

SEMESTERTHEMA:

Die Biene

PROGRAMM

Volkshochschule Schramberg
mit Außenstelle
Schiltach-Schenkenzell



ALLGEMEINE INFOS

Ferien und Feiertage	4
vhs Geschäftsstelle	4
Wichtig zu wissen	5
Veranstaltungsorte	6
Allgemeine Geschäftsbedingungen	63
Datenschutzbedingungen	64
SEPA Lastschriftmandat	65

**PROGRAMM
VOLKSHOCHSCHULE SCHRAMBERG**

sowie Kursorte Aichhalden und Hardt

**POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT**

Ökonomie, Recht, Finanzen	8
Globales Lernen	8
Pädagogik, Erziehung, Familie	9
Persönlichkeitsentwicklung, Psychologie	9
Philosophie, Religion, Ethik	9

**KULTUR – GESTALTEN**

Literatur	12
Theaterpraxis, Kleinkunst	13
Tanzpraxis	14
Malen, Zeichnen, Drucktechnik	14
Plastisches Gestalten	15
Textiles Gestalten	17
Foto-, Film, Audio- und Medienpraxis	18
Musikalische Praxis	19

**GESUNDHEIT**

Gesundheit allgemein	20
Entspannung / Stressbewältigung	21
Bewegung / Fitness	23
Essen und Trinken / Ernährung	28

**SPRACHEN**

Sprachberatung	32
Deutsch und Integration	35
Englisch	36
Französisch	38
Italienisch	38
Spanisch	39
Weitere Sprachangebote in der Region	39

**ARBEIT UND BERUF**

Digitales Arbeiten	40
Software / allgemeine Anwendung	41



Kurse für Kinder und junge Erwachsene	44
---------------------------------------	----

**INKLUSIV**

für Menschen mit und ohne Behinderung	46
---------------------------------------	----

**PROGRAMM AUSSENSTELLE
SCHILTACH-SCHENKENZELL**

Infos zur Geschäftsstelle	52
Fachbereich 1 / Politik, Gesellschaft, Umwelt	51
Fachbereich 2 / Kultur, Gestalten	54
Fachbereich 3 / Gesundheit	57
Fachbereich 4 / Sprachen	62

Bilder: soweit nicht anders vermerkt von iStockphoto, pixabay und Volkshochschule

Grafisches Konzept und Layout:
Martina Schrenk, Rottweil · www.go-special.com**Volkshochschule Schramberg
Wir über uns**

vhs Leitung:
Claudia Schmid
Telefon: 07422 29-256

vhs Fachstelle Sprachen:
Michaela Wedel
Telefon: 07422 29-348

vhs Geschäftsstelle:
Anne Nannen
Telefon: 07422 29-257

Anschrift:

Volkshochschule Schramberg
im Rathaus, Hauptstraße 25, 78713 Schramberg
Telefon: 07422 29-215 (Anmeldung)
Telefax: 07422 29-209
Internet: www.vhs-schramberg.de

**Öffnungszeiten:****Bürgerservice und Tourist-Information**

Telefon: 07422 29-215

Mo	8.00 - 12.15 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Di	8.00 - 12.15 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Mi	8.00 - 12.15 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Do	8.00 - 18.00 Uhr durchgehend	
Fr	8.00 - 12.15 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr

vhs Geschäftsstelle (Zimmer 1.11)

Telefon: 07422 29-257

E-Mail: vhs@schramberg.de

Mo	8.30 - 11.30 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Di	8.30 - 11.30 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Mi	8.30 - 12.30 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Do	8.30 - 11.30 Uhr	14.00 - 17.30 Uhr
Fr	8.30 - 11.30 Uhr	

vhs Fachstelle Sprachen (Zimmer 1.10)

Telefon: 07422 29-348

Mo	8.30 - 11.30 Uhr + 14.00 - 16.00 Uhr
Mi	8.30 - 12.30 Uhr + 14.00 - 16.00 Uhr
Do	8.30 - 11.30 Uhr + 14.00 - 17.30 Uhr



Liebe Leserinnen und Leser,

sie schwirrt friedlich über Wiesen und Felder und sammelt dabei quasi nebenbei wertvolle Schätze ein: unsere heimische Biene.

Grund genug, dass wir uns ihr in diesem Semester mit dem Schwerpunktthema widmen. Von der Geschichte der Imkerei, über Bienenprodukte, Bienenweide und Bienengärten bis hin zur Apitherapie haben wir gemeinsam mit dem Bezirksimkerverein Schramberg e. V. interessante Vorträge zusammengestellt. In Kooperation mit dem Stadtmuseum wird es eine Führung durch die Ausstellung „Mensch-Biene“ geben.

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir im Frühling gleich drei Wildkräuterführungen im naturnahen Stadtpark an. „Ein Zuhause für die Bienen – baue dir dein eigenes Insektenhotel“ für Kinder ab 8 Jahren und „Bienenstich und Florentiner“ – Backen mit Honig runden das Schwerpunktthema ab.



Erfreuen Sie sich an unserem neuen Programmheft im größeren Format, das wir für Sie lesbar gestaltet haben. Die Angebote der „jungen vhs“ und die Kurse für „Menschen mit und ohne Behinderung“ sind zusätzlich auf Extraseiten zusammengefasst.

Stöbern Sie gerne in unserem vielfältigen Programm, bringen Sie noch jemanden mit und haben Sie Freude am gemeinschaftlichen Lernen.

Vermissen Sie etwas in unserem Programm?

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Wünsche.

Herzliche Grüße

Ihre Claudia Schmid

FEBRUAR

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

MÄRZ

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

APRIL

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

MAI

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

JUNI

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

JULI

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

unterrichtsfreie Zeit 
Feiertage 

Anmeldung ab 13. Februar

Semesterstart Montag, 6. März

Semesterende Mittwoch, 26. Juli

Sie wollen sich anmelden, haben Fragen
zu den Kursen, oder ... ?

Das Team der Volkshochschule heißt
Sie herzlich willkommen.

ANMELDUNG
zu den Kursen in Schramberg

direkt auf unserer Homepage
www.vhs-schramberg.de

persönlich

Bürgerservice und Tourist-Information, Rathaus
Bürgerbüro Sulgen

telefonisch

Bürgerservice und Tourist-Information
Schramberg 07422 29-215
Bürgerbüro Sulgen 07422 29-265

schriftlich oder per Fax

vhs im Rathaus, Hauptstraße 25,
78713 Schramberg
Fax: 07422 29-209

Wir benötigen bei allen Anmeldeformen ein
SEPA-Lastschriftmandat mit Originalunterschrift!

Stammkundenanmeldung:

In einigen Kursen ist bereits vor Semesterende
eine Anmeldung für die weiterführenden Kurse
möglich. Wir bitten um Verständnis, wenn deshalb
einige wenige Kurse schon vor Anmeldebeginn
belegt sind. Wir beraten Sie jedoch gern über
mögliche Alternativkurse.

Anmeldebestätigung:

Wir verschicken keine Anmeldebestätigungen,
aber wir benachrichtigen Sie, wenn ein Kurs
wegen zu geringer Nachfrage ausfällt.

Bezahlung:

Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die
Teilnahme an einer Veranstaltung setzt die
Anmeldung voraus. Die Teilnahme an einer
Veranstaltung verpflichtet zur Zahlung der
vollen Gebühr. Es bestehen die folgenden
Zahlungsmöglichkeiten:
SEPA-Lastschriftmandat oder bar oder mit
EC-Karte beim Bürgerservice und der Tourist-
Information im Rathaus.

Anmeldungen sind verbindlich!

Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung.

Teilnahmebescheinigung:

Eine Bescheinigung über regelmäßige Teilnahme
erhalten Sie auf Wunsch in der letzten Kursstunde
über Ihre Kursleitung.

EHRENAMT IN SCHRAMBERG

Die Stadt Schramberg
bedankt sich

Eine Vielzahl von Menschen engagiert sich in
Vereinen, Gruppen und Initiativen. Sie machen unsere
Stadt lebendig und lebenswert. Sie beteiligen sich
am Geschehen in unserer Stadt und gestalten damit
das Gemeinwesen mit. Außerdem erleben Sie durch
Ihr bürgerschaftliches Engagement Gemeinschaft mit
anderen Menschen, die sich ebenso für die Belange
anderer Menschen einsetzen.

Dieses bürgerschaftliche Engagement würdigt die
Stadt Schramberg, in dem sie für **einen Kurs** Ihrer
Wahl aus dem Angebot der Volkshochschule Schram-
berg die Kursgebühren bis zu einem Betrag in Höhe
von **€ 40,00** je Semester übernimmt.

Auf Anregung einiger Ehrenamtlicher haben wir, die
Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement beim
JUKS³ und die Volkshochschule, die freie Kursaus-
wahl umgesetzt. Dieser Bitte sind wir gern nachge-
kommen, da der Stadt Schramberg neben der Qualifi-
zierung der Ehrenamtlichen auch das Dankeschön
für Ihr bürgerschaftliches Engagement wichtig ist.

Voraussetzung:

- Sie engagieren sich seit mindestens einem Jahr
- Sie engagieren sich in Schramberg

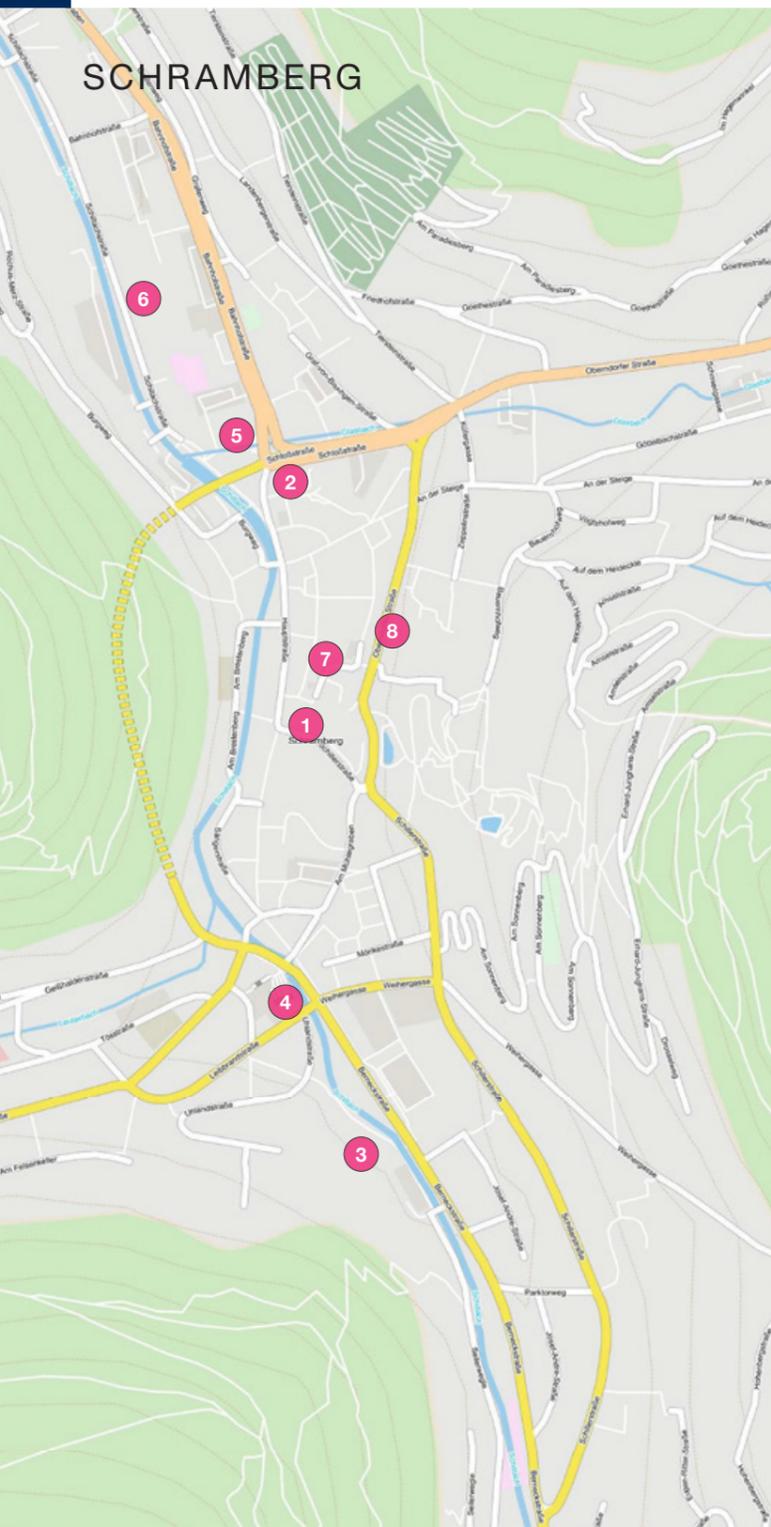
So geht's:

Sie füllen ein Formblatt aus, lassen sich Ihr Wirken
von dem/der Vorsitzenden bzw. der Person in
Leitungsfunktion bestätigen und **legen diese
Bescheinigung der Kursanmeldung bei**. Bereits
bezahlte Kursgebühren werden nicht erstattet.

Das Formblatt erhalten Sie in der Geschäftsstelle
der vhs, **in diesem Heft auf Seite 67**
oder unter www.vhs-schramberg.de.

VERANSTALTUNGSRÄUME

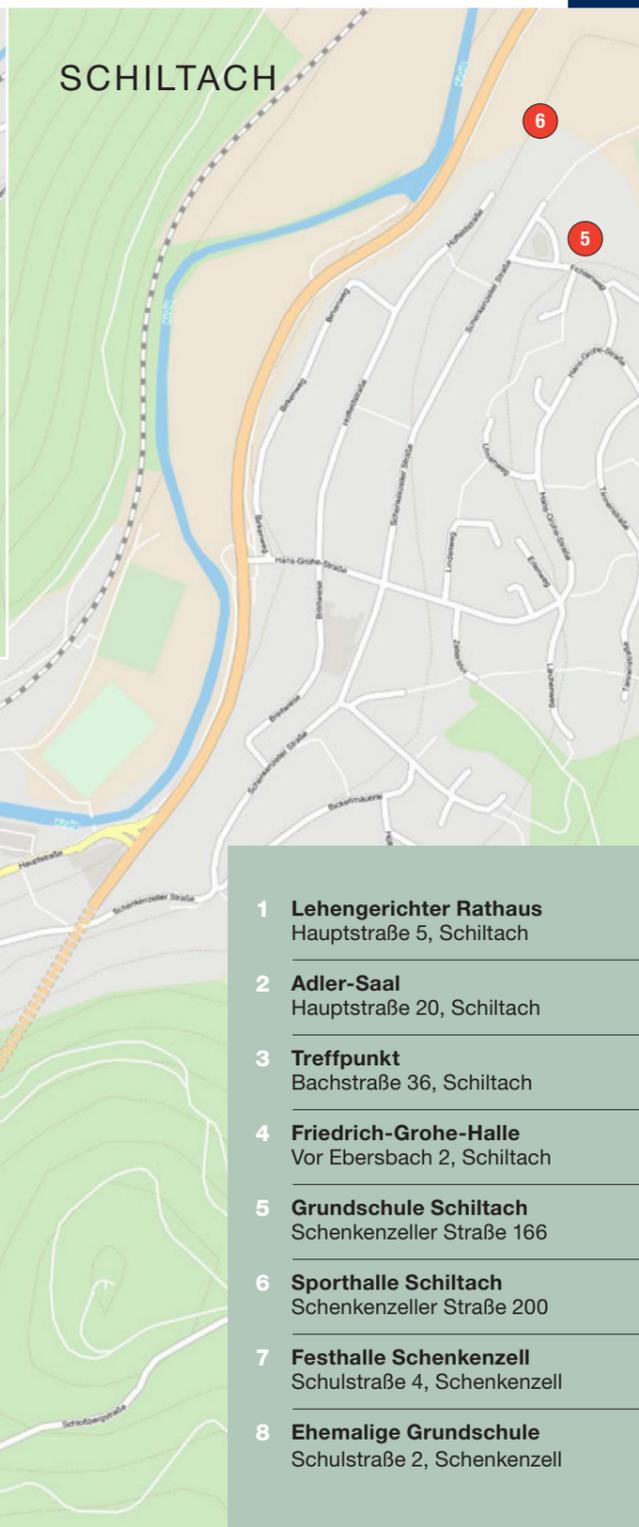
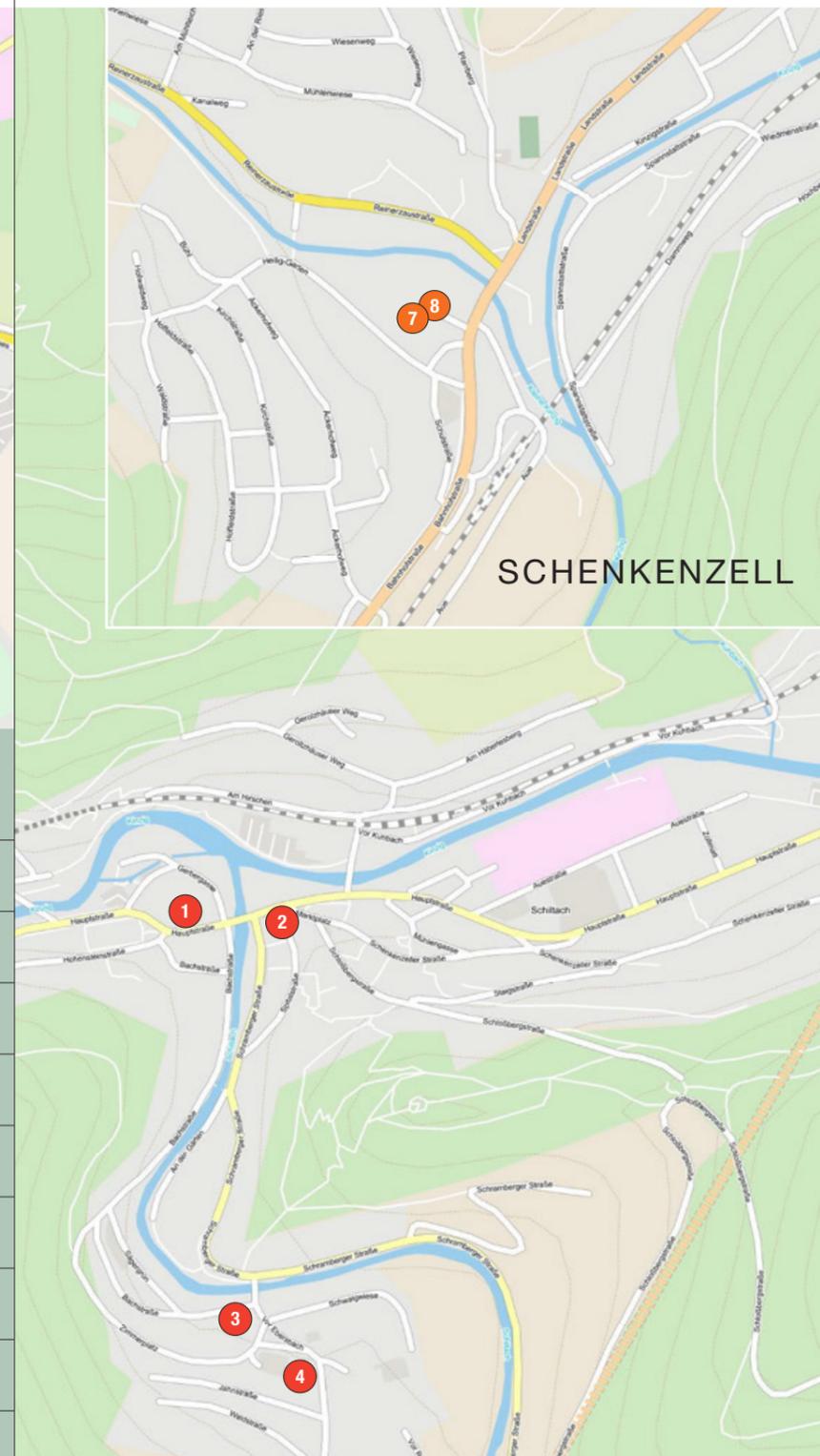
der Volkshochschule Schramberg mit Stadtteil Sulgen



- 1 **vhs-Geschäftsstelle**
Hauptstraße 25, Schramberg
- 2 **vhs-Seminargebäude**
Am Schlösle 1
- 3 **Gymnasium**
Berneckstraße 32
- 4 **Busbahnhof**
Leibbrandstraße 2
- 5 **Schloss**
Bahnhofstraße 1
- 6 **Subiaco in der Majolika**
Schiltachstraße 32
- 7 **Marienheim**
Marktstraße 17
- 8 **Ev. Gemeindehaus Talstadt**
Oberndorfer Str. 5
- 9 **Bürgerbüro Sulgen**
Rottweiler Str. 5
- 10 **Ev. Gemeindehaus Sulgen**
Hohlgasse 18/3
- 11 **Grund- und Werkrealschule**
Sulgauer Str. 7
- 12 **Kath. Pfarrhof Sulgen**
Mariazeller Str. 1

VERANSTALTUNGSRÄUME

der Außenstelle Schiltach-Schenkenzell



- 1 **Lehengerichter Rathaus**
Hauptstraße 5, Schiltach
- 2 **Adler-Saal**
Hauptstraße 20, Schiltach
- 3 **Treffpunkt**
Bachstraße 36, Schiltach
- 4 **Friedrich-Grohe-Halle**
Vor Ebersbach 2, Schiltach
- 5 **Grundschule Schiltach**
Schenkenzeller Straße 166
- 6 **Sporthalle Schiltach**
Schenkenzeller Straße 200
- 7 **Festhalle Schenkenzell**
Schulstraße 4, Schenkenzell
- 8 **Ehemalige Grundschule**
Schulstraße 2, Schenkenzell



Politik, Gesellschaft und Umwelt



10302

Vorsorgevollmacht, rechtliche Betreuung und Patientenverfügung

Nicht nur ältere Menschen kann es treffen. Wer auf Grund einer Krankheit oder Behinderung selber nicht mehr in der Lage ist, seine Rechtsgeschäfte zu erledigen, ist auf die Hilfe eines anderen Menschen angewiesen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es? Was ist eine Vorsorgevollmacht und in welchen Situationen brauche ich eine? Wann muss ich bei Gericht einen Antrag auf rechtliche Betreuung stellen? Wer kann Betreuer werden? Was ist eine Patientenverfügung und wieso ist sie so wichtig? Seit dem 1. Januar 2023 gibt es das Notvertretungsrecht für Ehegatten. Was wurde beschlossen und worauf muss ich achten? Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend beantwortet. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Veranstaltung in Kooperation mit dem
Betreuungsverein im Landkreis Rottweil e. V.

Termin: Mi., 10.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schloss, Foyer
Leitung: Engelberd Leib, Geschäftsführer Betreuungsverein Landkreis Rottweil e. V.
Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
8 - 30 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 03.05.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 03.05.23

10406

Die Welt des Räucherns – Früher und Heute

Das Räuchern ist beinahe so alt wie die Menschheit und kann quer durch die Geschichte nachgelesen werden. Dieser Kurs möchte altes, fast vergessenes Wissen, in die heutige Zeit integrieren. Wir beschäftigen uns mit den Fragen: Was ist Räuchern? Warum und wie wird geräuchert? Wo wird heute noch regelmäßig geräuchert? Wie wirkt sich das Räuchern auf unser Wohlbefinden aus? Anhand von praktischen Beispielen werden die verschiedenen Räuchermethoden vorgestellt.

Zuzüglich zur Kursgebühr fallen 20 Euro Materialkosten an, die am 1. Kursabend von der Dozentin direkt eingezogen werden.

Termin: Fr., ab 10.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr
3 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 2
Leitung: Heidi Stauß
Gebühr: € 19,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 03.03.23

10501

„Ich kann das!“ – Coaching für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahre

Coronavirus, Krieg in der Ukraine, Klimawandel, ... Viele Themen der vergangenen Monate und Jahre haben für zunehmende Unsicherheit gesorgt. Was erwartet mich in den nächsten Jahren? Bin ich diesen Herausforderungen gewachsen? In diesem Coaching werden Fragen diskutiert, die du dir so vermutlich noch nicht gestellt hast: Wer bist du? Was sind deine Stärken und Schwächen? Was sind Probleme und wie kannst du sie lösen? In Theorie und Praxis wird vermittelt, wie man lernt, Verantwortung zu übernehmen. Das Training soll mutig und stark machen und kann daher als Prävention gegen Gewalt, Sucht und Drogen verstanden werden.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Termin: Fr., ab 21.04.23, 17.30 - 19.00 Uhr
4 Termine
Ort: Sulgen, WTAA Witz Kampfkunstschule
Leitung: Johnny Witz, Wing-Tsung Ausbilder, Gewaltpräventionstrainer
Gebühr: € 16,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 14.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 14.04.23

10701

Nora Dahmer ist „Endlich Nora“

Nora Dahmer ist eine trans Frau, die bis zu ihrem 57. Lebensjahr als Mann gelebt hat und als erfolgreicher Unternehmer mitten im Leben stand. Sie wusste seit ihrer Jugend um ihre besondere Eigenschaft, aber Angst und Vorurteile haben sie mehr als 40 Jahre davon abgehalten, ihre wahre Identität zu leben. Ihre Erfahrungen weiterzugeben, aufzuklären und mehr gesellschaftliche Akzeptanz für diese Menschen zu erreichen, ist ihr Ziel.

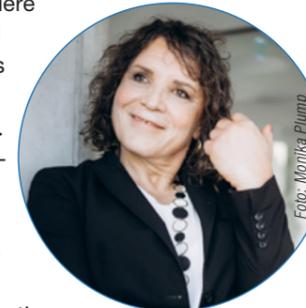


Foto: Monika Plump

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Frauenbeirat der Stadt Schramberg. Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

Termin: Do., 11.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Hl. Geist Kirche, Gemeindesaal
Gebühr: Ohne Gebühr
15 - 99 Teilnehmer

Ihre Kursanmeldung wird nicht bestätigt.
Wir erwarten Sie zu Kursbeginn.

10801

Brauchen wir eine neue Aufklärung?

Angesichts der Klimakatastrophe und anderer ökologischer Krisen plädiert E.U. von Weizsäcker für eine neue Aufklärung. Horkheimer/Adorno kritisierten sogar den ganzen Weg in die Moderne, der durch die Aufklärung in Gang gesetzt wurde. In ihrer „Dialektik der Aufklärung“ schreiben sie: Die „vollends aufgeklärte Erde strahlt im Zeichen triumphalen Unheils“. Aber Aufklärung stand doch für eine positive Entwicklung. So sollte der Mensch „aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ (Kant) in ein neues durch Vernunft erhelltes Zeitalter eintreten. Mit Hilfe kurzer Texte von Habermas, R.D. Precht und M. Göpel wollen wir versuchen, diese zum Verständnis der Gegenwart wichtigen Gedanken nachzuvollziehen.

Termin: Di., ab 25.04.23, 19.30 - 21.00 Uhr
5 Termine
Ort: Gymnasium
Leitung: Klaus Wiemers, M. A. Philosophie, Germanistik, Psychologie
Gebühr: € 32,-
5 - 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 18.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 18.04.23

11000

Apitherapie



Viele können mit dem Wort „Apitherapie“ nichts anfangen. In dem Namen versteckt ist die Honigbiene „Apis mellifera“ und ihren Nutzen für den Menschen. Die Bienenprodukte hatten seit Jahrtausenden ihren festen Platz in der Volksmedizin aller großen Kulturen, da die Bienen unermesslich viel Gutes für uns bereithalten. Ihre Schätze können wir auf vielfältige Weise nutzen. Im Grunde ist die Apitherapie ein altes volksmedizinisches Wissen, welches heute noch eingesetzt wird. In diesem Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten zur Nutzung von Bienenprodukten für uns Menschen vorgestellt. Sie erfahren etwas über die vielfältige Anwendung von Honig, Pollen, Bienenbrot (Perga), Bienenwachs, Propolis, Bienengift, Gelee Royal, Bienenstockluft, Bienen und Larven. Vor allem, wie Sie diese Bienenprodukte zur Vorbeugung und zur Stärkung Ihres Immunsystems und zum allgemeinen Wohlbefinden einsetzen können. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bezirksimkerverein Schramberg e. V. statt.

Termin: Do., 23.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schloss, Foyer
Leitung: Irene Schneider, Fachberaterin für Bienenprodukte, Imkerin
Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
8 - 30 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 16.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 16.03.23

11001

Bienenweide / Bienengarten

Wildbienen, Hummeln, Schmetterlinge und Co. sind unersetzlich. Als fleißige Bestäuber, als Nahrung für andere Tiere, als kleine Freuden für uns Menschen. Wir erleben jedoch seit Jahrzehnten ein dramatisches Insektensterben und einen massiven Rückgang der Biodiversität. Spezialisierte Wildbienen- und Tagfalterarten sind dabei besonders betroffen. Ganze Nahrungsnetze und Stoffkreisläufe sind bedroht, bzw. schon verschwunden.

Ein Hauptgrund für das große Insektensterben ist die Veränderung bzw. Zerstörung von Lebensräumen. Auf Feldern und Wiesen, öffentlichen Flächen sowie in Gärten blüht es immer weniger. Pflanzenschutzmittel setzen den Insekten zu, zu hohe Nährstoffeinträge in Böden und Gewässern reduzieren die Pflanzenvielfalt und damit das Nahrungsangebot für Bestäuber / Insekten. In diesem Vortrag erhalten Sie „blühende“ Lösungsansätze zur Verbesserung der Biodiversität. Zusätzlich besteht die Möglichkeit im Anschluss an den Vortrag an einer geführten Besichtigung der Ausstellung „Mensch-Biene“ im Stadtmuseum teilzunehmen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bezirksimkerverein Schramberg e. V. und dem Stadtmuseum Schramberg statt.

Termin: Do., 25.05.23, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schloss, Foyer
Leitung: Manfred Kraft, Imker
Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
8 - 30 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 18.05.23

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 18.05.23

11002

Bienenprodukte

Wie machen die Bienen den Honig und was ist eigentlich im Honig drin? Wieso sieht dieser Honig so und der andere ganz anders aus und welcher Honig ist denn nun der Beste für mich? Lernen Sie alles über unseren beliebtesten Brotaufstrich und auch über andere Bienenprodukte wie Bienenwachs, Pollen, Propolis und Bienengift.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bezirksimkerverein Schramberg e. V. statt.

Termin: Do., 22.06.23, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schloss, Foyer
Leitung: Dr. Annette Schroeder,
Dipl.-Lebensmittel-Ing., Imkerin
Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
8 - 30 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 15.06.23

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 15.06.23

11003

Geschichte der Imkerei im Südwesten

Honigbienen sind ein natürlicher Bestandteil unserer Umwelt, sie waren schon immer Bestandteil der Tierwelt, der sonnendurchfluteten Laub-Urwälder Europas und damit auch unseres Raumes, schon lange bevor der Mensch ihn besiedelte und nutzte. Ähnlich dem Bären suchten unsere Vorfahren nach solchen wildlebenden Bienenvölkern, um mit Hilfe von Feuer und Rauch ihre Vorräte an Honig und Wachs zu erbeuten. Der Übergang zu einer nachhaltigeren Wildbienen-Nutzung war wohl in dem Augenblick vollzogen, als der Mensch erkannte, dass er nicht alle Waben entnehmen durfte: Blieben einige Brutwaben unversehrt, kehrten die vertriebenen Bienen zurück, bauten das Nest wieder aus und lagerten erneut Honig ein. Die bäuerliche Bevölkerung ging dann schon früh dazu über, Bienenvölker am Hof zu halten. Bereits um 500 v. Chr., also in der Keltenzeit, ist eine solche Hausbienenzucht auch in unserem Raum durch Funde am Magdalensberg bei Villingen nachgewiesen. Wachs und Honig hatten früher eine wesentlich größere Bedeutung als heute. Sie galten als Luxusgüter für die Oberschicht, für Hof und Kirche, waren unentbehrlich in Handwerk, Medizin und Kunst.

Vom 21. Mai bis 22. Oktober kann im Stadtmuseum die Ausstellung „Mensch-Biene“ besichtigt werden.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bezirksimkerverein Schramberg e. V. statt.

Termin: Do., 06.07.23, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schloss, Foyer
Leitung: Bernd Möller, Dipl.-Biologe, Imker
Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
8 - 30 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 29.06.23

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 29.06.23

**bruderhaus DIAKONIE**

Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Seniorenzentrum Alpirsbach

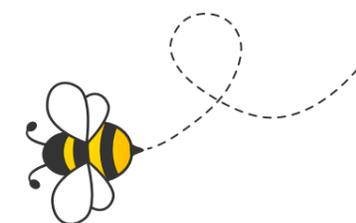
Krähenbadstr. 2, 72275 Alpirsbach
Telefon 0 74 44 / 95 28-0

Diakoniestation Oberes Kinzigtal

in Alpirsbach und Loßburg
Telefon 0 74 44 / 95 28-260

Seniorenzentrum Gebrüder Hehl Stift

Hauptstr. 37, 72290 Loßburg
Telefon 0 74 46 / 95 21-0

**WER HAT SCHON BOCK AUF DRAMA?****LIEBER MEHR THEATER****Theaterring der Stadt Schramberg**

KULTURELLES & ABWECHSLUNGSREICHES ANGEBOT

www.schramberg.de/theaterring



Kultur und Gestalten



Literatur-Treff

Im Literatur-Treff werden die Inhalte der einzelnen Bücher, ausgehend von einem Kurzvortrag, erarbeitet und besprochen. Sie erhalten ein von der Dozentin ausgearbeitetes Handout. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung erforderlich.



20111

Francesca Melandri: „Über Meereshöhe“

Francesca Melandri wurde 1964 in Rom geboren. Sie ist Drehbuchautorin und Schriftstellerin. Im Jahre 1979 treffen sich zufällig zwei Menschen auf einer Insel in einem Hochsicherheitsgefängnis. Sie, Bäuerin mit fünf Kindern, besucht ihren Mann. Er, pensionierter Philosophielehrer, besucht seinen Sohn. Ein Zwischenfall zwingt beide länger auf der Insel zu bleiben.

Termin: Fr., 10.03.23, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1
Leitung: Dr. Lucy Lachenmaier,
Literaturwissenschaftlerin
Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
8 - 14 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 03.03.23



20112

Thea Dorn: „Briefe an Max“

Thea Dorn wurde 1970 in Offenbach am Main geboren, studierte Philosophie und Theaterwissenschaften. Seit 2020 leitet sie das Literarische Quartett des ZDF. Johanna bekommt Postkarten von Max, ihrem alten Philosophielehrer. Sie schreibt ihm Briefe. Die Trauer über den Tod ihrer Mutter zu Beginn der Pandemie und die Unmöglichkeit die Sterbende zu begleiten.

Termin: Fr., 31.03.23, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1
Leitung: Dr. Lucy Lachenmaier,
Literaturwissenschaftlerin
Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
8 - 14 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 24.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 24.03.23

20113

Douglas Stuart: „Shuggie Bain“

Douglas Stuart, geboren und aufgewachsen in Glasgow. Studierte am Royal College of Art in London. Das Leben einer Arbeiterfamilie im Glasgow der 80er-Jahre. Shuggie ist anders, sein Herz gehört der Mutter. Sie war die Schönheit des Viertels und Alkoholikerin. Shuggie sieht die Rettung seiner Mutter als seine Aufgabe. Ein Roman von ergreifender Zärtlichkeit.

Termin: Fr., 05.05.23, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1
Leitung: Dr. Lucy Lachenmaier,
Literaturwissenschaftlerin
Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
8 - 14 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 28.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 28.04.23

20114

Andrej Kurkow: „Graue Bienen“



Andrej Kurkow, geboren 1961 in St. Petersburg, lebt in Kiew und schreibt in russischer Sprache. Studierte Fremdsprachen. Sergej ist Bienenzüchter und lebt im Donbass, wo ukrainische Kämpfer und prorussische Separatisten gegeneinander kämpfen. Sein Motto: Nichts hören, nichts sehen, sich raushalten. Ihn interessiert nur das Wohlergehen seiner Bienen.

Termin: Fr., 16.06.23, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1
Leitung: Dr. Lucy Lachenmaier,
Literaturwissenschaftlerin
Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
8 - 14 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 09.06.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 09.06.23



20115

Urlaubszeit – Lesezeit

Dr. Lucy Lachenmaier, Literaturwissenschaftlerin Circa 20 Romane werden vorgestellt, kurze Zitate vorgelesen und kommentiert. Teilnehmer sind herzlich eingeladen mit ihrer Lektüre den Nachmittag zu ergänzen.

Termin: Fr., 14.07.23, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1
Leitung: Dr. Lucy Lachenmaier,
Literaturwissenschaftlerin
Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
8 - 14 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 07.07.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 07.07.23

20201

Texte finden und performen

Eigene Gedanken auffinden, gestalten, performen. In diesem Workshop versuchen wir diesem Ziel schrittweise näherzukommen, indem über den gruppenspezifischen Austausch Inhalte erarbeitet und spielerisch – einzeln und in der Gruppe – festgehalten werden. Wir werden dem „reinen“ Zuhörer unsere eigenen Texte kunstvoll und gut verständlich vortragen, ohne dass Langeweile entsteht. Kleine, möglichst freie Dialoge dürfen entstehen. Eine der vielfältigen Möglichkeiten und Anregungen, um eigene Texte zu erschaffen. Das Ergebnis des Kurses muss nichts Abgeschlossenes sein. Gedankenskizzen sind eine großartige Voraussetzung, um daheim weiter zu arbeiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung



Termin: Sa., 01.07.23, 14.00 - 19.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: € 27,-
5 - 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 24.06.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 24.06.23

20401

Sabine Schief „Pfundswreiber“

Frauen, die ihren Mann stehen. Frauen, die mit beiden Füßen im Leben und in Highheels stehen. Frauen, die sich ungebremst in jeglichen Supermarkt stürzen und mit Wucht brummen, wenn das Angebot nicht ihrem Einkaufszettel entspricht, den sie zuhause haben liegen lassen. Echte Wuchtbrummen eben.

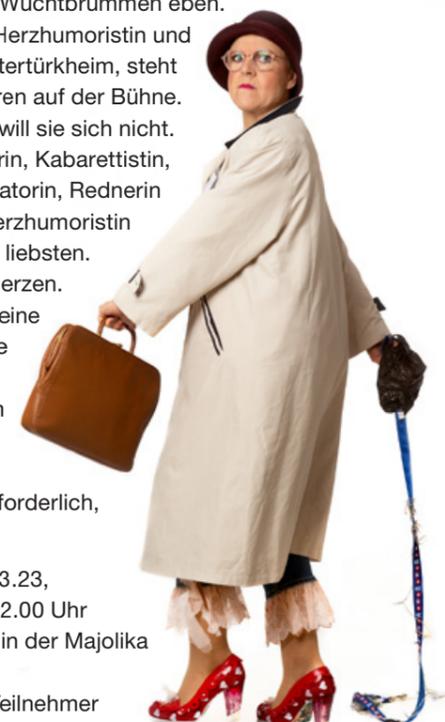
Sabine Schief – die Herzhumoristin und Kabarettistin aus Untertürkheim, steht seit mehr als 30 Jahren auf der Bühne. Sie richtig festlegen will sie sich nicht. Komödiantin, Sängerin, Kabarettistin, Entertainerin, Moderatorin, Rednerin für Freud & Leid – Herzhumoristin so nennt sie sich am liebsten.

Von Herzen für die Herzen.

Die Schief passt in keine Schublade, sie ist die Kommode.

Kooperation mit dem Frauenbeirat der Stadt Schramberg
Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

Termin: Mi., 08.03.23,
19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Subiaco in der Majolika
Gebühr: € 10,-
15 - 99 Teilnehmer



20410

Theatergruppe

Theater ist nur was für Profis? Von wegen! Augusto Boal, der Begründer des Theaters der Unterdrückten, sagt: „Wir sind alle Schauspieler. Theater ist etwas, das jeder tut.“ Und nicht nur das: Es bringt Menschen zusammen und oft sehen wir Potentiale, die vorher unsichtbar waren, oder wir sehen sie in einem neuen Licht – und das unabhängig von unseren individuellen Fähigkeiten.

Termin: Do., ab 20.04.23, 17.00 - 18.30 Uhr
10 Termine

Ort: Heiligenbronn, Seniorenbegleitung
(bei der Pforte), Stiftung St. Franziskus

Leitung: Amelie Hell, Theatertherapeutin B. A.

Gebühr: € 32,-
5 - 11 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 13.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.03.23



Diese Kurse sind ein inklusives Angebot
für Menschen mit und ohne Behinderung.

Sie finden in Kooperation mit der
Stiftung St. Franziskus und der
Lebenshilfe im Kreis Rottweil statt.

20517

Fit durch Tanz ab der Lebensmitte

Tanzen ist die beste Vorbeugung, um in jeder Beziehung fit zu bleiben, weil es geistiges und körperliches Training bedeutet. Durch das Erarbeiten verschiedener Schritt-kombinationen werden die Konzentration, Koordination und Ausdauer gefördert. Auf dem Programm steht eine Vielfalt an Tänzen aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen, Gesellschaftstanz in geselliger Form und Linedance. Diese Art des Tanzens ist besonders geeignet für Personen, die keinen Tanzpartner haben, da bei Paartänzen der stetige Partnerwechsel choreografisch vorgesehen ist. In ungezwungener Atmosphäre erarbeiten wir neue Schrittfolgen, wobei die Geselligkeit keineswegs zu kurz kommt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Freude an der Bewegung nach Musik.

Termin: Di., ab 07.03.23, 17.30 - 19.00 Uhr
14 Termine

Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum

Leitung: Renate Seidel, Tanzleiterin, Zertifikat
Bundesverband Seniorentanz

Gebühr: € 90,-
10 - 20 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 28.02.23

20702

Freies Malen – Pastell und Zeichenstift, Acryl oder Öl

Freies Malen ist eine Form des eigenen kreativen Ausdrucks, mit und ohne Malerfahrung, konkret oder abstrakt – und vor allem ohne Wertung. Über die Maltechnik und Hilfsmittel entscheidet jeder Teilnehmende für sich, ob mit Acryl und Öl auf Leinwand oder mit Pastell und Zeichenstift auf Malpapier – alles ist erlaubt. Egal für welche Technik man sich entscheidet, jeder bekommt von der Dozentin die Hilfe, die er benötigt. Wer gerne malen möchte und noch gar keine Vorstellung hat, wird angeleitet. Themen, z. B. Portrait-Zeichnen, werden vorgeschlagen, sind aber nicht zwingend zu bearbeiten.

Bitte noch nichts neu kaufen! Fürs Erste möge jeder das Material mitbringen, das er evtl. bereits zuhause hat und womit er gerne arbeiten möchte. Wer unsicher ist und noch keine Erfahrung mit dem Malen hat, kann abwarten und beim ersten Treffen die im Kurs vorhandenen Farben verwenden. Genauer besprechen wir dann vor Ort.

Termin: Mi., ab 08.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr
10 Termine

Ort: vhs-Seminargebäude, Malraum

Leitung: Petra Lunde, freischaffende Künstlerin,
Kunstdozentin und -therapeutin

Gebühr: € 80,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 01.03.23

vhs Volkshochschule
Schramberg



Schramberg
Schwarzqualität erleben

Werden Sie

Referent / Referentin

für Vorträge auf Honorarbasis bei der
Volkshochschule Schramberg.

Wenn Sie

- Freude am Weitergeben Ihrer Kenntnisse und Fertigkeiten haben
- über entsprechende Fachkompetenzen verfügen
- diese durch Fortbildungen erweitern möchten...

dann freuen wir uns auf Ihre Kurzbewerbung an
Frau Claudia Schmid: claudia.schmid@schramberg.de

Volkshochschule Schramberg
Hauptstraße 25 | 78713 Schramberg

20703

Freie Malerei und Ausdrucksfindung - Ein Kurs mit Atelierflair

Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Ob Malerei mit Acrylfarben oder Üben der Aquarell-Technik. Wir gehen in den Flow. Hier ist alles möglich. Abstrakte, figurliche Arbeiten und Unge-wöhnliches hat hier einen Raum sich wohlfühlen. Im Mittelpunkt steht das eigenständige Bild. Anfänger sind genauso willkommen wie Fortgeschrittene.



Norbert Schmitt, freischaffender Künstler, unterstützt bei der Ideenfindung und ihrer Verwirklichung. Erst die intensive Einfühlung in ein Objekt / Subjekt ermöglicht ein ausdrucksstarkes Gemälde. Wir versuchen beispielsweise anhand eines mitgebrachten Fotos / Zeitungsausschnittes eine individuelle Umsetzung, auch abstrakt. Nachfragen zum Material bitte direkt beim Kursleiter: info@norbertschmitt.eu

Bitte mitbringen: Farben (Aquarell oder Acryl), Pinsel und Malgründe (Aquarellpapier oder Acrylblock/Leinwände, Wasserglas)

Termin: Fr., ab 28.04.23, 18.00 - 21.00 Uhr
8 Termine

Ort: vhs-Seminargebäude, Malraum

Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler

Gebühr: € 128,-
6 - 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 21.04.23

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 21.04.23

20801

Oster-Karten selber machen

Karten kann man mit verschiedenen Motiv-Lochern und bunten Stiften selber herstellen. Einen bunten Plakat-Karton, ein schönes gelochtes oder geklebtes Motiv - fertig ist eine Karte. Wir machen Karten für Ostern, Gruß-Karten oder Dankes-Karten. Das kannst Du selber entscheiden. Wir falten, schneiden, malen und kleben. Zusammen basteln macht Spaß. Und deine Motorik und Kreativität wird gefördert. Die Kurs-Leiterin erklärt Dir alles. Wenn es schwierig für dich ist, hilft Dir die Kurs-Leiterin. Jede Karte ist einzigartig und etwas ganz Besonderes. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Schere, Kleber, bunte Gel-Schreiber oder farbige Filz-Stifte (gerne auch silbern oder weiß), farbiger Karton, Motiv-Locher. Fehlendes Material kann man bei der Kurs-Leiterin kaufen. Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet.

Termin: Sa., 25.03.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus

Leitung: Beate Staiger

Gebühr: € 8,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 18.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 18.03.23

20802

Schmuck und Lese-Zeichen selber machen

Wir machen schöne Hals-Ketten, Arm-Bänder oder Lese-Zeichen. Du kannst echte Perlen, Swarovski-Steine oder Glas-Perlen aussuchen. Es gibt auch Silber-Teile wie Kugeln, Stäbchen oder Scheiben. Das Auffädeln der Perlen ist nicht ganz leicht. Du musst Dich konzentrieren. Und deine Motorik und Kreativität wird gefördert.

Die Kurs-Leiterin erklärt Dir alles. Wenn es schwierig für dich ist, hilft Dir die Kurs-Leiterin. Zum Schluss hast Du ein einzigartiges und besonderes Schmuck-Stück.

Das kannst Du selbst behalten oder verschenken. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Perlen in unterschiedlichen Größen, Schmuck-Draht, Perlon-Faden, Zange und Schere.

Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet.

Termin: Sa., 22.04.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus

Leitung: Beate Staiger

Gebühr: € 8,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 15.04.23

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 15.04.23

20803

Bunte Holz-Bilder als Muttertags-Geschenk

Aus einem Holz-Brett kannst Du ganz leicht ein tolles Bild machen. Du kannst das Holz-Brett mit bunten Farben bemalen. Oder einen Text aufschreiben. Und mit verschiedenen Schmuck-Steinen, Servietten oder sonstigen Material gestalten. Wir schneiden, malen und kleben. Zusammen basteln macht Spaß. Und deine Motorik und Kreativität wird gefördert. Die Kurs-Leiterin erklärt Dir alles. Wenn es schwierig für dich ist, hilft Dir die Kurs-Leiterin. Du kannst das Holz-Bild selber behalten oder verschenken.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Servietten, die Du magst, bunte Gel-Schreiber oder farbige Filz-Stifte (gerne auch silbern oder weiß), Motiv-Locher. Fehlendes Material kann man bei der Kurs-Leiterin kaufen.

Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet.

Termin: Sa., 06.05.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus

Leitung: Beate Staiger

Gebühr: € 8,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 29.04.23

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 29.04.23



Diese Kurse sind ein inklusives Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung.

Sie finden in Kooperation mit der Stiftung St. Franziskus und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil statt.

20804

Insekten-Hotels und bunte Flug-Bienen selber machen



Aus einer leeren Konserven-Dose kannst Du ganz leicht ein Insekten-Hotel machen. Du kannst die Dose anmalen oder bekleben und mit Draht oder bunten Bändern verzieren. Dann befüllst Du die Dose mit kleinen Bambusrohren oder Stroh. Noch eine Schnur oder Draht als Aufhänger befestigen und fertig ist das Insekten-Hotel. Du kannst auch aus einer leeren Toiletten-Papier-Rolle eine kleine Biene basteln. Du malst die Rolle an und schneidest Flügel aus Papier aus. Dann klebst Du die Flügel an und befestigst noch eine Schnur. Fertig ist die kleine Flug-Biene fürs Fenster. Wir schneiden, malen und kleben. Zusammen basteln macht Spaß. Und deine Motorik und Kreativität wird gefördert. Die Kurs-Leiterin erklärt Dir alles. Wenn es schwierig für dich ist, hilft Dir die Kurs-Leiterin. Du kannst das Insekten-Hotel selber behalten oder verschenken.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Leere Dosen, Draht, Stroh oder Bambusrohre (Durchmesser max. 5 mm). Fehlendes Material kann man bei der Kurs-Leiterin kaufen.

Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet.

Termin: Sa., 24.06.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus
Leitung: Beate Staiger
Gebühr: € 8,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 17.06.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 17.06.23

Regional kaufen und profitieren.

Mit Regional+.

Geld zurück beim Einkauf mit der SparkassenCard (Debitkarte) bei unseren Partnern.

[ksk-rw.de/regional+](https://www.ksk-rw.de/regional+)



Kreissparkasse
Rottweil

20805

Schöne Wind-Lichter selber machen



Du hast leere Gläser? Die Gläser musst Du nicht wegwerfen. Wir machen aus alten Gläsern ein tolles Wind-Licht. Du entscheidest selbst, wie dein Wind-Licht aussehen soll. Du kannst ausgeschnittenen Karton, Glitzer-Steine und bunte Bänder benutzen. Du kannst die Wind-Lichter auch mit Draht verzieren. Wir schneiden aus, malen und kleben. Zusammen basteln macht Spaß. Und deine Motorik und Kreativität wird gefördert. Die Kurs-Leiterin erklärt Dir alles. Wenn es schwierig für dich ist, hilft Dir die Kurs-Leiterin. Zum Schluss kommt eine Lichter-Kette oder ein LED-Licht in das Glas. Und das Wind-Licht ist fertig. Du darfst dein Wind-Licht mit nach Hause nehmen. Das ist auch ein tolles Geschenk.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Leere Gläser, Lichter-Kette oder LED-Licht, Schere, Kleber, farbiger Draht, Streu-Deko, Motiv-Locher. Fehlendes Material kann man bei der Kurs-Leiterin kaufen.

Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet.

Termin: Sa., 08.07.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus
Leitung: Beate Staiger
Gebühr: € 6,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 01.07.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 01.07.23

20806

Gemalt, geklebt, gedruckt – Tolle Bilder auf Keilrahmen



Aus einem weißen Keilrahmen gestaltest du ein tolles Kunstwerk. Du kannst die Leinwand mit Acrylfarben beliebig bemalen, verschiedene Papiere oder Bilder ausschneiden und draufkleben, Sachen mit Stiften dazu zeichnen, unterschiedliche Formen darauf drucken, ... die Möglichkeiten sind grenzenlos. Du kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen, neue Techniken ausprobieren und hast am Ende ein Bild, das es so nur einmal gibt. Bitte mitbringen: Malkittel oder ein altes Hemd, gerne eigene Fotos oder ausgeschnittene Bilder oder Sprüche. Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet.

Termin: Sa., 27.05.23, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus
Leitung: Isabella Broghammer, Bekleidungstechnikerin
Gebühr: € 6,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 20.05.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 20.05.23

20810

Ein Zuhause für die Bienen – baue dir dein eigenes Insektenhotel für Kinder ab 8 Jahre



Wildbienen und andere Insekten finden immer weniger Plätze um ihre Brut aufzuziehen oder Schutz zu finden. Viele gekaufte Insektenhotels entsprechen nicht den Bedingungen, welche die kleinen Wesen brauchen. Unter fachgerechter Anleitung könnt ihr ein eigenes, kleines Insektenhotel bauen. Durch praktisches Tun lernt ihr gleichzeitig den besseren Umgang mit Hammer, Feile und anderem Werkzeug. Außerdem erfahrt ihr Wissenswertes über Bienen und deren notwendigen Bedingungen für ein gesundes Fortbestehen.

Bitte mitbringen: Hammer (kein Kinderhammer) und zusätzlich € 5,- für Materialkosten

Termin: Do., 20.04.23, 14.30 - 18.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Werkraum
Leitung: Anke Schmid, Erzieherin, Naturpädagogin
Gebühr: € 9,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 13.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 13.04.23



20811

Keramikobjekte töpfern – Vasen, Gartenstecker, Blumentöpfe und Co.

Töpferei fasziniert die Menschen seit langem. Es ist immer wieder spannend, was wir mit eigenen Händen und fast meditativem Tun schaffen können. In diesem Workshop haben die Teilnehmenden die Möglichkeit in verschiedene Techniken einzutauchen. Ob Wurstel (Tonschnüre), Plattentechnik oder mit Hilfe einer Form können Vasen, Blumentöpfe oder Gartenstecker hergestellt werden. An den beiden Terminen werden die Werke bearbeitet und mit Engobe bemalt. Die Glasur und das zweimalige Brennen übernimmt die Dozentin. In der Kursgebühr sind 12 Euro Materialkosten enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, „alte“ Kleidung, Geschirrtuch

Termin: Sa., 22.04.23, 9.00 - 13.30 Uhr
So., 23.04.23, 9.00 - 11.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Werkraum
Leitung: Anne Hess, Künstlerin
Gebühr: € 57,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 15.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 15.04.23



20900

Patch und Quilt Circle Schramberg

Unser monatliches Treffen führt dazu, dass wir unsere Kenntnisse erweitern und festigen. Projekte und Ausstellungen werden gemeinsam besprochen und beschlossen. Hier werden entsprechende Herausforderungen in der Gruppe diskutiert und erarbeitet. Bei Fragen rund um die diversen Techniken findet ein intensiver Austausch statt, der die Kreativität fördert und zu neuen Anreizen führt.

Interessierte, die mindestens Grundkenntnisse im Bereich Patchwork haben sind jederzeit willkommen.

Termin: Fr., 10.03.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Fr., 05.05.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Fr., 16.06.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Fr., 14.07.23, 14.00 - 17.00 Uhr
monatlich

Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 4
Leitung: Rebecca Roth,
Fachqualifikation Patchwork (vhs)
Gebühr: Ohne Gebühr
10 - 14 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 03.03.23

20901

Textiles Gestalten: „Schnipselparty die 2.“

„Schnipselparty die 2.“ - genau so zu verstehen! Es werden Schnipsel verarbeitet die nicht mehr für ein großes Patchworkteil verarbeitet werden können. Dekorative Bänder, Buchhüllen, vorbereitete Motive zur Applikation und vieles mehr können mit diesen Schnipseln gearbeitet werden. Durch Verzieren mit Perlen oder Stickereien entstehen erstaunliche Unikate. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Worauf warten Sie noch? Einfach ausprobieren! Gezielte Hilfe bei geplanten Projekten versteht sich von selbst.

Eine ausführliche Materialliste wird bei der Info-Veranstaltung ausgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Termin: Fr., 10.03.23, 16.00 - 17.30 Uhr
Sa., 18.03.23, 9.00 - 17.00 Uhr
So., 19.03.23, 10.00 - 15.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 4
Leitung: Rebecca Roth,
Fachqualifikation Patchwork (vhs)
Gebühr: € 77,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 03.03.23

20902

Textiles Gestalten: Patchwork – Textile Kunst für Einsteiger

In diesem Kurs erfahren Sie etwas über die Geschichte des Patchworks, lernen die „Fachausdrücke“ und die Handhabung der „Werkzeuge“ kennen. Danach können Sie loslegen und ein eigenes Werkstück – ob Kissen, Mitteldecke, Läufer, etc. – fertigen. Na, Lust bekommen es selbst auszuprobieren? Dann nichts wie loslegen! Bitte mitbringen: Schreibzeug

Termin: Fr., 16.06.23, 16.00 - 17.30 Uhr
Sa., 24.06.23, 9.00 - 17.00 Uhr
So., 25.06.23, 10.00 - 15.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 4
Leitung: Rebecca Roth,
Fachqualifikation Patchwork (vhs)
Gebühr: € 77,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 09.06.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 09.06.23

20921

Nähmaschinen-Führerschein – Auf Du und du mit der eigenen Maschine

Der Kurs richtet sich an Anfänger (Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren), die mehr mit ihrer Nähmaschine nähen und die Grundlagen lernen wollen. Wir machen Grundübungen und nähen kleine, einfache Stücke. Dabei lernen Sie Ihre Maschine und die verschiedenen Einstellungen und Funktionen kennen.

Am Infoabend besteht die Möglichkeit, dass Sie Ihre Maschine bereits aufstellen.
Bitte mitbringen, falls vorhanden: eigene funktionsfähige Nähmaschine mit sämtlichem vorhandenem Zubehör, Maschinen-Nähadeln, Spulen, Garn, Bedienungsanleitung

Termin: Fr., 21.04.23, 19.00 - 20.00 Uhr
Sa., 22.04.23, 9.00 - 17.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1
Leitung: Iris Schneider
Gebühr: € 38,- / ermäßigt € 19,-
5 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 14.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 14.04.23



20922

Nähen für Anfänger und Nähbegeisterte

Wir (Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren) nähen kleine Projekte aus Stoff und sonstigen nähbaren Materialien. Dabei besteht die Möglichkeit für eigene Vorschläge. Wir versuchen, das Rätsel Schnittmuster zu lösen, Reißverschlüsse in Hosen einnähen und ggf. auszutauschen, Lieblings-Hose (Jeans) flicken / reparieren, Jeans kürzen mit Originalsaum. Am Infoabend besteht die Möglichkeit, dass Sie Ihre Maschine sowie Zubehör und Material aufstellen und bereitlegen, um am Samstag sofort beginnen zu können.

Bitte mitbringen: eigene funktionsfähige Nähmaschine mit sämtlichem vorhandenem Zubehör, Maschinen-Nähadeln, Spulen, Garn, Bedienungsanleitung, Nähzubehör

Termin: Fr., 14.07.23, 19.00 - 20.00 Uhr
Sa., 15.07.23, 9.00 - 17.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1
Leitung: Iris Schneider
Gebühr: € 38,- / ermäßigt € 19,-
5 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 07.07.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 07.07.23



21102

Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera

Hier lernen Sie, wie man tolle Fotografien erstellt und eine Bildidee mit einfachen Mitteln umgesetzt, Motive im richtigen Licht erkennt und sie gelungen dargestellt. Grundlegende Funktionen der Kamera (Motivprogramme, Programm-, Teilautomatiken u.a.) werden erklärt. Sie lernen Blende, Verschlusszeit und Brennweite zu verstehen und einzusetzen. Sie erlernen gestalterische Grundlagen zu Bildinhalt und -aufbau, Perspektive und Schärfentiefe. Sie sehen kleine visuelle Bausteine mit großer Wirkung. Im Praxisteil wird das Erlernte mit der eigenen Kamera geübt. Es gibt wertvolle Tipps, um kreativ mit der Kamera umzugehen zu können. Die Ergebnisse werden besprochen. Der Kurs richtet sich an Benutzer von digitalen System-kameras; Spiegelreflex-, Bridge- und ähnliche Kameras.

Bitte mitbringen: eigene Kamera

Termin: Di., 07.03.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Di., 14.03.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa., 18.03.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Di., 21.03.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Bitte Einzeltermine beachten!
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 2
Leitung: Jürgen Schapke, Dipl.-Ingenieur
Gebühr: € 51,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 28.02.23

21300

Cajon, die Kistentrommel

Kaum ein Instrument erlebte in den letzten Jahren solch einen Boom, wie die Cajon. Ursprünglich ein Trommelinstrument der Sklaven, ist die Cajon in vielen musikalischen Stilrichtungen nicht mehr wegzudenken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eigene Cajon kann mitgebracht werden. In 2 Tagen werden die Grundlagen und mehrere Songs erarbeitet.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Cajon, falls vorhanden

Termin: Sa., ab 11.03.23, 10.30 - 12.00 Uhr
2 Termine
Ort: Musikwerkstatt Schramberg
Leitung: Jürgen Jäger, Musiklehrkraft
Gebühr: € 16,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 04.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 04.03.23

21301

Veeh-Harfe / Zauberharfe

Ein Instrument erlernen ohne Notenkenntnisse. Das geht? Ja! Die Veeh-Harfe und die Zauberharfe sind Instrumente, die einer Zither ähneln und im Sitzen auf dem Schoß liegen. Gespielt wird mit Unterlegblättern und alles ohne Noten! Anfangs nur einstimmig, bald schon mit mehreren Stimmen. Die Instrumente werden gestellt, falls nicht vorhanden.

Bitte mitbringen: Veeh-Harfe / Zauberharfe, falls vorhanden

Termin: Mo., ab 27.03.23, 10.00 - 11.00 Uhr
5 Termine
Ort: Musikwerkstatt Schramberg
Leitung: Jürgen Jäger, Musiklehrkraft
Gebühr: € 27,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 20.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 20.03.23



Bei uns
können
ALLE
mitmachen!

MUSIK
SCHULE
SCHRAMBERG
eV

Gruppe „Bella Bimba“

für 2 bis 3-jährige Kinder
mit einem Elternteil, 2 Kurse jährlich
(Oktober – Dezember und März – Mai)

Musikalische Früherziehung

für 4 bis 5-jährige Kinder, Dauer 2 Jahre

Instrumental- und Gesangsunterricht

in Form von:

- Einzelunterricht
- Partnerunterricht
- Gruppenunterricht

Chor und Orchester

Informieren Sie sich bei der Musikschule,
Burgweg 2, 78713 Schramberg

Verwaltung: Telefon 07422 23437
www.musikschule-schramberg.de

Rufen Sie uns an!
Oder schauen Sie einfach vorbei!

21302

Trommeln



Wir trommeln auf Djemben. Das sind afrikanische Trommeln. Die Trommeln stellen wir vor uns auf den Boden und trommeln mit den Händen auf der Trommel. Das ist gut für unsere Bewegung und die Koordination. Wir bekommen ein Gefühl für Rhythmus und müssen uns konzentrieren. Wir können kreativ sein, unsere Gefühle ausdrücken oder unseren Bewegungs-Drang austoben. Wir trommeln zusammen, denn Trommeln macht Spaß. Für den Kurs brauchst Du keine Vorkenntnisse im Trommeln.

Termin: Di., ab 18.04.23, 16.30 - 17.15 Uhr
10 Termine
Ort: Waldmössingen, Werkstatt der Lebenshilfe
Leitung: Jürgen Jäger, Musiklehrkraft
Gebühr: € 16,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 11.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 11.04.23



Gesundheit



30004

Leben in Balance – der Weg zu einem vitalen Lebensstil

In der heutigen Zeit werden wir regelrecht mit Informationen zum Thema Ernährung, Gesundheit und Stress bombardiert. Dadurch sind wir überfordert, wissen nicht was richtig für uns ist und was uns wirklich hilft. Das und auch der Alltagsstress und Zeitmangel führen dazu, dass unser mentales sowie körperliches Gleichgewicht ins Wanken gerät. In dem Vortrag geht es um einen ganzheitlichen Ansatz wieder in Balance zu kommen oder langfristig in Balance zu bleiben. Erwerben Sie grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen in den Bereichen Ernährung, Mentale Stärke und Bewegung. Sie erfahren was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen oder gar nicht erst entstehen lassen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können, ohne Verzicht oder Diäten. Sie werden damit Ihr Wissen über Gesundheit erweitern. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Antworten zu erhalten.



Termin: Di., 28.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1
 Leitung: Natalie Kerner, Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin
 Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
 8 - 14 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 21.03.23
 kostenfreier Rücktritt bis: Di., 21.03.23

30005

Endometriose – das Chamäleon der Gynäkologie

Trotz sehr hoher Betroffenenzahlen und etwa 40.000 Neuerkrankungen jährlich in Deutschland wird die Endometriose in der Öffentlichkeit und auch von Fachleuten immer noch zu wenig beachtet. Hierbei befindet sich Gewebe, das der Gebärmutter-schleimhaut ähnlich ist, außerhalb der Gebärmutterhöhle. Viele Frauen leiden unerkannt unter dieser chronischen Erkrankung oder werden mit der Diagnose „Endometriose“ konfrontiert. Zu den häufigsten und oftmals diffusen Symptomen gehören starke Unterbauchschmerzen, insbesondere vor oder während der Periode, Schmerzen beim Wasserlassen, beim Geschlechtsverkehr oder Stuhlgang. Auch unerfüllter Kinderwunsch kann ein Anzeichen für Endometriose sein. Es gibt unterschiedliche Theorien zur Entstehung der Endometriose, wobei man davon ausgeht, dass verschiedene Faktoren zusammenwirken. Bis die Erkrankung diagnostiziert wird, vergehen oft mehrere Jahre. In diesem Vortrag wird von der Entstehung der Endometriose über deren Diagnosemöglichkeiten bis hin zu verschiedenen Behandlungsansätzen ein umfassender Überblick geschaffen.



Im Anschluss besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.
 In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Termin: Di., 27.06.23, 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1
 Leitung: Dr. med. Susanne Maurer, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
 Gebühr: € 6,- / ermäßigt € 5,-
 8 - 30 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 20.06.23
 kostenfreier Rücktritt bis: Di., 20.06.23

Entspannung / Stressbewältigung

30104

Gelassenheit am Arbeitsplatz. Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge den Alltag entstressen

Zeit- und Leistungsdruck, Hektik und Arbeitsverdichtung bestimmen heute oftmals die Arbeitswelt. Immer mehr Menschen empfinden ihren beruflichen Alltag – und oft auch ihr Privatleben – als Hamsterrad; viele fühlen sich ausgelaugt und leiden unter Stress-Symptomen bis hin zum völligen Ausgebranntsein; manche fühlen sich fremdbestimmt, sind unzufrieden, haben das Gefühl, dass Wesentliches in ihrem Leben zu kurz kommt. Das bis in Managerkreise erprobte Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ bietet Hilfe, um neue Verhaltens- und Sichtweisen zu entwickeln, die einen anderen Umgang mit belastenden Situationen ermöglichen. Dazu erlernen Sie im Kurs unkomplizierte, alltagstaugliche Übungen zum Entspannen, zum Innehalten und zur Körperwahrnehmung; Reflexionsfragen regen die eigene Standortbestimmung und Selbstklärung an.

Belegte Wirkungen dieses Trainings sind: Bessere Bewältigung von Stress-Situationen, erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen, verantwortungsvoller Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen, die Stärkung von Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz sowie mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Die ersten Schritte dahin erlernen wir gemeinsam. Im Kurs enthalten ist ein Begleitbuch inklusive Hör-CD mit weiteren Übungen, so dass Sie Ihre Kenntnisse und Erfahrungen vertiefen können.

Bitte mitbringen: kleines Kissen

Termin: Mi., ab 14.06.23, 19.30 - 21.00 Uhr
 4 Termine
 Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum
 Leitung: Elisabeth Wahl, HP Körpertherapie
 Gebühr: € 41,-
 6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 07.06.23
 kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 07.06.23

30106

Yoga und Entspannung – eine Auszeit für mich

Sie wollen sich selbst etwas Gutes tun? Abschalten? Durchatmen? Sich selbst bewusst und neu spüren? Wie wäre es mit einem entspannenden, erholsamen Samstag? In diesem Kurs haben Sie Zeit und Raum, den Alltag mit seinen Anforderungen und Belastungen hinter sich zu lassen, sich achtsam – freundlich und liebevoll – sich selbst zuzuwenden, sich intensiv in Ihrem Körper wahrzunehmen. Durch die Yoga-Übungen mit ihrer Verbindung von Bewegung und Atmung tanken Sie Lebenskraft und Lebensenergie. Wirbelsäule und Gelenke werden mobilisiert, der Stoffwechsel wird verbessert. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.

Tiefe Entspannung stärkt das Immunsystem und erlaubt dem Körper, sich zu regenerieren - wie in gutem Schlaf. Sie wirkt harmonisierend auf das gesamte Nervensystem und kann dem Körper eine kleine Auszeit geben. Die einfachen, erprobten Übungen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson können Sie leicht auch im Alltag anwenden. Gönnen Sie sich einen kleinen „Urlaubstag“!

Bitte mitbringen: 1 - 2 Decken, kleines Kissen, dicke Socken und etwas Leichtes für einen Mittagsimbiss (gern für ein gemeinsames „Buffet“)

Termin: Sa., 25.03.23, 10.00 - 16.00 Uhr
 Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum
 Leitung: Elisabeth Wahl, HP Körpertherapie, Margarita Bühl, Yogalehrkraft
 Gebühr: € 38,-
 6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 18.03.23
 kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 18.03.23

30108 - 30110

Yoga und Entspannung

Die Grundlagen aller Yogasysteme sind die Yogasutras des Patanjali. Das große Ziel für alle Praktizierenden ist das Gleiche, nämlich einen geistig-mental Ruhezustand zu erlangen, der von nichts und niemanden mehr gestört werden kann. Dieser Zustand, den sich jeder von uns wünscht ist durch „Üben und Lassen“ zu erreichen. Die Übungswege sind dabei so vielfältig und unterschiedlich wie es Menschen gibt.

Die Übenden treten in eine besondere Verbindung zu sich selbst, indem sie sich während des Übens von der äußeren Welt abwenden und sich nach innen richten. Man tritt in Verbindung mit seinem Körper, dem Atem und dem Geist. In dem Kurs werden keine verrenkenden Körperhaltungen angeboten. Die Teilnehmenden können auf ihre individuelle Art und in einer meditativen Stimmung in Verbindung zum eigenen Körper treten, um unter dem Aspekt der Achtsamkeit das eigene Körperempfin-



den zu schulen, damit Beweglichkeit und eine gesunde Körperhaltung erzielt werden. Kleine Bewegungsflows und Handmudras ergänzen die Yogastunde.

Die Übungen werden durch Ansage und Demonstration vermittelt, Weisheitsgeschichten und kurze Informationen aus der klassischen Yogaphilosophie zeigen den Übenden wie sich mentale Stärke und innere Ausgewogenheit auch im Alltag etablieren lassen. In der Meditation lassen sich diese wertvollen Qualitäten kultivieren und vertiefen. Die moderne Wissenschaft und Gehirnforschung können heutzutage die wohltuende Wirkung der Meditation mit klaren Fakten belegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Yogamatte oder Wolldecke, evtl. Meditationskissen oder -bänkchen

Bitte Eingangstür beim Pavillon vom Schulhof aus benutzen!

30108 Kurs 1

Termin: Mo., ab 06.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr
16 Termine
Ort: Sulgen, GWRS, Raum H 39
Leitung: Waltraud Lipp
Gebühr: € 102,-
10 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: So., 12.03.23

30109 Kurs 2

Termin: Mo., ab 06.03.23, 19.45 - 21.15 Uhr
16 Termine
Ort: Sulgen, GWRS, Raum H 39
Leitung: Waltraud Lipp
Gebühr: € 102,-
10 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: So., 12.03.23

30110 Kurs 3

Termin: Mi., ab 08.03.23,
18.30 - 20.00 Uhr
17 Termine
Ort: Waldmössingen,
Feuerwehrgerätehaus
Leitung: Waltraud Lipp
Gebühr: € 109,-
10 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 14.03.23



30114 - 30117

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga ist eine jahrtausendalte Methode, um mit gezielten Übungen den Atemfluss in gesunde Bahnen zu lenken, die Muskeln und Gelenke geschmeidig zu halten und durch Dehn- und Presslagen wohltuenden Einfluss auf innere Organe, Drüsen- und Nervensystem auszuüben. Spannungen werden gelöst und Energiereserven geweckt. Da es bei den Übungen in Yoga nicht auf Leistung ankommt, können sie von jedem Menschen bis ins hohe Alter ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine rutschfeste Decke

30114 Kurs 1

Termin: Mi., ab 08.03.23, 9.00 - 9.45 Uhr
15 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum
Leitung: Katharina Schmock, Yogalehrkraft
Gebühr: € 48,-
10 - 13 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 14.03.23

30115 Kurs 2

Termin: Fr., ab 10.03.23, 8.30 - 9.15 Uhr
13 Termine
Ort: Waldmössingen, Kastelhalle
Leitung: Katharina Schmock, Yogalehrkraft
Gebühr: € 42,-
10 - 18 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 16.03.23

30116 Kurs 3

Termin: Fr., ab 10.03.23, 9.30 - 10.15 Uhr
13 Termine
Ort: Waldmössingen, Kastelhalle
Leitung: Katharina Schmock, Yogalehrkraft
Gebühr: € 42,-
10 - 18 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 16.03.23

30117 Kurs 4

Termin: Fr., ab 10.03.23, 10.30 - 11.15 Uhr
13 Termine
Ort: Waldmössingen, Kastelhalle
Leitung: Katharina Schmock, Yogalehrkraft
Gebühr: € 42,-
10 - 18 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 16.03.23

30119

Inneres Gleichgewicht durch Yoga



Bring Dich in Balance durch Yoga üben, atmen und entspannen. Schalte ab vom anstrengenden Alltag und komm zur Ruhe. Spüre wie Körper, Seele und Geist ruhig werden. Denn Yoga ist vor allem der Weg zu sich selbst. Durch Yoga wird die Konzentration, die Kraft und die Beweglichkeit besser. Wir machen Yoga und Atem-Übungen. Zum Einstimmen und zum Ende der Yoga-Stunde machen wir eine kleine Meditation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen

Termin: Do., ab 09.03.23, 16.15 - 17.45 Uhr
8 Termine
Ort: Waldmössingen, Werkstatt der Lebenshilfe
Leitung: Margarita Bühl, Yogalehrkraft
Gebühr: € 26,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 02.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 02.03.23

30121

Yoga – Atmung – Flow

Gib mir ein HAAH – Atem ist Leben Verbunden mit Yoga wird der innere Geist gestärkt. Gemeinsam schaffen wir eine Basis, um in der hektischen Zeit bewusst mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag einkehren zu lassen. Achtsames Atmen ist ein simples, aber äußerst effektives Mittel gegen gedankliche Zerstreuung. Stellen Sie sich den Atem als Brücke vor - als Verbindung zwischen Verstand und Körper. So schaffen Sie es auch in Ihrem sonst häufig stressigen Alltag einen Zugang zur Entschleunigung zu finden. In Kombination dazu hilft Yoga schließlich mit kräftigenden Übungen und Entspannungsmethoden die eigene Körperwahrnehmung und den Bewegungsapparat in Schwung zu bringen. Finden Sie selbst heraus wie gewinnbringend diese Kombination für Ihr Leben ist und lassen Sie sich mit mir darauf ein.

Bitte mitbringen: Yogablöcke, dicke Decke, Wollsocken, Kissen und bequeme Kleidung

Termin: Do., ab 09.03.23, 17.30 - 18.45 Uhr
12 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum
Leitung: Anne Beh, Yogalehrkraft
Gebühr: € 64,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 02.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 15.03.23



Diese Kurse sind ein inklusives Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung. Sie finden in Kooperation mit der Stiftung St. Franziskus und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil statt.

30122

Männer-Yoga

Sie möchten Kraft, Beweglichkeit, Konzentration und Gelassenheit trainieren? Dann ist Yoga genau richtig für Sie. Sie lernen, wie man Bewegungsabläufe effektiv und gleichzeitig gelenkschonend ausführt, um die Aufmerksamkeit zu Ihrem Körperinneren zu verlagern und die durch den Alltag angehäufte Anspannung bewusst loszulassen. So entwickeln Sie ein immer feineres Gefühl für Ihren Körper und für Ihr allgemeines Wohlbefinden. Mit verschiedenen Atemübungen wird der Parasympathikus angeregt, der Teil des Gehirns, der für die Entspannung zuständig ist und Stresshormone reduziert. So gelingt es Ihnen auf Dauer, Ihren Alltag zu entschleunigen und immer wieder bewusst den Fokus auf ein gesundheitsbewusstes Handeln zu legen.

Bitte mitbringen: dicke Decke, Wollsocken, Kissen, bequeme Kleidung und gute Laune.

Termin: Do., ab 09.03.23, 18.50 - 20.05 Uhr
12 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum
Leitung: Anne Beh, Yogalehrkraft
Gebühr: € 64,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 02.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 15.03.23

Bewegung / Fitness

30204

Gymnastik für Frauen 60+ (Soft-Fitness / Rücken)

Wirbelsäulengymnastik hat das Ziel, muskuläre Dysbalancen und einseitige Belastungshaltungen auszugleichen. Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen werden daraus folgende Rückenbeschwerden gemildert, beziehungsweise kann ihnen vorgebeugt werden. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, ein Handtuch

Termin: Mo., ab 06.03.23, 17.30 - 18.30 Uhr
15 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum
Leitung: Petra Lunde, Krankengymnastin, Rückenschullehrkraft
Gebühr: € 64,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: So., 12.03.23

Ihre Kursanmeldung wird nicht bestätigt. Wir erwarten Sie zu Kursbeginn.



30206 - 30207

Rückenfitness, Hardt

Durchbewegen und kräftigen – rundum und von Kopf bis Fuß. In diesem Kurs picken wir uns das Beste aus unterschiedlichen Trainingsformen raus wie z. B. Rückentraining, Pilates, Yoga, Stretching oder Faszientraining. Und wir vergessen auch nicht die verborgene Muskulatur des Beckenbodens miteinzubeziehen.

Aus dieser Mischung entsteht ein funktionelles und mehrdimensionales Training. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und sind dadurch in der Lage, auch die stabilisierende Muskulatur aktiv im Training einzusetzen und alle Übungen effektiv auszuführen. Ihr Erfolg ist eine bessere Körperhaltung, eine gekräftigte und entspannte Muskulatur und dadurch keine bzw. weniger Rückenprobleme. Viele Übungen lassen sich auch in den Alltag einbauen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

30206 Kurs 1

Termin: Di., ab 07.03.23, 9.00 - 10.00 Uhr
13 Termine

Ort: Hardt, Arthur-Bantle-Halle

Leitung: Ilse Haaf, Übungsleiterin Sport in der Prävention, DTB Rückentrainerin, DTB-Trainerin Beckenboden

Gebühr: € 55,-
10 - 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.03.23

30207 Kurs 2

Termin: Di., ab 07.03.23, 10.00 - 11.00 Uhr
13 Termine

Ort: Hardt, Arthur-Bantle-Halle

Leitung: Ilse Haaf

Gebühr: € 55,-
10 - 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.03.23

30208

Body Workout, Hardt Das gesunde Fitness-Training für Körper und Geist.

Eine prallgefüllte Stunde mit allem, was das Herz begehrt, erwartet Sie: Vielfältige Bewegungsformen von anstrengend bis lustig, abwechslungsreiche Koordinationsübungen, Stabilität von oben bis unten und natürlich kleine Ausdauereinheiten zum Durchhalten. Wir sind zwar schon gesund und munter, aber es wird noch besser: Durch spezielle Übungen für Schulter, Rumpf und Beine erhalten wir nicht nur unsere Lebensqualität - wir verbessern sie sogar noch deutlich! Zum Abschluss jeder Stunde gibt es einen kleinen Fitness-Zirkel mit den unterschiedlichsten Sportgeräten. Damit auch keiner heimgeht, ohne nochmal ordentlich ins Schwitzen gekommen zu sein!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und etwas zu trinken

Termin: Mi., ab 08.03.23, 17.30 - 18.30 Uhr
15 Termine

Ort: Hardt, Arthur-Bantle-Halle

Leitung: N.N.

Gebühr: € 64,-
10 - 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 14.03.23

30209

Wirbelsäulengymnastik

Die Übungseinheiten bestehen aus gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen, die durch einseitige Arbeits-, Gewohnheits- und Belastungshaltungen entstehen und Rückenschmerzen auslösen können. Sie lernen, sich rückengerecht zu bewegen, Schmerzen somit vorzubeugen oder diese zu lindern. Anatomische Zusammenhänge und alltagstaugliche Tipps und Übungen, die Sie zu Hause problemlos nachvollziehen können, werden vermittelt. Koordination und Körperwahrnehmung trainieren wir durch ein ganzheitliches Übungsprinzip. Zum Ausklang der Stunde werden verschiedene Entspannungsmethoden praktisch erfahrbar gemacht, damit Sie gestärkt und gelassen nach Hause gehen können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Termin: Do., ab 09.03.23, 18.30 - 19.30 Uhr
15 Termine

Ort: Waldmössingen, Kirchberghalle

Leitung: Matthias Hahn

Gebühr: € 64,-
12 - 20 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 02.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 15.03.23

30210 - 30211

Gymnastik für Frauen 50+

Mal zwickt es da, mal zwickt es dort - man ist halt nicht mehr die Jüngste. Deshalb lohnt sich Gymnastik in jedem Alter. Wir machen Haltungs- und Bewegungstraining. Es werden allgemeine Kraft- und Dehnfähigkeit, komplexe Koordination sowie Entspannungsfähigkeit trainiert. Kurz: einfach alles, was uns guttut.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Handtuch

30211 Kurs 1

Termin: Di., ab 07.03.23, 9.00 - 10.00 Uhr
16 Termine

Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum

Leitung: Brigitta Krebs, Übungsleiterin Breitensport

Gebühr: € 68,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.03.23

30211 Kurs 2

Termin: Mi., ab 08.03.23, 10.00 - 11.00 Uhr
16 Termine

Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum

Gebühr: € 68,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 14.03.23

30212

Schongymnastik für Frauen und Männer

Die Kurse beinhalten ein Übungsprogramm zur Vorbeugung gegen und zur Linderung von Alltagsbeschwerden im Bereich des Bewegungsapparats, insbesondere jedoch der Wirbelsäule. Es werden praktische Übungen mit Elementen aus der Rückenschulung und Pilates unter dem Gesichtspunkt der Gesundheit und der Prävention durchgeführt. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: geeignete Kleidung, Turnschuhe und Isomatte

Termin: Mi., ab 08.03.23, 16.30 - 17.30 Uhr
15 Termine

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Sulgen

Leitung: Edith Moosmann, Übungsleiterin Sport in der Prävention, Fachqualifikation Pilates (vhs)

Gebühr: € 64,-
10 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 14.03.23

30213

Funktionelle Rückenschule, Aichhalden

Das Kreuz mit dem Kreuz. Wer kennt das nicht? Rückenschmerzen. Insbesondere sind Menschen betroffen, die viel im Sitzen arbeiten, sich einfach nicht richtig im Alltag bewegen oder nicht über genug Stütz- und Muskulatur verfügen. Zu wenig Bewegung und eine schlechte Körperhaltung sind unscheinbare Faktoren, die zu Rückenschmerzen führen. Die Rückenmuskulatur bildet sich zurück, man nimmt eine Schonhaltung ein und belastet so andere Gelenke, die nicht auf eine solch große Belastung vorbereitet sind. Ein Teufelskreislauf bei dem Schmerzen schon vorprogrammiert sind. Unsere Wirbelsäule wird erst durch eine gute Halte- und Stütz- und Muskulatur, sowohl Vorne, wie Hinten und den Seiten richtig stark. Aus diesem Grund finden Sie in dieser Stunde alles was Sie für einen guten, kräftigen und gesunden Rücken brauchen. Bitte mitbringen: warme Turnkleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch und Isomatte

Termin: Mo., ab 06.03.23, 17.00 - 18.00 Uhr
16 Termine

Ort: Aichhalden, Josef-Merz-Halle

Leitung: Bettina Rehfuß, Sporttherapeutin, Rückenschullehrkraft

Gebühr: € 68,-
10 - 20 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23

kostenfreier Rücktritt bis: So., 12.03.23

30223

Faszien- und Rückentraining aus dem Programm der 5 Esslinger nach Dorn und Pilates für Frauen und Männer

Der Kurs beinhaltet ein Übungsprogramm zur Vorbeugung gegen und zur Linderung von Alltagsbeschwerden im Bereich des Bewegungsapparats, insbesondere jedoch der Wirbelsäule. Es werden praktische Übungen mit Elementen aus der Rückenschulung und Pilates unter dem Gesichtspunkt der Gesundheit, Prävention und Faszien-Training nach Dorn durchgeführt. Sie verbessern durch regelmäßiges üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Bitte mitbringen: geeignete Kleidung, Turnschuhe

Termin: Di., ab 07.03.23, 19.00 - 20.00 Uhr
15 Termine

Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum

Leitung: Edith Moosmann, Übungsleiterin Sport in der Prävention, Fachqualifikation Pilates (vhs)

Gebühr: € 64,-
10 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.03.23

30225

Gymnastik für Senioren

Beweglich bleiben im Alter! Ziel dieses Kurses ist, durch sanfte Bewegungen den Körper in Form zu halten, fit und gesund zu bleiben. Dazu werden Übungen der Sturzprävention und Wirbelsäulengymnastik verwendet.

Termin: Mo., ab 06.03.23, 8.15 - 9.00 Uhr
15 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum
Leitung: Maria Bauer
Gebühr: € 48,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23

kostenfreier Rücktritt bis: So., 12.03.23

30241

Fitness & Pilates

Im Fitnessstraining den Rücken kräftigen und mit Pilates die Ausdauer verbessern – geht das? In diesem Kurs picken wir uns das Beste aus unterschiedlichen Trainingsformen raus wie z. B. Cardiotraining, Core- oder Faszientraining, Pilates und Yoga. Aus dieser Mischung entsteht ein mehrdimensionales Kraft-Ausdauer-Training, das beweglich macht, kräftigt, und entspannt. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und sind dadurch in der Lage, auch die stabilisierende Muskulatur aktiv im Training einzusetzen und alle Übungen effektiv auszuführen. Ihr Erfolg ist eine bessere Körperhaltung und ein entspannter Rücken. Dabei lernen Sie auch viele Übungen zum Mobilisieren, Kräftigen und Entspannen, die Sie leicht in Ihren Alltag einbauen können.

Da die Übungen in verschiedenen Levels angeboten werden, ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Sportschuhe, Gymnastikmatte

Termin: Mo., ab 06.03.23, 19.30 - 20.30 Uhr
13 Termine
Ort: Waldmössingen, Kirchberghalle
Leitung: Ilse Haaf, Übungsleiterin Sport in der Prävention, DTB Rückentrainerin, DTB-Trainerin Beckenboden
Gebühr: € 55,-
10 - 16 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23

kostenfreier Rücktritt bis: So., 12.03.23

Freude, Spaß und Bildung schenken

vhs Gutschein

Erhältlich im vhs-Büro, Telefon 07422 / 29257
oder im Bürgerservice, Telefon 07422 / 29215

30242

Fit und entspannt im Wald

Ilse Haaf, Übungsleiterin Sport in der Prävention, DTB Rückentrainerin, DTB-Trainerin Beckenboden

Während einer Waldrunde im Gehen absolvieren wir an mehreren Stationen ein kleines Fitness- und Wohlfühlprogramm. Den Atem erspüren: Atemräume bewusst wahrnehmen, das Atemvolumen erweitern Beweglich bleiben: von Kopf bis Fuß durchbewegen und erfahren, wie der Körper elastischer wird. Die Aufrichtung: auch hier ist es wichtig zunächst den eigenen Körper wahrzunehmen, dann kann mit gezielter Kräftigung gearbeitet werden. Dehnen und entspannen kommt nicht zu kurz. Die Übungen entstammen z. B. dem Rückentraining, Pilates, Faszientraining oder Yoga.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Sportkleidung, Getränk

Termin: Mi., ab 19.04.23, 9.30 - 10.30 Uhr
8 Termine
Ort: Treffpunkt: Sulgen, Parkplatz Beschenhof
Gebühr: € 34,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 12.04.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 12.04.23



„Wir sind für Sie da – von Mensch zu Mensch – mit starken Leistungen und persönlicher Beratung.“

Isabel Szameitat,
Persönliche Kundenberaterin in Schramberg

Erfahren Sie mehr über eine ganz besondere Krankenkasse auf sbk.org oder kontaktieren Sie uns persönlich. Wir vereinbaren gerne einen individuellen Gesprächstermin mit Ihnen.

Geschäftsstelle Schramberg
Bahnhofstraße 15, 78713 Schramberg
Tel.: 074 229 532-86, E-Mail: schramberg@sbk.org

Wir sind auf deiner Seite.



30260 - 30261

Zumba® Fitness

Der Fitnessstrend aus den USA begeistert Menschen aller Altersgruppen. Ein „total body workout“ – das in die Beine geht, Ihre Hüften schwingen lässt und Ihren ganzen Körper zum Tanzen bringt. Zumba®Fitness bewirkt die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, der Beweglichkeit, der Balance, der Körperwahrnehmung, eine Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und ganz nebenher regt es noch die Fettverbrennung an und lässt den Schweiß fließen. Heiße lateinamerikanische und internationale Rhythmen wie Salsa, Reggaeton, Merenque, Cumbia & Co. laden zum Mittanzen ein und sind ganz einfach von Jedermann erlernbar. Bleiben Sie nicht in Ihrem Sessel sitzen, halten Sie Ihren Körper fit und gesund, mit jeder Menge Spaß und Zumba®Fitness.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit heller glatter Sohle oder Dance Sneaker, Handtuch und ausreichend zu trinken!

30260 Kurs 1

Termin: Mo., ab 06.03.23, 19.30 - 20.30 Uhr
15 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Gymnastikraum
Leitung: Bianca Bendigkeit, Zumba®Fitness Instructor
Gebühr: € 64,-
10 - 17 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23

kostenfreier Rücktritt bis: So., 12.03.23

30261 Kurs 2

Termin: Mi., ab 08.03.23, 19.00 - 20.00 Uhr
15 Termine
Ort: Tennenbronn, Grundschule, Pavillion
Leitung: Bianca Bendigkeit, Zumba®Fitness Instructor
Gebühr: € 64,-
10 - 17 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 14.03.23

vhs Volkshochschule Schramberg



Schramberg
Schwarzqualitäts erleben

Zum Ausbau des Angebots an Weiterbildungsmöglichkeiten sucht die Volkshochschule zum nächstmöglichen Termin

Lehrkräfte auf Honorarbasis

für Bewegungs- und Fitnesskurse, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Internationale Küche

Haben Sie Interesse? Wir würden Sie gerne kennen lernen. Schicken Sie Ihren Lebenslauf, Ihre Qualifikationsnachweise und Ihr Kursangebot an

Frau Claudia Schmid: claudia.schmid@schramberg.de

30501 - 30503

Frühlingserwachen – Wildkräuterführung im naturnahen Stadtgarten

Frühling! Es brummt, summt und zwitschert um uns herum ...was können wir beitragen für unsere Umwelt, wie lebenswichtig sind die Insekten für den Kreislauf der Natur und wie können wir Bienen, Schmetterlinge und Co in unserem Umfeld unterstützen? Wir lernen einige unserer heimischen und essbaren Wildkräuter, die am Wegesrand, in Wiesen und im Garten wachsen, kennen. Auch die Verwendung und Verarbeitung, dieser kostbaren Kräuter, werden wir in diesem Kurs kennen lernen.

Im Kurs gibt es ein Skript mit umfangreichen Informationen zum Thema Biene und Natur, bestimmten Wildkräutern und Rezepten. In der Kursgebühr sind 10 Euro für Skript und Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

30501 1 | Frühlingserwachen

Kostproben von Kräuterspezialitäten und Herstellung von einem Kräutersalz und verschiedenen Kräutersäften.

Termin: Sa., 25.03.23, 11.30 - 14.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Schramberg, Geißhaldenstraße 46
Leitung: Angela Arcadi, Kräuterpädagogin, Bio Köchin, ganzheitliche Ernährungsberaterin
Gebühr: € 23,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 18.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 18.03.23

30502 2 | Frühling im Garten

Kostproben von Kräuterspezialitäten und Herstellung von einem Kräuteressig und verschiedenen Kräutergetränken.

Termin: Sa., 22.04.23, 11.30 - 14.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Schramberg, Geißhaldenstraße 46
Leitung: Angela Arcadi, Kräuterpädagogin, Bio Köchin, ganzheitliche Ernährungsberaterin
Gebühr: € 23,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 15.04.23

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 15.04.23

30503 3 | Große Vielfalt im Naturgarten

Kostproben von Kräuterspezialitäten und Herstellung von einem Kräuterlikör, Kräuterschnaps und Kräuterbutter.

Termin: Sa., 13.05.23, 11.30 - 14.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Schramberg, Geißhaldenstraße 46
Leitung: Angela Arcadi, Kräuterpädagogin, Bio Köchin, ganzheitliche Ernährungsberaterin
Gebühr: € 23,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 06.05.23

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 06.05.23

Essen und Trinken / Ernährung

30504

Asiatische Küche: Singapur

Die Asiatische Küche ist gesund und schmeckt herrlich. Durch die gemeinsame Vorbereitung der Zutaten lernen die Teilnehmenden die besonderen Zubereitungsarten der vielfältigen Gerichte kennen. Neben dem praktischen Arbeiten erklärt die Dozentin Hintergrundwissen aus Ihrer Heimat. Es wird ein Essen, bestehend aus Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch gekocht. Bei dem anschließenden gemeinsamen Essen mit Getränken können in gemütlicher Runde noch weitere Fragen gestellt werden. Bitte mitbringen: Behälter für übrige Speisen und Schreibzeug. Enthalten: 23,00 Euro für Lebensmittel

Termin: Sa., 01.04.23, 12.00 - 16.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Jennifer Husse
Gebühr: € 42,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 25.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 25.03.23

30505

Genuss von kohlenhydrat- und säurearmer Kost

Es gibt unzählige Diäten und Kostformen. Die herkömmlichen Richtlinien für gesundes Essen sind sehr unvollständig und weisen dazu noch zum Teil erhebliche Mängel auf. Mit einer kohlenhydrat- und säurearmen Kost auf Basis der Europäischen Naturheilkunde kommt Ihr Körper wieder in Balance und Harmonie. Nachhaltigkeit und Gesundheit steht hier an oberster Stelle. In einem kurzen Einführungsvortrag erwerben Sie umfangreiches Hintergrundwissen zu dieser ausgewogenen Ernährungsform. Während wir im Praxisteil leckere Gerichte gemeinsam kochen erhalten Sie Tipps zur gesunden Ernährung und Information zur Beschaffung und Verwendung gesunder Lebensmittel. Beim gemeinsamen Essen der zubereiteten Gerichte werden Themen wie Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit aufgegriffen. Dieser Kurs ist für Personen die gerne zu Hause kochen und nebenbei Ihrem Körper Gutes tun wollen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse zum Mitnehmen von Speisen. Enthalten: 19,- Euro für Lebensmittel

Termin: Di., 18.04.23, 18.00 - 21.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Natalie Kerner, Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin
Gebühr: € 34,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 11.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 11.04.23

30506

Bier selber brauen

Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen. Doch zuerst fängt es mit Malz schrotten an. In diesem Kurs wird nicht nur das Bier selbst gebraut. Hier gibt es jede Menge Hintergrundwissen und Tricks rund ums Bier brauen. Auf spezielle Fragen wird ebenso eingegangen. Auch für Speis und Trank ist gesorgt, einschließlich dem Verkosten von unterschiedlichen Biersorten. Schriftliche Unterlagen für das Nachbrauen daheim sind inbegriffen. Am Ende des Kurses nehmen Sie ca. 2-3 Liter Würze mit nach Hause und nach 3 - 6 Wochen genießen Sie Ihr selbst gebranntes Bier. Mindestalter: 16 Jahre.

Bitte mitbringen: lebensmittelechtes, verschleißbares Gefäß mit ca. 5 Liter Fassungsvermögen. Zuzüglich zur Kursgebühr fallen 15 Euro an, die direkt vom Kursleiter eingesammelt werden.

Termin: Sa., 22.04.23, 14.00 - 20.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Peter Görsch, Hausbrauer
Gebühr: € 26,-
8 - 16 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 15.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 15.04.23



30507

Arabisch kochen

Die Küche eines Landes sagt immer sehr viel aus über die Kultur und das Wesen seiner Bewohner. Dies macht die Verwendung der heimischen Zutaten, die Art der Zubereitung und die Art, wie gemeinsam gegessen wird deutlich. So ist die arabische Küche bekannt für ihre leckeren Rezepte. Sie erhalten Informationen über die Syrische Kultur und ihre traditionellen Gerichte. Außerdem werden wir beim Kochen nicht nur das Gefühl haben, „nur ein Gericht zuzubereiten, sondern ein Kunstwerk geschaffen zu haben“, welches wir mit vielen anderen teilen werden. Zuzüglich zu den Kursgebühren fallen Lebensmittelkosten in Höhe von 17 Euro an, die im Kurs von der Kursleitung eingesammelt werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse zum Mitnehmen von Speisen, gute Laune, Lernbereitschaft

Termin: Sa., 29.04.23, 18.00 - 21.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Nesreen Alyounes
Gebühr: € 15,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 22.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 22.04.23



30508

Arabisch frühstücken

Die Küche eines Landes sagt immer sehr viel aus über die Kultur und das Wesen seiner Bewohner. Dies macht die Verwendung der heimischen Zutaten, die Art der Zubereitung und die Art, wie gemeinsam gegessen wird deutlich. So ist die arabische Küche bekannt für ihre leckeren Rezepte. Das arabische Frühstück besteht aus Ful, Hummus, Falafeln, Olivensalat, Labneh, Zater und noch vielen anderen Sachen. Zuzüglich zu den Kursgebühren fallen Lebensmittelkosten in Höhe von € 17,00 an, die im Kurs von der Kursleitung eingesammelt werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse zum Mitnehmen von Speisen, gute Laune, Lernbereitschaft

Termin: So., 25.06.23, 9.00 - 13.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Nesreen Alyounes
Gebühr: € 17,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: So., 18.06.23
kostenfreier Rücktritt bis: So., 18.06.23

**MACHEN SIE MIT!****Als ehrenamtliche Assistenzkraft**

Für unser Betreuungsangebot der Einzelassistenten suchen wir dringend **ehrenamtliche Assistenzkräfte**.

Es geht darum Menschen mit geistiger Einschränkung bei Aktivitäten im Sozialraum, z.B. Kursbesuche, Spaziergänge oder Besuch von Veranstaltungen zu begleiten.

LUST BEKOMMEN?

Dann melden Sie sich gerne unter: Bereich Offene Hilfen
Ansprechpartnerin: Leonie Fetscher
E-Mail: ohr-fetscher@lh-rw.de | Mobil: 0157 82472498

www.lebenshilfe-rottweil.de/Karriere

30510

Gerichte kochen aus der ehemaligen DDR

Ihr wollt mal andere Gerichte aus der Heimat der Kursleiterin probieren, dann seid ihr hier genau richtig. Bitte mitbringen: 1 Getränk, Koch-Schürze und 2 Boxen für Essen. Lust aufs Kochen und gute Laune

Termin: Mi., ab 08.03.23, 16.45 - 19.45 Uhr
4 Termine

Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Annett Rühlemann, Pädagogische Fachkraft
Gebühr: € 36,-
6 - 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 01.03.23

30511

Kuchen und Torten für bestimmte Anlässe

Wir backen verschiedene Kuchen oder Torten für bestimmte Anlässe. Ihr wollt euch probieren, dann herein-spaziert. Bitte mitbringen: 1 Getränk, Koch-Schürze und 2 Boxen für Kuchen, gute Laune

Termin: Sa., ab 24.06.23, 13.00 - 16.00 Uhr
3 Termine

Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Annett Rühlemann, Pädagogische Fachkraft
Gebühr: € 29,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 17.06.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 17.06.23



Diese Kurse sind ein inklusives Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung.

Sie finden in Kooperation mit der Stiftung St. Franziskus und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil statt.

30515

Buntes Ostergebäck aus Hefeteig mal anders – Backen wie die Profis



Möchten Sie für Ostern passende Gebäcke herstellen oder einfach mal spezielle Feingebäcke selber backen? Als kleiner „Farbtupfer“ setzen wir natürliche Lebensmittel-Farbe mit ein. Wer möchte kann so eine bunte Mischung an süßem Gebäck herstellen. Sie erhalten eine Einweisung mit praktischen Tipps zur Herstellung verschiedener Gebäcke: Hefefeinteig: Zöpfe in Varianten, Hefekranz, Zopf klassisch oder in peppigem rot-schwarz-braun. Tiere und Figuren als Ostergebäck: Osterhasen, Kränzle, Hefeknoten. Vieles ist mit einfachsten Mitteln zuhause umsetzbar. Welche Profitricks hierbei helfen, wird gerne gezeigt.

Bitte mitbringen: Backschürze, Korb oder Tasche für fertige Gebäcke, Interesse am Backen und Gestalten. In der Kursgebühr sind 8 Euro für Lebensmittel enthalten.

Termin: Mo., 27.03.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Ort: Martin Fuchs, Bäckermeister
Gebühr: € 18,-
5 - 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 20.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 20.03.23

30516

Bienenstich und Florentiner – Backen wie die Profis



Passend zum Saisonthema: Die Biene – Der Bienenstich als leichter, frischer Sommerkuchen passt da ideal. Ein lockerer, luftiger Hefeteig wird mit einem Honig-Mandel-Belag überbacken. Nach dem Auskühlen kommt eine leckere Vanillecreme-Eischnee-Füllung zum Einsatz. Florentiner ist eine zweischichtige süße Leckerei: Mit Mandel-Honig-Masse wird der Deckel gebacken. Nach dem Abkühlen kommt die untere Kuvertüre-Schicht zum Einsatz. Die Besonderheiten der Kuvertüre- / Schokoladenbearbeitung werden wir ausführlich besprechen. Sie erhalten eine Einweisung mit viel praktischer Übung und Herstellung folgender Gebäcke: Bienenstich klassisch hergestellt und Florentiner mit Mandel-Honig-Masse. Vieles ist mit einfachsten Mitteln zuhause umsetzbar. Welche Profitricks hierbei helfen, wird gerne gezeigt. Bitte mitbringen: Backschürze, Geschirrtuch, Kuchenboxen oder Tortenplatte für fertige Gebäcke, Interesse am Backen und Gestalten. In der Kursgebühr sind € 18,- für Lebensmittel enthalten.

Termin: Mo., 24.04.23, 18.30 - 22.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Martin Fuchs, Bäckermeister
Gebühr: € 40,-
5 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 17.04.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 17.04.23

30517

Rosenbrötchen, Bagels und Kartoffelbrot – Backen wie die Profis

Rosenbrötchen bestechen durch ihren sehr knusprigen Charakter. Bagels sind beliebte Alternative zu belegten Brötchen. Wegen dem rustikalen Charakter und der anderen Form sind sie ideal für ein Buffet. Wir backen Brot aus dunklem Dinkel-, Weizen- und Roggenmehl. Dies wollen wir geschmackvoll umsetzen.

Sie erhalten eine Einweisung mit praktischer Übung und Herstellung folgender Gebäcke: Bagels und Rosenbrötchen aus Roggenbrötchenteig und Kartoffelbrot mit Püree im Teig um eine saftige Krume und gute Frischhaltung zu erreichen.

Vieles ist mit einfachsten Mitteln zuhause umsetzbar. Welche Profitricks hierbei helfen, wird gerne gezeigt. Bitte mitbringen: Backschürze, Korb oder Tasche für fertige Gebäcke, Interesse am Backen und Gestalten. In der Kursgebühr sind € 10,- für Lebensmittel enthalten.

Termin: Mo., 19.06.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Ort: Martin Fuchs, Bäckermeister
Gebühr: € 26,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 12.06.23

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 12.06.23



30518

Törtchenparade und Muffins backen

An die Öfen, fertig los! Alle Mädchen und Jungs zwischen 7 und 11 Jahren können in diesem Kurs verschiedene Cake-Pops und Muffins backen. Gemeinsam den Teig zubereiten und die Minikuchen verzieren, macht sicher allen viel Spaß. Nachdem die Minikuchen fertig sind, dürft ihr sie in euren mitgebrachten Behältern mit nach Hause nehmen und mit eurer Familie verzehren.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Dose für Plätzchen und zusätzlich € 3,- für Lebensmittelkosten.

Termin: Fr., 12.05.23, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Anke Schmid, Erzieherin, Naturpädagogin
Gebühr: € 6,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 05.05.23

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 05.05.23



Früher war alles besser?

Deshalb sind wir heute für Sie da.

Die Stiftung St. Franziskus bietet **älteren Menschen** starke Leistungen im Bereich **ambulanter Pflege**:

- Beratungsgespräche
- Grund- und Behandlungspflege
- Pflege bei Verhinderung der Pflegeperson
- Schulungen in der eigenen Häuslichkeit
- Nachbarschaftshilfe
- Betreuung von Menschen mit Demenz

Sie möchten mehr erfahren?

Gerne sind wir persönlich mit Antworten für Sie da.

Telefon 07422 3134

www.stiftung-st-franziskus.de/ambulante-pflege

Stiftung 
St. Franziskus



Sprachen



Sprachberatung

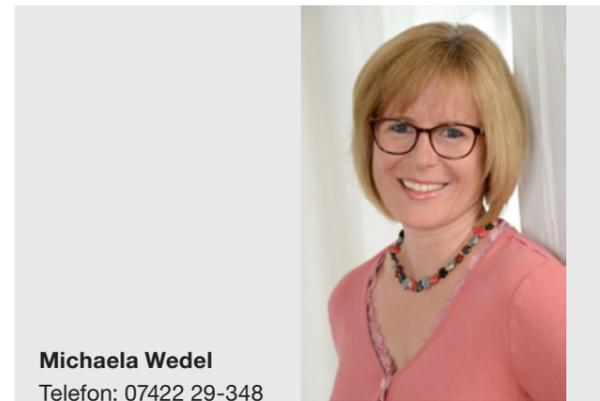
Wenn Sie noch keine Kenntnisse einer Fremdsprache haben, können Sie sich direkt zu einem Anfängerkurs A1 anmelden. Sollten Sie Vorkenntnisse besitzen, empfehlen wir Ihnen einen Einstufungstest, den Sie online absolvieren können: www.sprachtest.de

Nehmen Sie auch gerne unser Beratungsangebot in Anspruch – wir unterstützen Sie gerne bei der Wahl des richtigen Sprachkurses in einem persönlichen Gespräch.

Unsere Sprachkurse bauen aufeinander auf und orientieren sich an dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser definiert, wie gut jemand eine Fremdsprache spricht und diese auch versteht.

Unser Service

- kostenloser Besuch einer Probestunde
- Ummeldung während des Semesters möglich
- Abmeldung nach der ersten und vor der zweiten Kursstunde
- angenehme Gruppengröße
- Teilnahmebescheinigung auf Wunsch



Michaela Wedel
Telefon: 07422 29-348

Öffnungszeiten der vhs Fachstelle Sprachen

Zimmer 1.10

montags	8.30 – 11.30 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr
mittwochs	8.30 – 12.30 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr
donnerstags	8.30 – 11.30 Uhr 14.00 – 17.30 Uhr

INTEGRATIONSKURSE für Migrant*innen

Was ist ein Integrationskurs?

Seit 2005 gibt es bei der Volkshochschule Schramberg Integrationskurse. In diesem Kurs können Neuzuwanderer, Spät-Aussiedler oder Ausländer, die schon lange in Deutschland leben, und Personen aus der Europäischen Union Deutsch lernen.

Der Integrationskurs hat zwei Teile:

Teil 1: Sprachkurs

Der Sprachkurs hat 600 Unterrichtsstunden.
Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.

	UE	Ziel
Module 1 und 2	200	A1
Module 3 und 4	200	A2
Module 5 und 6	200	A3

Der Sprachkurs endet mit dem „Deutschtest für Zuwanderer.“

Teil 2: Orientierungskurs

Der Orientierungskurs hat 100 Unterrichtsstunden.

Modul 7	100	Leben in Deutschland
---------	-----	----------------------

Der Orientierungskurs endet mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Wer kann teilnehmen?

Sie können teilnehmen, wenn Sie einen Berechtigungsschein von der Ausländerbehörde oder dem Jobcenter haben. EU-Bürger können eine Zulassung vom BAMF bekommen. Wir helfen Ihnen dabei. Wenn Sie keinen Berechtigungsschein haben, können Sie nur dann teilnehmen, wenn es noch freie Plätze gibt. Vor dem Kurs gibt es einen Einstufungstest. Wir finden mit Ihnen zusammen das richtige Modul für den Start im Integrationskurs.

Wann findet der Kurs statt?

3-mal pro Woche, normalerweise vormittags, mit 5 Unterrichtsstunden pro Tag. In den Schulferien ist kein Unterricht. Alle 7 Module zusammen dauern zirka 15 Monate. Wenn ein Kurs zu Ende ist, startet sofort der nächste Kurs.

Ist der Integrationskurs kostenlos?

Mit einem Berechtigungsschein oder einer Zulassung kostet jedes Modul € 229,00. Das ist Ihr Kostenbeitrag. Die Bundesrepublik Deutschland bezahlt 50 % von Ihrem Unterricht. Ohne Berechtigungsschein oder

Zulassung kostet 1 Modul € 458,00. Sie müssen den Kostenbeitrag bezahlen, bevor das Modul beginnt. Sie bekommen vor jedem Modul eine Rechnung.

Manche Personen müssen keinen Kostenbeitrag bezahlen, zum Beispiel, wenn Sie Arbeitslosengeld oder Wohngeld bekommen oder Asylbewerber sind. Sie können auch Hilfe bei den Fahrtkosten, zum Beispiel für die Busfahrkarte, bekommen. Wir unterstützen Sie dabei.

Alle Teilnehmer*innen kaufen und bezahlen die Lehrbücher im Unterricht selbst.

Der „Deutschtest für Zuwanderer“ und der Test „Leben in Deutschland“ ist für Personen mit einem Berechtigungsschein kostenlos. Ohne Berechtigungsschein müssen Sie die Prüfungen bezahlen: Deutschtest für Zuwanderer (B1) € 175,00
Test „Leben in Deutschland“ € 25,00

Integrationskurs mit Alphabetisierung für Migrant*innen

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung hat 900 Unterrichtsstunden. In den Modulen 1 bis 3 lernen die Teilnehmer*innen, wie man mit dem deutschen Alphabet liest und schreibt.

	UE	Ziel
Module 1 bis 3	300	Alphabetisierung
Module 4 und 5	200	A1
Module 6 und 7	200	A2
Module 8 und 9	200	B1

Wo können Sie sich informieren und anmelden?

Bei der Fachstelle Sprachen bekommen Sie Informationen und können sich dort auch anmelden:

vhs Schramberg
Fachstelle Sprachen
Michaela Wedel
Hauptstraße 25, Zimmer 1.10
78713 Schramberg

Bitte rufen Sie an. Sie bekommen einen persönlichen Termin. **Telefon: 07422 29-348**

Ziele des Spracherwerbs nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

Elementare Sprachverwendung

A1	Kann jemanden begrüßen und sich vorstellen, einfach Fragen stellen und beantworten, Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen, eine kurze Notiz schreiben, einige Informationen auf Schildern, Plakaten und Wegweisern verstehen. Kann sich verständigen, wenn der Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen.	A2	Kann einfache Alltagsgespräche verstehen und führen, einfache Texte, wie z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen, kurze Notizen und Mitteilungen verfassen. Kann die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben und sich in einfachen, vertrauten Situationen verständigen.
-----------	--	-----------	--

Selbstständige Sprachverwendung

B1	Kann die Hauptpunkte von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit etc. geht. Kann Erfahrungen und Ereignisse in einfachen zusammenhängenden Sätzen wiedergeben, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Ansichten und Plänen kurze Begründungen und Erklärungen geben. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.	B2	Kann sich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen, fachbezogene Korrespondenz lesen, gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben und in Diskussionen Ansichten begründen. Kann komplexe Texte zu abstrakten Themen verstehen und im eigenen Spezialgebiet Fachdiskussionen folgen. Die Verständigung ist fließend und spontan ohne größere Anstrengung auch mit Muttersprachler*innen möglich.
-----------	--	-----------	---

Kompetente Sprachverwendung

C1	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen und sich strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.	C2	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
-----------	--	-----------	---

Standardkurse	10 Termine (20 UE)	12 Termine (24 UE)	14 Termine (28 UE)
Kursgebühr			
5-7 Personen	96,- €	115,- €	134,- €
8-10 Personen	80,- €	96,- €	112,- €
ab 11 Personen	64,- €	77,- €	90,- €

Intensivkurse	10 Termine (40 UE)	14 Termine (42 UE)	28 Termine (56 UE)
Kursgebühr			
5-7 Personen	192,- €	202,- €	269,- €
8-10 Personen	160,- €	168,- €	224,- €
ab 11 Personen	128,- €	134,- €	179,- €

40412

Deutsch (A1.2) Intensiv

Sie möchten besser Deutsch sprechen und verstehen, haben aber nur wenig Zeit, weil Sie berufstätig sind oder sich tagsüber um die Kinder kümmern? Unser Deutschkurs richtet sich an alle, die aus Zeitgründen nicht am Integrationskurs teilnehmen können.
Im Mittelpunkt stehen die Themen Familie, Alltag, Arbeitswelt. Fernziel ist es, eine selbstständige Sprachverwendung zu erreichen (Niveau B1). Auch bei Schichtarbeit möglich.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Termin: Di. und Do., ab 07.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr
28 Termine
Ort: Gymnasium, Medienzentrum, Raum 323
Leitung: Andreas Hörnig, Lehrkraft
Gebühr: € 269,-
5 - 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.03.23

Sind Sie Unternehmer/in und suchen einen Sprachkurs für Ihre Mitarbeiter/innen?

Gerne planen wir für Sie ein individuelles Angebot.
Frau Wedel berät Sie gerne: Telefon 07422 / 29348

40415

Deutsch (B2) in Alltag und Beruf

Dieser Kurs ist für Lernende, die erfolgreich eine B1-Prüfung abgeschlossen haben oder über gleichwertige Deutschkenntnisse verfügen. Sie lernen nicht nur, anhand praxisnaher Situationen im Alltag differenziert zu kommunizieren, sondern sich auch im beruflichen Umfeld schriftlich und mündlich angemessen auszudrücken. Wir arbeiten an einer authentischen Aussprache und üben, in Gesprächen Stellung zu beziehen, sodass Sie verschiedene Sichtweisen einbringen können.
Grammatikwissen und Wortschatz werden den Erfordernissen der Gruppe entsprechend erweitert. Sie werden auf Wunsch auch gezielt auf die telc B2-Prüfung vorbereitet. (Schramberg ist kein Prüfungsort.) Der Unterricht wird mit digitalen Lernangeboten ergänzt. Eine E-Mail-Adresse und Internetzugang sind daher Voraussetzung.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Termin: Di., ab 07.03.23, 18.30 - 20.45 Uhr
14 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 4
Leitung: Michaela Wedel, Dipl.-Übersetzerin
Gebühr: € 202,-
5 - 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.03.23

40600

Kino im Original – Fisherman's Friends – Vom Kutter in die Charts

Based on a true story, Fisherman's Friends follows Danny's attempt to sign a Cornish fisher-folk group and make them stars, despite misgivings and outright hostility from London music people and indeed the band themselves. Along the way there's romance, unexpectedly high tides, an evil businessman, disaster, triumph, and lots of beer.

Zehn singende Männer aus Cornwall werden von dem Musikproduzenten Danny besucht, der sie für einen Plattenvertrag gewinnen soll. Es stellt sich heraus, dass es sich bei der Aktion nur um einen Scherz seines Chefs handelt. Mit der Zeit glaubt der sonst so zynische Danny allerdings wirklich daran, dass er mit der Band einen Hit produzieren könnte.

(OMU Englisch, FSK 0)

In Kooperation mit dem Subiaco in der Majolika.

Keine Anmeldung erforderlich, Kinokasse.

Termin: Mo., 24.04.23, 20.00 - 22.00 Uhr
Ort: Subiaco in der Majolika
Gebühr: € 5,-



Foto: filmstarts.de

40621

Englisch (A1) für Wiedereinsteiger

Sie haben in der Schule Englisch gelernt und Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen – dann sind Sie hier richtig. Im Kurs werden vergessen geglaubte Vokabeln und Grammatikkenntnisse wieder aufgefrischt und erweitert. Außerdem werden einfache Texte gelesen und fördern die Fähigkeit sich zu unterhalten.

Bitte Eingangstür beim Pavillon vom Schulhof aus benutzen!

Termin: Do., ab 09.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr
10 Termine
Ort: Sulgen, GWRS, Raum H 8
Leitung: Rebecca Roth, Fremdsprachenkorrespondentin
Gebühr: € 96,-
5 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 02.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 15.03.23



40630

Englisch (A2) Easy Conversation

Um vorhandene Kenntnisse auszubauen sprechen wir über interessante und aktuelle Themen die zum Diskutieren anregen und lesen die dazu passenden Texte. Übungen zum Verständnis und zur Grammatik bauen auch diese Fähigkeiten kontinuierlich aus.

Bitte Eingangstür beim Pavillon vom Schulhof aus benutzen!

Termin: Di., ab 07.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr
12 Termine
Ort: Sulgen, GWRS, Raum H 8
Leitung: Rebecca Roth, Fremdsprachenkorrespondentin
Gebühr: € 115,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.03.23

40654

Englisch (A2/B1) Conversation class

You intend updating your English knowledge and want to speak English regularly once a week? Then this inspiring English Conversation class is exactly what you need. In a relaxed way we speak about different topics related to general English. The focus is an active Conversation. New topic related vocabulary will be learned and repeated. Grammar knowledge will be refreshed and enlarged according the specified speaking topics. Authentic listening exercises, videos and lots of action complete the portfolio of this course. Minimum requirement is an A2 level. No text books are needed.

Bitte Eingangstür beim Pavillon vom Schulhof aus benutzen!

Termin: Mo., ab 06.03.23, 17.45 - 19.15 Uhr
14 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 2
Leitung: Sabine Pojar, Dipl.-Sprachwissenschaftlerin, Fachqualifikation Sprachen (vhs)
Gebühr: € 134,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: So., 12.03.23

40663

Englisch (B1) Konversation – Gift of the Gab

A conversation course to help improve your fluency and confidence when speaking English by developing vocabulary and grammar in a fun and relaxed way.

With the help of a native English speaker, using authentic texts and materials, lessons will be based on contemporary themes and topics that will give you plenty of opportunity to develop your language skills and prove that you have the 'gift of the gab'.

No text books are needed, the teacher plans to email and send the material in advance to the students before each lesson or provide a photocopy.

Termin: Do., ab 09.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr
10 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 4
Leitung: Louise Ott, Sprachwissenschaftlerin, Muttersprachlerin
Gebühr: € 96,-
5 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 02.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 15.03.23

40665

Englisch (B1+) Conversation

You want to improve your speaking abilities and gain more confidence in oral English? This is the right course for you. Once a week we meet to speak in an open atmosphere and practise some grammar. We use a variety of materials. Fun activities and a lot of discussion topics make the course perfect. New participants are always welcome!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte Eingangstür beim Pavillon vom Schulhof aus benutzen!

Termin: Mi., ab 08.03.23, 17.30 - 19.00 Uhr
14 Termine
Ort: Sulgen, GWRS, Raum H 8
Leitung: Sabine Pojar, Dipl.-Sprachwissenschaftlerin, Fachqualifikation Sprachen (vhs)
Gebühr: € 134,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 14.03.23

Ihre Kursanmeldung wird nicht bestätigt.
Wir erwarten Sie zu Kursbeginn.



SPRACHEN LERNEN IN IHRER FIRMA

Unsere Leistungen:

- * Kleingruppen bis max. 12 Teilnehmer
- * In Ihren Räumlichkeiten
- * Auf allen Stufen des GER von A1 bis C1
- * Individuell auf Ihre Firma abgestimmte Unterrichtsinhalte
- * Flexible Unterrichtszeiten
- * Qualifizierte Fachkraft der vhs Schramberg
- * Qualitäts- und Zufriedenheitskontrollen
- * Bestellung der Arbeitsmaterialien



Ihre Ansprechpartnerin bei der Volkshochschule Schramberg:

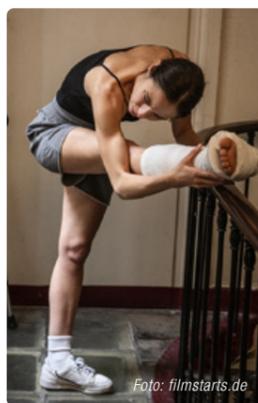
Fachstelle Sprachen | Michaela Wedel | Hauptstraße 25 | 78713 Schramberg
07422 29348 | michaela.wedel@schramberg.de



40800

Kino im Original – En Corps – Das Leben ein Tanz

Elise, 26 ans, est une danseuse classique. Elle se blesse pendant un spectacle et apprend qu'elle ne pourra plus danser. Entre Paris et la Bretagne, des déceptions et des espoirs, Elise va se rapprocher d'une compagnie de danse contemporaine. Cette nouvelle façon de danser va lui permettre de retrouver une nouvelle façon de vivre.



Die 26-jährige Elise ist eine talentierte Balletttänzerin. Sie verletzt sich während einer Aufführung in Paris und kann sich nur schwer damit abfinden, ihr Leben neu erfinden zu müssen. Sie reist in die Bretagne und schließt sich dort einer Hip-Hop-Tanzgruppe an. Im rauen Norden Frankreichs lernt sie neue Seiten an sich kennen und findet schließlich auch die Liebe ihres Lebens.

(OMU Französisch, FSK: 12)

In Kooperation mit dem Subiaco in der Majolika.
Keine Anmeldung erforderlich, Kinokasse.

Termin: Mo., 27.03.23, 20.00 - 22.00 Uhr
Ort: Subiaco in der Majolika
Gebühr: € 5,-

40801

Französisch (A1/A2) für den Urlaub

Da Straßburg nur 1,5 Stunden Fahrt entfernt ist, nutzen Sie doch die Gelegenheit, mit diesem Kurs Französisch für die Reise zu üben. Ob für einen Tagesausflug oder einen längeren Urlaub in Frankreich, Sie werden die grundlegenden Konzepte lernen, um sich zurechtzufinden und unangenehme Überraschungen bei der Essensbestellung zu vermeiden. Üben Sie das Sprechen in Alltagssituationen und lernen Sie das Land mit einer Muttersprachlerin kennen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Termin: Mo., ab 06.03.23, 18.30 - 20.00 Uhr
12 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 3
Leitung: Isabelle Le Gal-Maier, Muttersprachlerin,
Marketing- und Kommunikationsberaterin
Gebühr: € 115,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: So., 12.03.23

40815

Französisch (B1) Konversationskurs für Frankophile mit guten Vorkenntnissen

Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmenden ihre guten Vorkenntnisse weiterentwickeln und ihr landeskundliches Wissen und interkulturelle Kompetenzen ausbauen können. Besonders die mündlichen Ausdrucksfähigkeiten stehen im Fokus. Sie werden für Ihre nächste Frankreichreise Ihren allgemeinen Wortschatz festigen und erweitern. In diesem praxisnahen, kommunikativ aufgebauten Kurs benutzen wir authentisches Hör- und Lesematerial, das uns zu kleinen Konversationen anregt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch „On y va!“ B1, Lektion wird im Kurs bekanntgegeben.

Bitte Eingangstür beim Pavillon vom Schulhof aus benutzen!

Termin: Mi., ab 08.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr
12 Termine
Ort: Sulgen, GWRS, Raum H 24
Leitung: Brigitte Landgrebe, staatl. geprüfte
fremdsprachliche Wirtschaftskorrespondentin
Gebühr: € 115,-
5 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 14.03.23

40903

Italienisch (A2) mit Vorkenntnissen

Ciao, come stai? Bene, grazie.
Sie möchten gerne Italienisch fundiert und mit Vergnügen anwenden? Sie haben bereits Vorkenntnisse, auf denen Sie aufbauen können? Dann sind Sie hier goldrichtig. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, sich in diversen Alltagssituation mit der italienischen Sprache zurechtzufinden. Dabei werden Sie über die verschiedensten Themenbereiche sprechen können und gleichzeitig grammatikalische und landestypische Besonderheiten kennenlernen und in Rollenspielen anwenden können.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Termin: Mo., ab 06.03.23, 17.00 - 18.30 Uhr
14 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1
Leitung: Aurora Maria Sergi, Sprachlehrkraft,
Muttersprachlerin
Gebühr: € 134,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: So., 12.03.23

42200

Spanisch (A1) mit geringen Vorkenntnissen für die Reise

Ein Spanischkurs für alle, die Spanien mögen und ihre Anfängerkenntnisse vertiefen wollen. Sie lernen, typische Situationen im Hotel, im Restaurant, bei Einladungen oder beim Einkaufen sprachlich zu bewältigen. Wir arbeiten mit dem Buch Vivan las vacaciones! ab Kapitel 8.

Termin: Mi., ab 08.03.23, 17.15 - 18.45 Uhr
10 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 3
Leitung: Dalila Sevilla de Kapp, Muttersprachlerin
Gebühr: € 96,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 14.03.23

42202

Spanisch (A1) ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die noch keine Vorkenntnisse in Spanisch haben. Sie lernen, wie man sich vorstellt, begrüßt, verabschiedet und sich nach dem Befinden erkundigt. Sie lernen einzelne Wörter und einfache Sätze zu verstehen und kurze Sätze zu formulieren

Lehrbuch: Impresiones A1.

Termin: Mi., ab 08.03.23, 18.30 - 20.00 Uhr
12 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 4
Leitung: María Eugenia Miranda Rodríguez,
Muttersprachlerin
Gebühr: € 134,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 14.03.23

42203

Spanisch (A2)

En este semestre nosotros empezaremos con el libro nuevo. Sobre todo practicaremos conversaciones, escribiremos textos y naturalmente repasaremos continuamente el vocabulario y situaciones de la vida diaria

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Termin: Do., ab 09.03.23, 18.45 - 20.15 Uhr
10 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 3
Leitung: Dalila Sevilla de Kapp, Muttersprachlerin
Gebühr: € 96,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 02.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 15.03.23

Weitere Sprachangebote in der Region

Altgriechisch-Literaturkreis (vhs O)
Arabisch (vhs TUT, vhs VS)
Chinesisch (vhs RW, vhs VS, vhs TUT)
Gebärdensprache deutsch (vhs VS, vhs RW)
Japanisch (vhs RW, vhs VS, vhs baar, vhs TUT)
Kroatisch (vhs RW, vhs TUT)
Latein-Literaturkreis (vhs O)
Latein (vhs VS)
Neugriechisch (vhs RW, vhs VS)
Neu-Hebräisch (vhs RW, vhs O)
Niederländisch (vhs RW)
Norwegisch (vhs baar, vhs TUT)
Portugiesisch (vhs VS, vhs TUT)
Rumänisch (vhs RW)
Russisch (vhs VS, vhs TUT)
Schwedisch (vhs VS, vhs TUT)
Thailändisch (vhs RW)
Tschechisch (vhs RW)
Türkisch (vhs RW, vhs VS)
Ukrainisch (vhs RW)
Ungarisch (vhs RW)



Ihre Wunschsprache ist nicht dabei?

Über den vhs-Kursfinder können Sie weitere Online-Angebote für seltene Sprachen entdecken.
www.volkshochschule.de/kursfinder

Kontakte:

vhs Oberndorf (vhs O)
www.vhs-oberndorf.de

vhs Rottweil (vhs RW)
www.vhs-rottweil.de

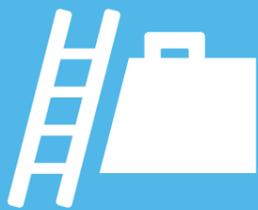
vhs Villingen-Schwenningen (vhs VS)
www.villingen-schwenningen.de

vhs baar (vhs baar)
www.vhs-baar.de

vhs Tuttlingen (vhs TUT)
www.vhs-tuttlingen.de



Arbeit und Beruf



50001

10-Flinke-Finger, Schreiben am PC für Schüler

Egal ob Referate oder Mails. Wer schnell und fehlerfrei schreiben kann, ist im Vorteil. Die meisten benutzen dafür nur zwei, drei oder vier Finger. Mit zehn Fingern schreibt es sich deutlich schneller und das kann man ganz leicht lernen.

Kursinhalt: Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes mit dem Zehn-Finger-Tastensystem; Übungen zur Festigung der Schreibsicherheit und Erhöhung der Schreibgeschwindigkeit.

Kursteilnehmende erhalten Schulungsunterlagen sowie eine Teilnahmebescheinigung bzw. ein Zertifikat.

Die Kosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Fr., ab 10.03.23, 13.30 - 15.00 Uhr
7 Termine

Ort: Gymnasium, Medienzentrums, Raum 323

Leitung: Kathrin Dinger, Lehrkraft

Gebühr: € 59,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 03.03.23



50002

10-Finger-Schreiben am PC für Erwachsene

Egal ob Protokolle oder Mails. Wer schnell und fehlerfrei schreiben kann, ist im Vorteil. Die meisten benutzen dafür nur zwei, drei oder vier Finger. Mit zehn Fingern schreibt es sich deutlich schneller und das kann man ganz leicht lernen.

Kursinhalt: Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes mit dem Zehn-Finger-Tastensystem; Übungen zur Festigung der Schreibsicherheit und Erhöhung der Schreibgeschwindigkeit.

Kursteilnehmende erhalten Schulungsunterlagen sowie eine Teilnahmebescheinigung bzw. ein Zertifikat.

Die Kosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Fr., ab 10.03.23, 15.00 - 17.00 Uhr
5 Termine

Ort: Gymnasium, Medienzentrums, Raum 323

Leitung: Kathrin Dinger, Lehrkraft

Gebühr: € 103,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 03.03.23



50112

Smartphone und Tablet (Android-Geräte) – Grundkurs

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundeinstellungen ihres Gerätes kennen. Dabei wird behandelt, wie man den Bildschirm einrichtet und organisiert. Außerdem werden im Kurs Fragen zur Installation und Deinstallation von Apps besprochen. Ebenso wird angezeigt, wie Kontakte vom Altgerät übertragen werden können. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende mit Geräten mit Android-Betriebssystem und Basis-Kenntnissen zur Bedienung eines solchen Gerätes sinnvoll.

Bitte eigenes Smartphone (kein Apple Gerät) und/oder Tablet (kein Apple Gerät) mit allem Zubehör und aufgeladenem Akku mitbringen.

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse und ein eigenes Google-Konto.

Kursteilnehmende erhalten Schulungsunterlagen sowie eine Teilnahmebescheinigung bzw. ein Zertifikat.

Die Kosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Fr., 24.03.23, 17.00 - 19.30 Uhr
Sa., 25.03.23, 9.00 - 14.00 Uhr

Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1

Leitung: Christoph Gahr, Dipl.-Ingenieur

Gebühr: € 55,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 17.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 17.03.23

50120

Kehrwoche für den PC – Ordnung schaffen mit Windows

Die heutigen Computer und Notebooks speichern Unmengen von Daten. Schnell sind Tausende von Text-, Bild- und Fotodateien vorhanden. Im Laufe dieses Abends lernen Sie, wie Sie in der Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten nicht nur suchen, sondern auch finden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen. Außerdem sichern Sie Ihre Daten mithilfe von USB-Sticks, CDs und DVDs sowie externen Festplatten. Und weil die auf Ihrem Rechner installierten Programme ebenfalls sehr viel Speicherplatz beanspruchen, lernen Sie, wie Sie Ihre Programme sinnvoll verwalten.

Kursinhalte: Ordnerstruktur anlegen, Dateien verwalten, mit Bibliotheken arbeiten, schneller Zugriff auf Ihre Dateien (Favoriten, Startmenü, Taskleiste, Verknüpfungen), Daten sichern (USB-Stick, Festplatte, CD, DVD), Programme verwalten, herunterladen, installieren und entfernen. Zielgruppe: Anwender mit PC-Grundkenntnissen, die ihre Kenntnisse in der Dateiverwaltung vertiefen möchten. Kursteilnehmende erhalten Schulungsunterlagen sowie eine Teilnahmebescheinigung bzw. ein Zertifikat. Die Kosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten. Es ist auch möglich den eigenen Laptop mit installiertem Windows 10, aufgeladenem Akku und Netzteil (wichtig!) mitzubringen.

Termin: Sa., 18.03.23, 9.00 - 14.00 Uhr

Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1

Leitung: Christoph Gahr, Dipl.-Ingenieur

Gebühr: € 62,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 11.03.23

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 11.03.23

Ihre Kursanmeldung wird nicht bestätigt.
Wir erwarten Sie zu Kursbeginn.



Gemeinsam in die Zukunft !



www.kern-liebers.com/karriere

Dr.-Kurt-Steim-Str. 35
78713 Schramberg
Tel. 07422 / 511-0
www.kern-liebers.com

135
WE LIVE TECHNOLOGY
since 1888

KERN-LIEBERS
GROUP OF COMPANIES

50132

Word 2016 (Grundkurs Textverarbeitung)

Sie möchten die Grundlagen der Textverarbeitung kennen lernen? Dieser Kurs führt ausführlich in die leistungsstarke Textverarbeitung Word ein.

Unterrichtsinhalte: Grundfunktionen, Arbeiten mit Maus und Tastatur, Speichern von Texten, Textformatierungen, Schriftartenwahl, Nummerierungen und Aufzählungen, Tabulatoren setzen und löschen, Bilder einfügen.

Kursteilnehmende erhalten Schulungsunterlagen sowie eine Teilnahmebescheinigung bzw. ein Zertifikat.

Die Kosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Fr., 07.07.23, 16.30 - 19.30 Uhr
Sa., 08.07.23, 9.00 - 14.00 Uhr

Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1

Leitung: Christoph Gahr, Dipl.-Ingenieur

Gebühr: € 90,-

5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 30.06.23

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 30.06.23

50140

Excel 2016

Sie möchten zukünftig das leistungsstarke Tabellenkalkulationsprogramm „Excel“ sicher und effizient nutzen können, um Werte in Tabellen einzugeben, diese auszuwerten und die Ergebnisse übersichtlich in Form von Diagrammen darstellen zu können? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die grundsätzlichen Abläufe und Werkzeuge des Programms kennenzulernen, diese einzusetzen, zu üben und bei Bedarf nachzufragen.

Die wesentlichen Inhalte des Kurses sind: Eingeben von Zahlen, Text, Formeln und Funktionen; Relative und absolute Adressierung; Aufbauen, Berechnen und Gestalten von Tabellen; Darstellen von Tabellenwerten in Form von Diagrammen; Gestalten von zwei- und dreidimensionalen Diagrammen; Erstellen von Berechnungsformularen; Drucken von Tabellen und Diagrammen; Zahlreiche Übungen und Bearbeitungshinweise.

Jedem Teilnehmer steht ein eigener PC-Arbeitsplatz zur Verfügung, an dem er die besprochenen Schritte und Abläufe nachvollziehen, üben und bei den nachfolgenden Übungsaufgaben anwenden kann.

Voraussetzungen: EDV-Einsteigerkurs, Grundkenntnisse Windows erwünscht.

Kursteilnehmende erhalten Schulungsunterlagen, sowie eine Teilnahmebescheinigung bzw. ein Zertifikat. Die Kosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Fr., 23.06.23, 16.30 - 19.30 Uhr
Sa., 24.06.23, 9.00 - 14.00 Uhr

Ort: vhs-Seminargebäude, Raum 1

Leitung: Christoph Gahr, Dipl.-Ingenieur

Gebühr: € 90,-

5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 16.06.23

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 23.06.23

50181

PowerPoint 2016 für Schüler

Im Kurs wird Euch das professionelle Erstellen einer PowerPoint-Präsentation vermittelt, welches Ihr unmittelbar im Schulalltag anwenden könnt. Schrittweise lernt Ihr den Umgang mit PowerPoint kennen. Dafür werden gemeinsam folgende Inhalte am Computer erarbeitet: Folien anlegen und beschriften, Inhaltsverzeichnis erstellen, Kopf- und Fußzeile anlegen, Grafiken einfügen und bearbeiten, Diagramme und Tabellen erstellen und bearbeiten, mit Entwurfsvorlagen arbeiten, Logos erstellen, Masterfolien anlegen, Animationen und Hyperlinks einrichten. Neben der technischen Handhabung lernt Ihr im Kurs auch die Regeln einer guten Präsentation und erhaltet neue Impulse und Anregungen zur Körpersprache beim Präsentieren.

Kursteilnehmende erhalten Schulungsunterlagen sowie eine Teilnahmebescheinigung bzw. ein Zertifikat. Die Kosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Fr., ab 28.04.23, 15.00 - 17.00 Uhr
3 Termine

Ort: Gymnasium, Medienzentrum, Raum 323

Leitung: Kathrin Dinger, Lehrkraft

Gebühr: € 38,-

5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 21.04.23

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 21.04.23

Parken mitten in der Stadt –
bequemer geht's nicht.
Dauerparkplatz-Vermietung
Telefon: 07422 9534220



Stadtwerke
Schramberg

Weitere Infos: www.stadtwerke-schramberg.de





PARKHAUS
STADTMITTE





**Gestalten Sie
mit uns die Zukunft**

Die HECO-Schrauben GmbH & Co. KG aus Schramberg gehört zu den führenden Herstellern von Schrauben- und Befestigungssystemen für den konstruktiven Holz- und Innenausbau, den Beton- und Metallbau sowie für Schwerlastbefestigungen in Europa. 400 Mitarbeitende entwickeln und produzieren hochwertige und innovative Produkte für professionelle Endverbraucher wie Zimmerer, Schreiner, Bauhandwerker und Planer.

HECO ist hochgradig innovativ, dabei aber immer bodenständig geblieben und setzt auf eine gelebte Unternehmensphilosophie. Flache Hierarchien, selbstverantwortliches Handeln und Spielraum für Eigeninitiative schaffen eine Atmosphäre, in der innovative Ideen entstehen können. Dies sind die besten Voraussetzungen für eine langfristige Beschäftigung in einem etablierten und stetig wachsenden Familienunternehmen.

Mehr über die Arbeit bei HECO oder unsere Produkte finden Sie hier...


heco-schrauben.de



**Wir stehen für eine Welt, in der unternehmerische
Verantwortung, Nachhaltigkeit und Werte die
Gesellschaft voranbringen.**

**Was man mit Begeisterung lernt, bleibt länger haften.
Wir sind Bildungspartner des Gymnasium Schramberg.**

Brugger Magnetsysteme GmbH · Gewerbestr. 23 · 78739 Hardt
Fon +49 74 22 95 19 - 0 · info@brugger-magnet.de

Eine Welt voller Möglichkeiten www.brugger-magnet.de



Kurse für Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene

junge vhs

10501 / Kursbeschreibung Seite 9

„Ich kann das!“ – Coaching für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahre

Termin: Fr., ab 21.04.23, 17.30 - 19.00 Uhr
4 Termine
Ort: Sulgen, WTAA Witz Kampfkunstschule
Leitung: Johnny Witz, Wing-Tsung Ausbilder,
Gewaltpräventionstrainer
Gebühr: € 16,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 14.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 14.04.23

20810 / Kursbeschreibung Seite 17

Ein Zuhause für die Bienen – baue dir dein eigenes Insektenhotel für Kinder ab 8 Jahre



Termin: Do., 20.04.23, 14.30 - 18.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Werkraum
Leitung: Anke Schmid, Erzieherin, Naturpädagogin
Gebühr: € 9,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 13.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 13.04.23

30518 / Kursbeschreibung Seite 30

Törtchenparade und Muffins backen

Termin: Fr., 12.05.23, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Anke Schmid, Erzieherin, Naturpädagogin
Gebühr: € 6,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 05.05.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 05.05.23

Die ausführlichen Kursbeschreibungen findet Ihr
in den jeweiligen Fachbereichen.

50001 / Kursbeschreibung Seite 40

10-Flinke-Finger, Schreiben am PC für Schüler

Termin: Fr., ab 10.03.23, 13.30 - 15.00 Uhr
7 Termine
Ort: Gymnasium, Medienzentrums, Raum 323
Leitung: Kathrin Dinger, Lehrkraft
Gebühr: € 59,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 03.03.23

50181 / Kursbeschreibung Seite 42

PowerPoint 2016 für Schüler

Termin: Fr., ab 28.04.23, 15.00 - 17.00 Uhr
3 Termine
Ort: Gymnasium, Medienzentrums, Raum 323
Leitung: Kathrin Dinger, Lehrkraft
Gebühr: € 38,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 21.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 21.04.23

KURSE IN SCHILTACH:

S 11002 / Kursbeschreibung Seite 53

Vom Schaf zur Wolle Kurs für Kinder im Grundschulalter

Termin: Sa., 13.05.23, 9.30 - 11.45 Uhr
Ort: Bauernhofkindergarten
Auf der Staig 12, Schenkzelle
Leitung: Bauernhofkindergarten
Gebühr: € 6,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 06.05.23
kostenfreier Rücktritt bis: 06.05.2023

S 20401 / Kursbeschreibung Seite 54

Zirkus-Zauber-Abenteuer für Kinder ab 7 Jahren

Termin: 2 Termine, 9.00 - 16.00 Uhr
Sa., 25.03.23
So., 26.03.23
Ort: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
Leitung: Raphael Bantle
Gebühr: € 39,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 18.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 18.03.2023

S 20702 / Kursbeschreibung Seite 55

Hochdruck Ostergrußkarten für Kinder von 9 - 12 Jahren

Termin: Sa., 11.03.23, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Grundschule, Werkraum,
Schenkzellerstr. 166, Schiltach
Leitung: Klaus Wickersheimer
Gebühr: € 5,50
6 - 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 04.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 04.03.2023

S 20801 / Kursbeschreibung Seite 55

Osterhäschen oder Stallhase? Tonkurs für Kinder im Grundschulalter

Termin: 4 Termine,
Di., 07.03.23, 14.30 - 16.30 Uhr
Di., 14.03.23, 14.30 - 16.30 Uhr
Di., 28.03.23, 14.30 - 15.30 Uhr
Di., 04.04.23, 14.30 - 15.00 Uhr
Ort: Treffpunkt, Werkraum
Leitung: Annette Lünenschloss-Kienzle, Designerin
Gebühr: € 15,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: 28.02.2023

S 30202 – S 30203 / Kursbeschreibung Seite 58

Schwimmstil-Kurs für Schüler

Nur für Schwimmer.
Nähere Informationen unter Telefon 07836/2010.

Anmeldeschluss: Do., 20.07.23
kostenfreier Rücktritt bis: 20.07.2023

S 30202 Kurs für Schüler, 10 - 12 Jahre

Termin: 8 Termine, 10.00 - 10.45 Uhr
Do., ab 27.07.23 – Fr., 04.08.23
tägl. außer Sonntag
Ort: Freibad, Schiltach
Leitung: Jeanloup Pineau
Gebühr: € 16,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)
6 - 8 Teilnehmer

S 30203 Kurs für Schüler, 6 - 9 Jahre

Termin: 8 Termine, 10.45 - 11.30 Uhr
Do., ab 27.07.23 – Fr., 04.08.23
tägl. außer Sonntag
Ort: Freibad, Schiltach
Leitung: Jeanloup Pineau
Gebühr: € 16,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)
6 - 8 Teilnehmer

Freude, Spaß und Bildung schenken

vhs Gutschein

Erhältlich im vhs-Büro, Telefon 07422 / 29257
oder im Bürgerservice, Telefon 07422 / 29215



Inklusiv – Für Menschen mit und ohne Behinderung



21302 / Kursbeschreibung Seite 19

Trommeln

Termin: Di., ab 18.04.23, 16.30 - 17.15 Uhr
10 Termine
Ort: Waldmössingen, Werkstatt der Lebenshilfe
Leitung: Jürgen Jäger
Gebühr: € 16,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 11.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 11.04.23

30119 / Kursbeschreibung Seite 23

Inneres Gleichgewicht durch Yoga

Termin: Do., ab 09.03.23, 16.15 - 17.45 Uhr
8 Termine
Ort: Waldmössingen, Werkstatt der Lebenshilfe
Leitung: Margarita Bühl, Yogalehrkraft
Gebühr: € 26,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 02.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 02.03.23

30510 / Kursbeschreibung Seite 29

Gerichte kochen aus der ehemaligen DDR

Termin: Mi., ab 08.03.23, 16.45 - 19.45 Uhr
4 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Annett Rühlemann
Gebühr: € 36,-
6 - 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt
bis: Mi., 01.03.23



30511 / Beschreibung Seite 29

Kuchen und Torten für bestimmte Anlässe

Termin: Sa., ab 24.06.23, 13.00 - 16.00 Uhr
3 Termine
Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
Leitung: Annett Rühlemann
Gebühr: € 29,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 17.06.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 17.06.23

20801 / Kursbeschreibung Seite 15

Oster-Karten selber machen für Menschen mit und ohne Behinderung

Termin: Sa., 25.03.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus
Leitung: Beate Staiger
Gebühr: € 8,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 18.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 18.03.23

Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie
in den jeweiligen Fachbereichen.

20802 / Kursbeschreibung Seite 15

Schmuck und Lese-Zeichen selber machen

Termin: Sa., 22.04.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus
Leitung: Beate Staiger
Gebühr: € 8,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 15.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 15.04.23

20803 / Kursbeschreibung Seite 15

Bunte Holz-Bilder als Muttertags-Geschenk

Termin: Sa., 06.05.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus
Leitung: Beate Staiger
Gebühr: € 8,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 29.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 29.04.23

20804 / Kursbeschreibung Seite 16

Insekten-Hotels und bunte Flug-Bienen selber machen

Termin: Sa., 24.06.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus
Leitung: Beate Staiger
Gebühr: € 8,-
5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss:
Sa., 17.06.23
kostenfreier Rücktritt
bis: Sa., 17.06.23



Lernen im Leben für alle!



Mit der Volkshochschule ist lebenslanges Lernen für alle möglich. In einem Kooperationsprojekt zwischen der vhs Schramberg, der Stiftung St. Franziskus Heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH wurden Angebote entwickelt, die für (erwachsene) Menschen mit und ohne Behinderung geeignet sind. Ziel ist, dass auch Menschen mit Behinderung oder Lernschwierigkeiten ganz selbstverständlich die Möglichkeit haben, aus einem vielfältigen Kursangebot auszuwählen.

In diesen Kursen werden Lerninhalte in moderatem Tempo, in kleinen Lernschritten und Wiederholungen aufbereitet und vermittelt. Es kommen z. B. Bildkartenrezepte und verschiedene Anschauungs- oder Tastmaterialien zum Einsatz. Und zu kompliziert soll es auch nicht sein. Deshalb wird in diesen Kursen eine möglichst einfache Sprache benutzt – dies macht die Inhalte nicht weniger wichtig, aber verständlicher.

Bei Bedarf kann Unterstützung durch eine zusätzliche Assistenz gegeben werden.

Besuchen Sie doch auch unsere Kurse für Menschen mit und ohne Behinderung – denn Lernen im Leben geht am besten gemeinsam!

Stiftung 
St. Franziskus

Alle diese Kurse finden in Kooperation mit der Stiftung St. Franziskus Heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

20805 / Kursbeschreibung Seite 16

Schöne Wind-Lichter selber machen

Termin: Sa., 08.07.23, 14.00 - 17.00 Uhr
 Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus
 Leitung: Beate Staiger
 Gebühr: € 6,-
 5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 01.07.23
 kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 01.07.23

20806 / Kursbeschreibung Seite 16

Gemalt, geklebt, gedruckt – Tolle Bilder auf Keilrahmen

Termin: Sa., 27.05.23, 10.00 - 13.00 Uhr
 Ort: Heiligenbronn, Pforte, Stiftung St. Franziskus
 Leitung: Isabella Broghammer, Bekleidungstechnikerin
 Gebühr: € 6,-
 5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 20.05.23
 kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 20.05.23

30515 / Kursbeschreibung Seite 30

Buntes Ostergebäck aus Hefeteig mal anders – Backen wie die Profis

Termin: Mo., 27.03.23, 18.30 - 21.30 Uhr
 Ort: vhs-Seminargebäude, Lehrküche
 Leitung: Martin Fuchs, Bäckermeister
 Gebühr: € 18,-
 5 - 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 20.03.23
 kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 20.03.23



20410 / Kursbeschreibung Seite 14

Theatergruppe

Termin: Do., ab 20.04.23, 17.00 - 18.30 Uhr
 10 Termine
 Ort: Heiligenbronn, Seniorenbegleitung (bei der Pforte), Stiftung St. Franziskus
 Leitung: Amelie Hell, Theatertherapeutin B.A.
 Gebühr: € 32,-
 5 - 11 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 13.03.23
 kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.03.23



Gut zu wissen

Absage aufgrund geringer Teilnehmerzahl

Es ist schade, Veranstaltungen wegen zu geringer Beteiligung absagen zu müssen. Wir konnten nicht wissen, dass Sie Interesse gehabt hätten. Melden Sie sich doch einfach rechtzeitig an, auch wenn Sie nur die Möglichkeit des Schnupperns in Anspruch nehmen wollen.

Anmeldungen sind verbindlich.
 Fernbleiben ist keine Abmeldung.

Ihre Kursanmeldung wird nicht bestätigt.
 Wir erwarten Sie zum Kursbeginn.

Rücktrittsbedingungen:

Eine Abmeldung ist bis zum angegebenen kostenfreien Rücktrittsdatum möglich. Bei einer späteren Abmeldung fallen die Kursgebühren in voller Höhe an.

Im Härtefall kann die Kursgebühr gegen Vorlage eines Attestes o. ä. anteilig oder vollständig erlassen werden.

Abmeldungen bis zum Rücktrittsdatum können persönlich, telefonisch, per E-Mail oder schriftlich bei allen genannten Anmeldestellen getätigt werden.

Abmeldungen nach Rücktrittsdatum müssen schriftlich mit der entsprechenden Begründung und Vorlage des Attestes o. ä. bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule erfolgen.

Eine Abmeldung bei der Kursleiterin / dem Kursleiter ist nicht möglich! Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

STANDORT SCHRAMBERG IN KOOPERATION MIT DER VOLKSHOCHSCHULE SCHRAMBERG

Jugendkunstschule KREISEL

Freiraum zur kreativen Entfaltung für Kinder und Jugendliche



Malen und zeichnen, hämmern, bauen und modellieren, oder den Sprung auf die Bühne wagen? All das geht in der Jugendkunstschule KREISEL! Wir vermitteln künstlerisches und technisches Wissen – ohne Leistungsdruck oder schulische Bewertung. Der KREISEL bietet Freiraum, an dem es nur richtig und kein falsch gibt. Sei dabei!



AB 5: KLEINE ERFINDER
 Experimentelle Kinderwerkstatt mit Beate Staiger
 Kleine Erfinder I:
 Freitag 14:30-16:00 Uhr
 Kleine Erfinder II:
 Freitag 16:30-18:00 Uhr

AB 7: KINDERATELIER
 Grundkurs Malen und Zeichnen mit Petra Lunde
 Montag 14:30-16:00 Uhr

AB 12: MAL- UND ZEICHNATELIER
 Malen und Zeichnen mit Petra Lunde
 Montag 16:00-17:30 Uhr



Infos & Anmeldung

Nähere Infos gerne bei der vhs Schramberg unter 07422-29257.



Einstieg jederzeit möglich, zwei Mal Schnuppern gratis!

Jahreskurse von Okt. bis Juli (28,- € mtl.), Ausstieg möglich zum 31.12. / 31.3. / 31.7.

Detaillierte Kursbeschreibungen, mehr Info und weitere Angebote auf:



KUNSTKREISEL.DE

» SWR1



DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de



Programm der Außenstelle Schiltach- Schenkenzell



S 10101

Die Entwicklung Alpirsbachs vom Benediktinerkloster bis zur Kur- und Klosterstadt

Der Vortrag zeigt die Geschichte der Stadt Alpirsbach und ihre strukturelle Entwicklung von den Zeiten des Klosters im Mittelalter bis an die Gegenwart heran auf. Die historische Entwicklung Alpirsbachs wurde maßgeblich vom Kloster bestimmt, einer ehemaligen Benediktinerabtei. Welche wirtschaftliche und politische Bedeutung das Kloster hatte, welchen Einfluss die Reformation ausübte, welche Rolle Bergbau und Holzwirtschaft ausübten, was Straßenbau und Verkehrsverbindungen für eine Bedeutung hatten und wann Alpirsbach sich von einem Dorf zur Stadt wandelte, werden die Besucher an diesem Abend erfahren.

Dieser Abend soll der Auftakt sein zu einer Reihe weiterer Vorträge über unsere Nachbarstädte. Gehalten wird der Vortrag von dem Archivar und Stadthistoriker Stefan Zizelmann in Alpirsbach.

Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Historischen Verein für Mittelbaden e. V. – Mitgliedergruppe Schiltach/Schenkenzell.

Termin: Fr., 31.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
Leitung: Dr. Stefan Zizelmann
Gebühr: € 4,-
8 - 80 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 24.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 24.03.2023

S 10102

Straßburg – Ganztägige Exkursion

Durch die Römerstraße und die damit begründeten politischen und kulturellen Beziehungen ist das Kinzigtal seit jeher auch Einflussbereich Straßburgs. Dies nimmt der Historische Verein Schiltach/Schenkenzell zum Anlass eine Exkursion nach Straßburg durchzuführen. Ein Schwerpunkt ist das wilhelminische Viertel, durch welches der bekannte Kehler Gästeführer Klaus Gras führen wird und einen Einblick in eine wechselhafte Epoche und ein architektonisch spannendes Viertel abseits der vielbesuchten Altstadt geben wird.

Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Historischen Verein für Mittelbaden e. V. – Mitgliedergruppe Schiltach/Schenkenzell.

Termin: Sa., 22.04.23, ganztägig
Ort: Straßburg
Leitung: Falko Vogler
Gebühr: wird noch bekannt gegeben

Anmeldeschluss: Sa., 08.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: 08.04.2023



S 10301

Wie enterbe ich das Finanzamt

Den eigenen Nachlass zu planen ist nicht einfach. Schon gar nicht wenn die Regelungen auch noch steuerlich optimal sein sollen. Das gilt insbesondere für das beliebte Berliner Testament, denn hier bleiben vielfach Freibeträge ungenutzt und der Nachlass mit einer unnötig hohen Erbschaftsteuer belastet. Wie hoch sind die Freibeträge, wie oft kann man sie ausnutzen, wie können misslungene Testamente noch nach dem Todesfall repariert werden, wie wird mein Haus vom Finanzamt bewertet? Auf diese und andere Fragen gibt Gerhard Ruby, Fachanwalt für Erbrecht, Antwort. Der Referent wird vom Focus und der Wirtschaftswoche zu den besten Erbrechtlern Deutschlands gezählt. Er ist seit dreißig Jahren im Erbrecht tätig und seine auch für Laien gut verständliche Vorträge bekannt.

Termin: Mi., 10.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
Leitung: Gerhard Ruby, Rechtsanwalt
Gebühr: € 4,-
8 - 80 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 03.05.23
kostenfreier Rücktritt bis: 03.05.2023

S 10501

„Super-Mama“ und „Papa, der Größte“ – möglichst rund um die Uhr Online-Vortrag

Immer gut drauf, alles im Griff – immer lächelnd, immer geduldig und dann noch echt ... Das gibt es nur bei Photoshop! Im echten Leben sind wir alle auch mal unausgeschlafen und launisch, ungeduldig, laut oder etwa nicht? Aber wo hat das seinen gesunden Platz im Leben mit Kindern, die ihre Eltern rund um die Uhr brauchen? Dieser Frage geht dieser Vortrags- und Austauschabend nach. Erziehende können nur dann gut für ihre Kinder sorgen, wenn sie auch für sich sorgen. Deshalb will der Abend für folgende Fragen sensibilisieren: Wann ist Deine Zeit für Selbstfürsorge? Wo kannst Du Kraft tanken? Wie findest Du in schwierigen Situationen wieder in Deine Mitte und damit in Deine Kraft?

Der Vortrag wird sich zu diesen Fragen praxisnah an Alltagssituationen von Eltern orientieren. Im Austausch können Eltern ihre eigenen Erfahrungen und Fragen mit einbringen. Wir werden neue Ideen sammeln, damit Eltern kraftvolle und authentische Wegbegleiter ihrer Kinder sein können.

Termin: Di., 18.04.23, 20.15 - 21.45 Uhr
Ort: vhs online / über die Video-Plattform Zoom
Leitung: Ulrike Bogen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Elternberaterin Frühe Kindheit
8 - 80 Teilnehmer
Gebühr: € 4,-

Anmeldeschluss: Di., 11.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: 11.04.2023

Hinweise für den Kursbesuch in Schiltach und Schenkenzell

Anmeldung:

Volkshochschule und Tourist Information,
Marktplatz 6, 77761 Schiltach
Telefon: 07836 5851
Fax: 07836 585751
E-Mail: vhs@stadt-schiltach.de
Internet: www.schiltach.de

Mo - Fr 9 - 12 Uhr und
Mo - Do 14 - 16 Uhr

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.

Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs bereits belegt ist oder ausfallen muss.

Bezahlung:

Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die Teilnahme an einer Veranstaltung verpflichtet zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr. Achtung: Die Kursgebühren werden in Anlehnung an die vhs Schramberg im Abbuchungsverfahren eingezogen. Wird eine andere Zahlungsweise gewünscht, so kann dies ausnahmsweise nach Rücksprache mit der Anmeldestelle vereinbart werden.

Online-Veranstaltungen:

Sie erhalten die Zugangsdaten vor der Veranstaltung per Mail. Ihr Zuganggerät (PC, Laptop oder Tablet) sollte eine Kamera und Mikrofon haben.

Rücktrittsmöglichkeiten:

Der Rücktritt ist vor Anmeldeschluss möglich, danach gilt die Anmeldung als verbindlich. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss muss die Kursgebühr in voller Höhe bezahlt werden. Fernbleiben gilt nicht als Rücktritt. Bei Kursen, die zehn und mehr Termine umfassen, ist ein Rücktritt bis spätestens am Tag vor dem zweiten Termin möglich.

Verantwortlich für die Organisation:

Simone Albrecht

Die Adressen der Veranstaltungsräume finden Sie auf Seite 7.

S 10601

Männer und Frauen

Durch unsere Unterschiedlichkeit ergänzen wir uns wunderbar. Der derzeitige Trend, dass alle gleich sind, führt zu kraftraubenden Missverständnissen. Natürlich sind wir gleichwertig aber eben nicht gleichartig. Wissen und Erkenntnis über die jeweils andere Sichtweise und Strategie kann uns helfen viel gelassener und verständnisvoller miteinander umzugehen. Wenn wir wissen wie wir „ticken“, können wir uns viel mehr schätzen und sehen wie wunderbar wir uns ergänzen.

Termin: Do., 23.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: Adler-Saal
 Leitung: Regina Niemeyer, Dipl. Sozialpädagogin FH
 Gebühr: € 4,-
 8 - 50 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 16.03.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 16.03.2023

S 10602

Sicher im Umgang mit anderen werden

Schon im Kindergarten, erst recht aber bei erwachsenen Menschen wird das menschliche Verhalten von einer großen Zahl von unausgesprochenen Gedanken, Gefühlen, Meinungen, Normen usw. bestimmt. Häufig taucht dabei die Frage auf, ob wir uns durchsetzen sollen, müssen oder dürfen. Nicht selten macht sich Unsicherheit breit – und damit wird der Sachverhalt noch schwieriger bzw. schaukelt sich gar in einem ständigen Kreisprozess auf. Wie soll man sich in zwischenmenschlichen Beziehungen angemessen verhalten bzw. mit sich selbst und den anderen klarkommen? Ziemlich sicher ist (das zeigen auch die ethnologischen Untersuchungen), dass das menschliche Sozialverhalten zum Großteil erlernt und weniger angeboren ist. So wird also z. B. „sicheres“ oder „unsicheres“ Verhalten durch Lernprozesse erworben und man kann es (zumindest teilweise) dann auch wieder verlernen bzw. umlernen. Der Vortrag zeigt Zusammenhänge zwischen Persönlichkeit und Kommunikationsverhalten auf und bietet Hilfestellungen zu einer Verbesserung im Umgang miteinander.

Termin: Mi., 26.04.23, 19.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
 Leitung: Isolde Benz, Beratungspsychologin MSc (Lee Univ./USA)
 Gebühr: € 4,-
 8 - 80 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 19.04.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 19.04.2023

Ihre Kursanmeldung wird nicht bestätigt.
 Wir erwarten Sie zu Kursbeginn.

S 10603

Workshop: Erfolg durch Charisma

Die eigene Überzeugungs- und Ausstrahlungskraft kann erheblich gesteigert werden. Charisma vermittelt eine positive Sogwirkung und eine Begeisterung weckende Stimmungslage. Menschen lassen sich durch Charisma motivieren und anstecken. Die Leistung erhöht sich unmittelbar, genauso wie die innere Zufriedenheit, Kraft und Stärke. In diesem Workshop lernen wir auch, wie wir echtes Interesse an Mitmenschen zeigen und wie wir eine charismatische Ausstrahlung erzeugen.

Termin: Sa., 01.04.23, 13.30 - 17.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt, Mehrzweckraum
 Leitung: Susanne Schmider, Zertifizierte Kommunikations- und Mentaltrainerin
 Gebühr: € 15,-
 6 - 16 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 25.03.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 25.03.2023

S 10604

Workshop: Jedes NEIN ist ein JA zu sich selbst

Eine veränderte Eigenwahrnehmung braucht es oftmals, um die eigene innere Stabilität wieder zu erlangen und das JA zu sich SELBST zu entfalten und auszustrahlen. Die Kursleiterin gibt Impulse, den eigenen Wert neu zu bestimmen und damit die Eigenmacht für ein selbstbestimmtes Leben zurückzuholen. Praktische Übungen versprechen Aha-Effekte und bieten Techniken zur mentalen Stärkung im Alltag.

Termin: Sa., 29.04.23, 13.30 - 17.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt, Mehrzweckraum
 Leitung: Susanne Schmider, Zert. Kommunikations- und Mentaltrainerin
 Gebühr: € 15,-
 6 - 20 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 22.04.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 22.04.2023

S 10901

Island – verrücktes Leben am Polarkreis

Warum das Leben auf dieser großen Vulkaninsel der Welt quasi verrückt, außergewöhnlich und quirlig ist, erfahren Sie in diesem Vortrag mit seinen faszinierenden Bildern. Die Fotografin Lian Siekmann erzählt von ihrer Rundreise quer durch Island, das seit der Besiedlung durch die Wikinger noch immer eine mysteriöse Anziehungskraft auf die Menschen hat. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Land und seiner Entstehungsgeschichte. Von den vielen Formen des Vulkanismus und den aktuellen Ausbrüchen wird berichtet. Geysire, brodelnde Schlammtöpfe, bizarre

Steinwüsten und die zahlreichen Gletscher prägen das Land ebenso wie friedvolle Fjorde. Woher kommen die Isländer, wie leben sie, welche charakterlichen Eigenschaften zeichnen sie aus? Welche Rolle spielt ihre Beziehung zu Naturwesen wie Elfen und Trolle? Bilder und lustige Geschichten werden diesen Vortrag spannend gestalten. Lian Siekman, gebürtige Holländerin, ist Fotografin und Reiseführerin auf Island.

Termin: Mi., 29.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
 Leitung: Lian Siekman
 Gebühr: € 5,-
 8 - 80 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 22.03.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 22.03.2023



S 10902

Multivisionsschau einer ungewöhnlichen Reise nach Irian Jaya/Westpapua in Neuguinea

Im westlichen Teil dieser Insel, der zu Indonesien gehört, leben Menschen noch teilweise fast in der „Steinzeit“. Radio, Fernsehen, Internet, ja sogar Kleidung, wie wir sie kennen, ist bei den Ureinwohnern ein Fremdwort. Die Teilnehmer der Reise scheuten nicht die Wanderungen durch den ausgedehnten Urwald mit dazugehörigen Strapazen. Sie besuchten auf schlammigen, rutschigen und unwegsamen Pfaden die Dörfer der Danis, Korowais und Asmats, wateten durch Flüsse und balancierten über Baumstämme. Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Schwarzwaldverein Schiltach + Schenkenzell e. V.

Termin: Fr., 05.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
 Leitung: Bertram Rueb
 Gebühr: € 5,-
 8 - 80 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 28.04.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 28.04.2023



S 11001

Faszination Biene – Honigbienen und Menschen



Die Honigbienen sind in letzter Zeit durch die zunehmende Sorge um die Zukunft unserer Umwelt als systemrelevant, verstärkt ins Bewusstsein der Öffentlichkeit getreten. Seit der Frühzeit der Menschheit sind die Honigbienen eng mit dem Homo Sapiens verbunden. Sie werden genutzt, gefördert und geschützt. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Nutzung der Honigbiene, von der Steinzeit, über die alten Hochkulturen der Zweistromländer und der Ägypter bis zu den Griechen und Römern. Ebenso über den Met der Kelten und Germanen, dem Zeidlerwesen des Mittelalters hin zur modernen Honigbienezucht mit ihren Produkten, die auch in der Apitherapie ihre Anwendung finden. Der Vortrag richtet sich nicht nur an Imker. Angesprochen werden alle an der Natur interessierten Personen, aber auch Leute, die an den gesundheitlichen Eigenschaften der Bienenprodukte und deren Anwendungen interessiert sind.

Ziel des Vortrages ist es, ein Verständnis für die komplexen Zusammenhänge in der Natur, die Bedrohung der Vielfalt durch Veränderung in der Landschaft und beim Klima zu vermitteln, sowie künftige Lösungsansätze für ein „Leben mit der Natur“ aufzuzeigen. Der Referent Arno Bruder entstammt aus einer Schwarzwälder Imkerfamilie und war von 1986 bis 2021 Leiter der Imkereifachberatung der Bezirksregierung von Oberbayern in München und der staatl. Imkerschule am Agrarbildungszentrum in Landsberg am Lech.

Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Kreisimkerverein Mittleres Kinzigtal im Landesverband Badischer Imker.

Termin: Fr., 17.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
 Leitung: Arno Bruder
 Gebühr: € 4,-
 8 - 80 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 10.03.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 10.03.2023



S 11002

Vom Schaf zur Wolle – Kurs für Kinder im Grundschulalter

Wir besuchen die Schafe und ihre Lämmer auf ihrer Weide, versorgen sie und erfahren dabei einiges über sie. Gleich neben der Schafweide probieren wir dann aus, was man aus Schafwolle machen kann. Bitte Vesper und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Termin: Sa., 13.05.23, 9.30 - 11.45 Uhr
 Ort: Bauernhofkindergarten Auf der Staig 12, Schenkenzell
 Leitung: Bauernhofkindergarten
 Gebühr: € 6,-
 6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 06.05.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 06.05.2023

S 20101

Literatur im Stadtgarten

Bekannt ist das Märchen „Das kalte Herz“ und es stand auch vor acht Jahren vor allem wegen seines Lokalbezugs in der Flößerstadt im Mittelpunkt eines Abends zu Wilhelm Hauff. Weniger bekannt ist, dass der Dichter noch zahlreiche andere Märchen geschrieben hat. Mit diesen wollen die Referenten das Publikum bekannt machen, außerdem werden Bezüge zu anderen Dichtern (wie Clemens Brentano oder Georg Büchner) hergestellt. Bei schlechtem Wetter findet das Literarische Gespräch direkt nebenan in der evangelischen Kirche statt. Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Historischen Verein für Mittelbaden e. V. – Mitgliedergruppe Schiltach/Schenkenzell.

Termin: Fr., 16.06.23, 19.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Stadtgarten, Schiltach
 Leitung: Wolfgang Tuffentsammer, Günther Bentele
 Gebühr: € 4,-
 8 - 50 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 09.06.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 09.06.2023



S 20401

Zirkus-Zauber-Abenteuer für Kinder ab 7 Jahren

Wir laden ein zu einer spannenden, lustigen, fantastischen Reise in die Welt der Zirkuskünste, des Theaters und der Zauberei. Ein Wochenende lang lassen wir Bälle fliegen, stolpern wie die Clowns und üben uns in (Solo-) Akrobatik und Artistik. Nach Herzenslust wird jongliert, auf der Laufkugel und der Rola Bola balanciert, mit Diabolo, Devilsticks und Pois gespielt. Hereinspaziert, Manege frei! Die Kinder werden in der Mittagspause vom Dozenten betreut.

Jonglierteller und -tücher können beim Dozent erworben werden. Bitte mitbringen: Getränke und Vesper für die Pausen

Termin: 2 Termine, 9.00 - 16.00 Uhr
 Sa., 25.03.23
 So., 26.03.23
 Ort: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
 Leitung: Raphael Bantle
 Gebühr: € 39,-
 6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 18.03.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 18.03.2023

S 20501

Im Kreis und aus der Reihe tanzen

Sie haben Spaß an Bewegung mit Musik und wollen das in einer Gruppe gemeinsam erleben? In unserem Kurs geschieht das mit traditioneller und moderner Musik aus den verschiedensten Ländern mit dazugehörigen einfachen Schrittkombinationen, die wir gemeinsam erarbeiten. Ohne Stress und Leistungsdruck werden dabei Gedächtnis, Rhythmusgefühl und Koordination ganz nebenbei geschult. Mal besinnlich, mal lebhaft, mal im Kreis, in der Schlange oder in Reihen, alles ist möglich und wird zu einem schönen Gruppenerlebnis. Wir freuen uns auf Anfängerinnen und tanzerfahrene Frauen. Bitte entsprechende Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Termin: 8 Termine, 19.30 - 21.00 Uhr
 Mo., ab 06.03.23, 14-tägig
 Ort: Treffpunkt, Kaffeestube
 Leitung: Bärbel Eberbach, Leiterin von Folkloregruppen, Erika Gaiser, Susanne Lehmann, Grund- und Hauptschullehrerin
 Gebühr: € 51,-
 8 - 18 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 27.02.2023

S 20502

Linedance für Anfänger

Sie tanzen gerne, haben aber keinen Partner, der dieses Hobby mit Ihnen teilt? Dann ist Linedance das Richtige für Sie! Bewegung, Fitness für den Körper und Gehirnjogging im Rhythmus der Musik! Geeignet für alle Altersstufen! Es wird keine Tanzerfahrung benötigt, nur Freude an Bewegung zur Musik, etwas Taktgefühl und Bereitschaft Neues zu lernen. Wir tanzen in Reihen jeder für sich und doch gemeinsam. Aufbauend auf den ersten Schritten und Schrittfolgen lernen wir nach und nach immer schwierigere Choreografien. Im Modern Linedance ist für jeden Musikgeschmack etwas dabei. Pop, Rock, Charts, Oldies, Country und vieles mehr. Ganz nebenbei verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und körperliche Fitness. Linedance macht einfach Spaß! Bitte Getränk und Sportschuhe mitbringen.

Termin: 10 Termine, 17.30 - 19.00 Uhr
 Mo., ab 06.03.23
 Ort: Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude), Schulstraße 2, Schenkenzell
 Leitung: Sabine Heintze
 Gebühr: € 64,-
 8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 12.03.2023



S 20503

Linedance für Fortgeschrittene

Sie haben schon Grundkenntnisse im Linedance? Sie möchten Ihre Beweglichkeit, körperliche Fitness und Konzentration verbessern? Dann begrüßen wir Sie gerne im Fortgeschrittenenkurs. In diesem Kurs lernen wir anspruchsvollere Choreografien. Die Kursleiterin zeigt anschaulich die Tanztechnik für einen gesunden und gelenkschonenden Tanzstil. Auch der Spaß in der Gruppe kommt nicht zu kurz.

Bitte Getränk und Sportschuhe mitbringen.

Termin: 10 Termine, 19.30 - 21.00 Uhr
 Mo., ab 06.03.23
 Ort: Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude), Schulstraße 2, Schenkenzell
 Leitung: Sabine Heintze
 Gebühr: € 64,-
 8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 12.03.2023

S 20701

Mehrfarbiger Linolschnitt, Holzschnitt – Die Technik des Hochdrucks

Mit Hilfestellung und Anleitung können Sie Ihre eigenen Ideen umsetzen und realisieren. Sie lernen die Eigenschaften und den Umgang mit Werkzeug und Material kennen. Sie arbeiten an Druckplatten bis zu einer Größe von DIN A4, so dass ein Druck in Größe DIN A3 entstehen wird. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze und Skizzenpapier zum Zeichnen und Entwerfen.

Materialkosten (€ 10,- - € 15,- je nach Größe und Verbrauch) sind an den Kursleiter zu zahlen.

Termin: 3 Termine, 18.30 - 20.30 Uhr
 Di., ab 07.03.23
 Ort: Grundschule, Werkraum, Schenkenzellerstr. 166, Schiltach
 Leitung: Klaus Wickersheimer
 Gebühr: € 26,-
 6 - 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 28.02.2023

S 20702

Hochdruck Ostergrußkarten für Kinder von 9 – 12 Jahren

Aus weichen Druckplatten dürfen die Kinder ihre Ostergrußkarten, unter fachkundiger Unterstützung, selbst entwerfen und drucken.

Bitte mitbringen: ausgespülte Milchpackungen, Schürze oder altes Hemd, da wir mit Farbe arbeiten.

Materialkosten (€ 5,-) sind an den Kursleiter zu zahlen.

Termin: Sa., 11.03.23, 10.00 - 12.00 Uhr
 Ort: Grundschule, Werkraum, Schenkenzellerstr. 166, Schiltach
 Leitung: Klaus Wickersheimer
 Gebühr: € 5,50
 6 - 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 04.03.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 04.03.2023

S 20801

Osterhäuschen oder Stallhase? Tonkurs für Kinder im Grundschulalter

In diesem Kurs können die Kinder ihre Kreativität frei entfalten und ihre eigenen Vorstellungen umsetzen. Unter fachkundiger Anleitung lernen sie ganz nebenbei Grundlegendes zur Keramik – Modellieren mit Ton, Umgang mit farbigen Engoben und Glasur, Trocknen und Brennen. Wie von selbst entstehen dabei einzigartige kleine Kunstwerke.

Bitte Schürze mitbringen. Die Materialkosten (€ 8,-) sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Termin: 4 Termine,
 Di., 07.03.23, 14.30 - 16.30 Uhr
 Di., 14.03.23, 14.30 - 16.30 Uhr
 Di., 28.03.23, 14.30 - 15.30 Uhr
 Di., 04.04.23, 14.30 - 15.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Werkraum
 Leitung: Annette Lünenschloss-Kienzle, Designerin
 Gebühr: € 15,-
 6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
 kostenfreier Rücktritt bis: 28.02.2023



S 20802

MOSAIK – Eine große Welt der kleinen Steine

Diese uralte Handwerkskunst ist heute noch genauso faszinierend wie vor 2000 Jahren. Mosaik ist voller Zauber, farbenfroh und vielseitig. Man taucht ein und vergisst Zeit und Raum. In unseren unruhigen Zeiten ist Mosaikarbeit eine wohltuende Entschleunigung. Balsam für die Seele. Wir beginnen mit einer kurzen Einführung, wobei verschiedene Mosaiktechniken, Legemethoden, Material und Werkzeug vorgestellt werden. Gearbeitet wird in der „Direkten Setzweise“ mit Glas, Fliesen und Steinzeug. Alle erforderlichen Schritte werden ausführlich erklärt. Jedem Teilnehmer ist es möglich ohne Grundkenntnisse ein Mosaik zu arbeiten. Material in großer Vielfalt steht zur Auswahl. Bücher und diverse Vorlagen werden ebenfalls vorhanden sein. Geplant ist, in diesem Kurs ein Vogelbad zu arbeiten. Es sind jedoch auch andere Modelle möglich, wie Teller, Bild oder Spiegelrahmen. Auch Kugeln oder Blumentöpfe/Vasen stehen zur Auswahl. Die Kostenpauschale, die beim ersten Kurstermin an die Kursleiterin bezahlt wird, beträgt € 30,- und umfasst sämtliche im Kurs verwendeten Materialien, wie verschiedene Glas- und Spiegelarten sowie diverse Glasdekoteile, Kleber, Fugenmasse und zu beklebender Grundkörper. Es werden nur hochwertige Werkzeuge verwendet. Dieser Kurs ist ab 16 Jahren und ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte Schürze mitbringen.

Termin: 4 Termine, 18.00 - 21.00 Uhr
Di., ab 07.03.23
Ort: Raum von Frau Czech,
Holzebene 19, Schenkenzell
Leitung: Petra Czech
Gebühr: € 51,-
6 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: 28.02.2023



Können Sie etwas besonders gut und möchten Sie gerne Ihr Wissen und Geschick mit anderen als Referent/in teilen? Wenden Sie sich direkt an die Leiterin der Volkshochschule. Wir freuen uns immer wieder über neue Themen und Ideen.

S 21101

Fotografieren lernen für Beginner – Die schönsten Momente wie ein Profi festhalten

Im theoretischen Teil am Freitag lernen Sie das Zusammenspiel zwischen Verschlusszeit, Blende, ISO und Weißabgleich. Die Kursleitung demonstriert anschaulich, wie sich die verschiedenen Einstellungen auf das Ergebnis auswirken. Mit praktischen Übungen werden Sie souveräner im Umgang mit Ihrer Kamera. Im praktischen Teil am Samstagnachmittag ist ein geführter Foto-Walk durchs Schiltacher Städtle geplant. Hier werden praktische Tricks vermittelt um interessante Motive zu finden und anhand der gelernten Theorie diese fotografisch ins richtige Licht zu setzen. Abschließend findet eine gemeinsame Bildbesprechung der gemachten Aufnahmen statt. Voraussetzung: Eigene Kamera, bei der sich Verschlusszeit, Blende und ISO manuell einstellen lassen

Termin: 2 Termine
Fr., 28.04.23, 16.00 - 20.00 Uhr
Sa., 29.04.23, 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: Adler-Saal
Leitung: Jens Braun
Gebühr: € 34,-
6 - 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 21.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: 21.04.2023



S 21301

Liedbegleitung mit der Gitarre für Fortgeschrittene

Aufbauend auf den im letzten Herbst stattgefundenen Grundkurs erlernen Sie im Fortgeschrittenenkurs in wenigen Schritten die Akkorde als Barregriff, wie z. B. den F-Akkord. Vermittelt werden verschiedene Schlagtechniken, Rhythmen und der Einsatz des Kapodasters. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Beherrschung der Akkorde in den Grundtonarten. Kursunterlagen werden von der Kursleiterin zusammengestellt. Bitte Kapodaster mitbringen.

Termin: 6 Termine, 18.30 - 20.00 Uhr
Di., ab 14.03.23
Ort: Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude),
Schulstraße 2, Schenkenzell
Leitung: Gabi Kaufmann
Gebühr: € 48,-
5 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 07.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 07.03.2023



S 30101 – S 30102

Yoga – Bewegung – Atmung – Entspannung

Anspannung und Erschöpfung sind Zeichen unserer Zeit. Diese können sich beispielsweise in Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen ausdrücken. Die Übungspraxis des Yoga fördert eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule mit mehr Beweglichkeit, wirkt erfrischend auf die Lebenskräfte und entfaltet Ruhe und Stabilität im Nervensystem. Die Asanas (Körperübungen des Yoga) sind ästhetisch mit meditativen, aber auch spannkraftigen Übungen, die eine natürliche, schöne Haltung mit Zuversicht für die alltäglichen Anforderungen fördern können. Mit Yoga verbinden Sie Bewegung und Atmung und entwickeln so eine Balance an Kraft und Beweglichkeit, die sich gut anfühlt. Bitte mitbringen: Matte, dicke Decke, Kissen, Wollsocken, bequeme Kleidung

S 30101 **Kurs 1**
11 Termine, 17.30 - 18.45 Uhr
Mi., ab 08.03.23

S 30102 **Kurs 2**
11 Termine, 18.50 - 20.05 Uhr
Mi., ab 08.03.23

Ort: Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude),
Schulstraße 2, Schenkenzell
Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin
Gebühr: € 59,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss für beide Kurse: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 14.03.2023

S 30103

Tai Chi

Körpermitte und körpereigene Energie vom Scheitelpunkt bis zur Sohle. Auf Grund der geringen Anstrengung ist Tai Chi für jeden geeignet und bietet eine gute Vorbeugung gegen verschiedene Krankheiten. Das Bindegewebe wird besonders durchblutet und der Rücken gekräftigt. Das sanfte Training bringt schnellen Erfolg, für einen stabilen Beckenboden und ein gutes Muskelkorsett. Durch sanfte fließende Bewegungen werden wohltuende, positive Effekte erzielt und die Gelenke geschont. Bei Stress und Rückenschmerzen werden damit verbundene schmerzhaft Verspannungen behoben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke oder Isomatte, Handtuch, flaches Kissen

Termin: 8 Termine, 18.30 - 19.30 Uhr
Mo., ab 17.04.23
Ort: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Edith Moosmann
Gebühr: € 34,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 10.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: 10.04.2023



S 30201

Gesundes Kraul- und Rückentraining

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die schwimmen, aber nicht kraulen können. Durch spezifische Einzelübungen werden Armzug, Beinschlag und Atmung separat erlernt und dann sukzessive zusammengefügt. Durch Wiederholungen wird das Erlernte geübt und trainiert. Ziel des Kurses ist es, entspanntes Kraulen und damit gesundes Schwimmen zu erlernen und am Kursende 50 – 100 m durchkraulen zu können. Unter 15 Grad und Dauerregen fällt der Kurs aus.

Termin: 8 Termine, 19.30 - 20.30 Uhr
Mo., ab 12.06.23
Ort: Freibad, Schiltach
Leitung: Andreas Gebert, C-Trainer Triathlon
Gebühr: € 42,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)
7 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 05.06.23
kostenfreier Rücktritt bis: 05.06.2023

S 30202 – S 30203

Schwimmstil-Kurs für Schüler

Zu Beginn der Sommerferien können Schüler in einem 8-tägigen Kompakt-Schwimmkurs ihre Schwimmtechnik verbessern. Gedacht ist an eine gezielte Förderung der wichtigsten Schwimmstile, wie Brust- und Kraultechnik. Unter 15 Grad und Dauerregen fällt der Kurs aus. Nur für Schwimmer!
Nähere Informationen unter Telefon 07836/2010.

S 30202 Kurs für Schüler, 10 - 12 Jahre

Termin: 8 Termine, 10.00 - 10.45 Uhr
Do., ab 27.07.23 – Fr., 04.08.23
tägl. außer Sonntag
Ort: Freibad, Schiltach
Leitung: Jeanloup Pineau
Gebühr: € 16,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 20.07.23
kostenfreier Rücktritt bis: 20.07.2023

S 30203 Kurs für Schüler, 6 - 9 Jahre

Termin: 8 Termine, 10.45 - 11.30 Uhr
Do., ab 27.07.23 – Fr., 04.08.23
tägl. außer Sonntag
Ort: Freibad, Schiltach
Leitung: Jeanloup Pineau
Gebühr: € 16,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 20.07.23
kostenfreier Rücktritt bis: 20.07.2023

S 30301

Gesunder Schlaf

Wieso müssen wir eigentlich schlafen? Und wieso schlafen wir oft schlecht? Was sind die besten Tipps zum Einschlafen? Gibt es krankhafte Schlafstörungen? Mit den Zuhörern gemeinsam wird Frau Dr. med. Susanne Andreae diese und andere Fragen erörtern. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen und informativen Abend um Ihren Schlaf zu verbessern!

Termin: Mi., 08.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
Leitung: Dr. Susanne Andreae,
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Gebühr: € 4,-
8 - 80 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 01.03.2023

S 30302 – S 30303

Wirbelsäulengymnastik

Durch einseitige Belastungen, Haltungsfehler, Folgen von Verletzungen u. v. m. klagen verhältnismäßig viele Personen über Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule. Die spezielle Wirbelsäulengymnastik hat sich als Vorbeugemaßnahme gegen Wirbelsäulenschäden ebenso wie zur Linderung von Kreuzschmerzen bewährt. Sie dient vor allem der Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskeln bzw. der Beweglichmachung des ganzen Wirbelsäulenbereichs von der Halswirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule.
Bitte eigene Matte mitbringen.

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister
Ort: Sporthalle, Fitnessraum
Gebühr: € 38,-
8 - 16 Teilnehmer

S 30302 Kurs 1

Termin: 9 Termine, 19.00 - 20.00 Uhr
Mi., ab 08.03.23

Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 01.03.2023

S 30303 Kurs 2

Termin: 9 Termine, 19.00 - 20.00 Uhr
Mi., ab 17.05.23

Anmeldeschluss: Mi., 10.05.23
kostenfreier Rücktritt bis: 10.05.2023

S 30304

Wirbelsäulengymnastik III

Die Wirbelsäulengymnastik hat sich zur Vorbeugung von Beschwerden und Schmerzen des Rückens und der Wirbelsäule bewährt. Mit Hilfe der Funktionsgymnastik, von der Lenden- bis zur Halswirbelsäule, wird die Vorbeugung von Rückenschmerzen, die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, eine Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und die Reduzierung muskulärer Dysbalancen angestrebt.
Bitte Matte mitbringen.

Termin: 10 Termine, 20.00 - 21.00 Uhr
Di., ab 07.03.23
Ort: Sporthalle, Fitnessraum
Leitung: Christina Bühler, Physiotherapeutin BSc
Gebühr: € 43,-
7 - 16 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: 13.03.2023

S 30305 – S 30307

Knie aktiv – Ohne Knie läuft nichts

Stechen, Ziehen, Zerbrechlichkeit im Knie – solche Symptome verunsichern, beeinträchtigen Ihre Beweglichkeit und führen zu Fehlhaltungen mit weiteren Einschränkungen Ihrer Vitalität und Ihres Lebensgefühls. Ihre Knie und damit sich selbst sollten Sie gut umsorgen und pflegen – durch geeignetes Training können Sie vorbeugen und viele Beschwerden bessern oder gar beseitigen. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei. Er ist geeignet für Menschen mit Knieproblemen und für Menschen, die Knieprophylaxe betreiben wollen. Sie verbessern durch angeleitete Übungen Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer und können ein neues Verständnis für Ihre Beine entwickeln.
Bitte mitbringen: leichte, lockere Kleidung, Matte, leichte Decke, Wasser

Ort: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Inge Ganter-Kaufmann,
Übungsleiterin Orthopädische Knieschule
Gebühr: € 17,-
6 - 10 Teilnehmer

S 30305 Kurs 1

Termin: 4 Termine, 18.30 - 19.30 Uhr
Mo., ab 06.03.23

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: 27.02.2023

S 30306 Kurs 2

Termin: 4 Termine, 19.45 - 20.45 Uhr
Mo., ab 06.03.23

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: 27.02.2023

S 30307 Kurs 3

Termin: 4 Termine, 18.30 - 19.30 Uhr
Mo., ab 03.07.23

Anmeldeschluss: Mo., 26.06.23
kostenfreier Rücktritt bis: 26.06.2023



S 30308

Smovey®

Smovey – ein neues effektives Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor. Smoveys sind Ringe, bei denen durch Schwingen eine Vibration entsteht. Dadurch wird die ganze Muskulatur, auch die Tiefenmuskulatur erreicht und viele Funktionen des Körpers aktiviert, wie die Handreflexzonen, der Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, die Vitalisierung aller Körperzellen sowie die Kräftigung der Muskulatur/Tiefenmuskulatur, die Aktivierung des Lymphsystems aber auch die allgemeine Entspannung gefördert. Durch ein gezieltes Training wird jede Zelle im Körper bewegt. In der Kursgebühr ist die Nutzung der Ringe enthalten.

Termin: 6 Termine, 18.45 - 19.45 Uhr
Di., ab 07.03.23
Ort: Sporthalle, Fitnessraum
Leitung: Monika Gebert, smoveyCOACH
Gebühr: € 36,-
7 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: 28.02.2023

S 30309

Gesund und kräftig nach den Methoden von Pilates, Dorn und den 5 Esslingern

Das Bindegewebe wird besonders durchblutet und der Rücken gekräftigt. Das sanfte Training bringt schnellen Erfolg für einen stabilen Beckenboden und ein gutes Muskelkorsett.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke oder Isomatte, Handtuch, flaches Kissen

Termin: 10 Termine, 18.15 - 19.15 Uhr
Do., ab 16.03.23
Ort: Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude),
Schulstraße 2, Schenkenzell
Leitung: Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin
Gebühr: € 43,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 09.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 22.03.2023

S 30310

Schonende Gymnastik für beanspruchte Gelenke

Hier werden speziell überbelastete Gelenke und Rücken durch zu langes Stehen und Sitzen bei der Arbeit, durch und bei einseitigem Sporttreiben oder bei Übergewicht schonend trainiert. Kurse in Körperschulung umfassen ein breitgefächertes Übungsprogramm von Gymnastik bis Yoga und berücksichtigen dabei unter anderem die Schulung der Beweglichkeit und Gewandtheit, richtige Körperhaltung und Atmung. Lockerungsübungen sowie Entspannungstraining mit Elementen aus der Rückenschulung und Pilates. Unter dem Gesichtspunkt der Gesundheit, Prävention und Faszientraining nach Dorn. Gut für alle, die sich sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke oder Isomatte, Handtuch, flaches Kissen

Termin: 10 Termine, 19.30 - 20.30 Uhr
Do., ab 16.03.23
Ort: Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude), Schulstraße 2, Schenkenzell
Leitung: Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin
Gebühr: € 43,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 09.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 22.03.2023

S 30401

Toll aussehen – schnell und einfach
Farb-, Stil- und Make up Beratung

In diesem Kurs lernen Sie welchem Farbtyp Sie entsprechen. Ob Sie eher ein Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind und erlernen dann Ihr typgerechtes Make up. Ziel dieses Kurses ist, dass Sie in wenigen Minuten Ihr Make up selbst gestalten können. Wir beginnen bei der Reinigung der Haut. Danach werden wir Schritt für Schritt für jeden Typ passend, das Make up erstellen. Im Anschluss an den Kurs, werden Sie mit allem was Ihr Beauty Case beinhaltet umgehen können. Wir werden am ersten Abend die Grundlagen besprechen. Bis zum zweiten Treffen besteht für Sie dann die Möglichkeit eventuell fehlende Produkte zu besorgen. Der Kurs beinhaltet eine kurze Farb- und Stilberatung.
Bitte bringen Sie Ihre Make up Produkte und einen Spiegel mit.

Termin: 2 Termine, 18.30 - 22.00 Uhr
Do., ab 16.03.23
Ort: Treffpunkt, Kaffeestube
Leitung: Monika Uyan, Business Coach, Farb- und Stilberatung
Gebühr: € 30,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 09.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 09.03.2023

S 30402

Knospenmazerate – Wirkung, Herstellung und Anwendung

Die Geschichte der Knospen als Mittel zur Unterstützung der eigenen Gesundheit ist schon viele Tausend Jahre alt. Schon Hildegard von Bingen riet zur Anwendung von Knospen. In diesem Seminar lernen wir die Bestimmung und Unterscheidung der wichtigsten Bäume und Sträucher der Gemmotherapie, den richtigen Erntezeitpunkt der Knospen sowie die besondere Wirkungsweise und Anwendung der Knospenmazerate kennen. Gemeinsam stellen wir im praktischen Teil das wichtigste und bekannteste Knospenmazerat her, so dass jeder anschließend selbständig in der Lage ist, aus unterschiedlichen Knospen ein Mazerat herzustellen, um seine Gesundheit auf wirkungsvolle und nebenwirkungsfreie Art und Weise zu fördern und zu unterstützen.
Bitte mitbringen: ein Holzbrett und ein Keramikmesser. Die Lebensmittel- und Materialkosten (€ 20,-) sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Termin: Sa., 18.03.23, 12.00 - 15.00 Uhr
Ort: Garten von Annerose Schmieder, Vortal 99, Schenkenzell
Leitung: Annerose Schmieder
Gebühr: € 13,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 11.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 11.03.2023



S 30403

Bürstenmassage – eine wunderbare Körperpflege mit großem Effekt

Die Trockenbürstung ist für die Haut natürliches Detox und Anti-Aging-Pflege zugleich. Das macht sich besonders im Bindegewebe bemerkbar. Körperbürstungen eignen sich vor allem bei Cellulite, Durchblutungsstörungen oder verstopften Poren. Der sanfte Peeling-Effekt der Borsten fördert die Durchblutung der Haut, aktiviert das Lymphsystem und löst abgestorbene Hautschuppen. Das sorgt für ein glattes und strahlendes Hautbild. Durchführung in kurzer Hose und T-Shirt.
Bitte eine Massagebürste aus Naturborsten und Badetuch mitbringen.

Termin: Fr., 31.03.23, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin
Gebühr: € 11,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 24.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 24.03.2023

S 30404

Bauch-Selbstmassage

Die Bauch-Selbstmassage ist eine einfache Selbsthilfe-maßnahme für mehr Wohlbefinden und Bewusstsein. Sie brauchen dafür nichts weiter als Ihre Hände und täglich ein paar Minuten Zeit für sich. Die Bauch-Selbstmassage aktiviert Ihre Verdauung und fördert die Entsäuerung. Das Ergebnis? Sie werden sich nicht nur besser fühlen, sondern auch besser aussehen! Die Bauch-Selbstmassage verbessert Ihre Verdauung, Ihre Haltung, Ihr Hautbild und nicht zuletzt Ihre Laune. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Isomatte, 2 Decken, Socken, Wärmflasche, bequeme Kleidung, Kissen und evtl. Nackenrolle
Termin: Do., 20.04.23, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin
Gebühr: € 11,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 13.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: 13.04.2023



S 30405

Zilgrei – Selbsthilfemethode bei Schmerzen im Bewegungssystem

Sie möchten schnell, einfach und gezielt Ihre Verspannungen, Blockaden und Verkrampfungen im Rücken und im gesamten Bewegungsapparat lösen und das bei höchstens 10 Minuten Zeitaufwand? Dann ist ZILGREI genau das Richtige. Der Trick besteht aus der Kombination einer bestimmten Körperstellung in die schmerzfreie Richtung und einer gezielten Atemtechnik. Sie lernen einen Beckenschiefstand zu korrigieren und Fehlbelastungen in Gelenken auszugleichen, was die Ursache vieler Beschwerden darstellt. Haben Sie die Methode einmal erlernt, ist sie überall (z. B. im Büro) in jeder Position durchführbar (z. B. sitzen, stehen, liegen).
Bitte mitbringen: Isomatte, Socken, Schreibzeug, Getränk und Vesper
Kursunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Sa., 22.04.23, 10.00 - 15.00 Uhr
Ort: Treffpunkt, Kaffeestube
Leitung: Monika Hielscher, Zilgrei-Lehrerin
Gebühr: € 27,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 15.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: 15.04.2023

S 30406

Die Dorn-Methode – Damit der Körper wieder ins Lot kommt
Hilfe zur Selbsthilfe für Rücken und Gelenke

Die Dorn-Methode ist eine einfache sanfte Möglichkeit, sich sehr effektiv bei Rücken- und Gelenkproblemen zu helfen und neuem Schmerz vorzubeugen. Durch einfache Selbsthilfeübungen, Bewegung und entsprechende Druck-Impulse können Becken, Wirbelsäule, Halswirbelsäule und Gelenke zu effektiver Selbstregulierung ange-regt werden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Termin: Sa., 06.05.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Gerhard Ruoff, Dorn-Anwender und -Ausbilder
Gebühr: € 13,-
7 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 29.04.23
kostenfreier Rücktritt bis: 29.04.2023

S 30501

Würz- und Heilkräuter, Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten

Der eigene Garten bietet eine große Vielfalt an gesunden Gemüsen, Kräutern, Obst und Beeren in ursprünglicher unverfälschter Form – regional, saisonal und frisch in bester Bio-Qualität. Bei einem Streifzug durch den Garten nehmen wir verschiedene Würz- und Heilkräuter sowie Beeren und Gemüse in Augenschein und gehen auf deren besondere Würz- und Heilkraft, die Möglichkeiten einer werterhaltenen und gesunden Zubereitung und Haltbarmachung ein. Im anschließenden Praxisteil stellen wir gemeinsam ein Kräuter- und Gemüseprodukt für zu Hause her. Dazu bitte zwei Schraubdeckelgläser à 500 ml, ein Holzbrett und ein Messer mitbringen. Die Lebensmittel- und Materialkosten (€ 20,-) sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Termin: Fr., 28.07.23, 17.00 - 21.00 Uhr
Ort: Garten von Annerose Schmieder, Vortal 99, Schenkenzell
Leitung: Annerose Schmieder
Gebühr: € 17,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 21.07.23
kostenfreier Rücktritt bis: 21.07.2023



S 40601

Englisch Konversation und Vokabel- und Grammatikarbeit (B1)

Wir lesen und sprechen über interessante und aktuelle Themen, so werden Grammatikkenntnisse und Wortschatz kontinuierlich ausgebaut.

Termin: 10 Termine, 18.00 - 19.30 Uhr
Mo., ab 06.03.23
Ort: Lehengerichter Rathaus, Lesesaal,
Hauptstr. 5, Schiltach
Leitung: Rebecca Roth
Gebühr: € 96,- / € 80,- / € 64,- (je nach Gruppengröße, s. S. 35)
5 - 15 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: 12.03.2023

S 42201

Spanisch A1 mit wenig Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die wenige Vorkenntnisse in Spanisch haben. Sie lernen, wie man sich vorstellt, begrüßt, verabschiedet und sich nach dem Befinden erkundigt. Sie lernen einzelne Wörter und einfache Sätze zu verstehen und kurze Sätze zu formulieren. Das Lehrbuch ist Impresiones A1.

Termin: 12 Termine, 18.30 - 20.00 Uhr
Do., ab 09.03.23
Ort: Lehengerichter Rathaus, Lesesaal,
Hauptstr. 5, Schiltach
Leitung: Maria Miranda Rodriguez, Muttersprachlerin
Gebühr: € 115,- / € 96,- / € 77,- (je nach Gruppengröße, s. S. 35)
5 - 16 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 02.03.23
kostenfreier Rücktritt bis: 15.03.2023

S 42202

Spanisch für den Urlaub

In diesem Kurs lernen Sie wichtige Sätze und Redewendungen für den Urlaub wie beispielsweise im Restaurant, im Hotel und beim Einkaufen. Außerdem lernen Sie die Aussprache und die grammatischen Grundlagen der spanischen Sprache und nebenbei erfahren Sie noch etwas über Land und Leute.

Termin: 5 Termine, 18.30 - 20.00 Uhr
Di., ab 07.03.23
Ort: Lehengerichter Rathaus, Lesesaal,
Hauptstr. 5, Schiltach
Leitung: Maria Miranda Rodriguez, Muttersprachlerin
Gebühr: € 48,- / € 40,- / € 32,- (je nach Gruppengröße, s. S. 35)
5 - 16 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 28.02.23
kostenfreier Rücktritt bis: 13.03.2023

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Schramberg (vhs)

Die Volkshochschule Schramberg ist eine öffentliche Einrichtung der Erwachsenenbildung der Stadt Schramberg. Das Benutzungsverhältnis ist privatrechtlicher Natur. Es gelten die nachstehenden Geschäftsbedingungen, sofern im Programmheft nichts anderes bestimmt ist. Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

1. Teilnahmeberechtigung

An den Veranstaltungen der vhs kann grundsätzlich Jedermann teilnehmen. Ist die Teilnahme von besonderen Voraussetzungen abhängig, wird dies in der Ausschreibung vermerkt.

2. Mindestteilnehmerzahl / Durchführung der Veranstaltungen

Die Durchführung von Veranstaltungen ist in der Regel von einer Mindestteilnehmerzahl abhängig. Ein Anspruch auf die Durchführung von Veranstaltungen besteht nicht. Die vhs ist nicht verpflichtet, Veranstaltungsangebote anzunehmen und umzusetzen. Sie behält sich vor, bei sachlich gerechtfertigten Gründen Veranstaltungen zu stornieren, zu verändern bzw. abzubrechen.

3. Anmeldung

Zu den Veranstaltungen der vhs ist eine Anmeldung bei den Anmeldestellen erforderlich. Dieses sind der Bürgerservice im Rathaus, das Bürgerbüro Sulgen und die Geschäftsstelle der vhs. Anmeldungen können persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax, oder Online erfolgen. Bei allen Anmeldeformen wird ein SEPA-Lastschriftmandat mit Originalunterschrift benötigt. Mit der Annahme der Anmeldung zu einer Veranstaltung durch die vhs bzw. der o. g. Anmeldestellen kommt ein Vertrag zwischen Teilnehmende und der vhs Schramberg zustande. Diese Geschäftsbedingungen sind Bestandteil des Vertrages.

Eine Benachrichtigung durch die vhs erfolgt nur, wenn eine Veranstaltung bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.

4. Rücktritt / Kündigung

Ein Rücktritt vom Vertrag ist nur bis zum angegebenen Anmeldeschluss bzw. Rücktrittstermin bei der Geschäftsstelle der vhs möglich. Eine Kündigung des Vertrags

wegen Mängeln in der Durchführung einer Veranstaltung ist nur dann möglich, wenn die Mängel so gravierend sind, dass sie die Erreichung des Veranstaltungsziels nachhaltig gefährden. Bevor die Kündigung gültig ist, muss der vhs Gelegenheit gegeben werden, den Mangel zu mindern oder zu beseitigen. Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall einer Kursleitung oder aus anderen sachlich gerechtfertigten Gründen eine Veranstaltung absagen und damit vom Vertrag zurücktreten. In diesem Falle werden geleistete Zahlungen erstattet; weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulierendes Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs Teilnehmende auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

5. Entgelte

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs werden Entgelte erhoben, die in der Ausschreibung angegeben sind. Bei Unterschreitung der dem Entgelt zu Grunde liegenden Mindestteilnehmerzahl entscheidet die Leitung der Volkshochschule im Einzelfall, ob der Kurs trotzdem durchgeführt wird und zu welchen Konditionen. Die Entgelte werden mit der Anmeldung an der Veranstaltung fällig. Die Teilnehmenden verpflichten sich, der vhs ein SEPA-Lastschriftmandat zu erteilen. In Ausnahmefällen ist auch Barzahlung möglich.

Kann eine Abbuchung nicht erfolgen bzw. erfolgt eine Rückbelastung, haben Teilnehmende neben dem Veranstaltungsentgelt die zusätzlich anfallenden Kosten zu tragen. Bei Vorträgen wird das Entgelt in der Regel vor Beginn der Veranstaltung in bar erhoben.

5.1. Entgeltermäßigung

Ermäßigten Eintritt bei Vorträgen erhalten: Schwerbehinderte, Bezieher von ALG II, Studenten, Teilnehmende an Freiwilligendiensten, Auszubildende und Schüler jeweils gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises. Das Veranstaltungsentgelt bei Kursen aus dem Fachbereich 4 und 5 kann bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung über den Erhalt von Arbeitslosengeld II oder laufender Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII um 25 % ermäßigt werden. Ein entsprechender Antrag kann nur bei der Geschäftsstelle der vhs gestellt werden. Für Integrationskurse gelten besondere Bestimmungen.

5.2 Sonstige Entgelte

Für sonstige Leistungen (z.B. Durchführung von Prüfungen) wird zur Kostendeckung ein gesondertes Entgelt erhoben, sofern im Programmheft nichts anderes bestimmt ist.

5.3 Entgelte bei Rücktritt oder Kündigung

Bei einem fristgerechten Rücktritt nach Ziff. 4 wird kein Entgelt erhoben. Bei Kursen in den Fachbereichen „Gesundheit“ oder „Sprachen“, die zehn und mehr Termine umfassen, ist ein Rücktritt bis spätestens zum im Programmheft angegebenen Rücktrittstermin möglich. Die Kursgebühren werden in voller Höhe erstattet, sofern der Rücktritt rechtzeitig und schriftlich gegenüber der Geschäftsstelle erklärt wird. Müssen Kursteilnehmende im Härtefall den Kurs abbrechen, wird die Kursgebühr gegen Vorlage eines Attestes o. ä. anteilig erstattet.

6. Haftung

Die vhs behält sich aus organisatorischen oder technischen Gründen notwendige Änderungen der Kurstermine, der Veranstaltungsorte oder den Ersatz der Kursleitung vor. Eine Haftung ist bei Schädigungen des Lebens, des Körpers und der Gesundheit auf einfache und grobe Fahrlässigkeit sowie Vorsatz beschränkt, bei sonstigen Schäden kommt eine Haftung nur bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz in Betracht. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Teilnehmenden für mitgebrachte Gegenstände oder Fahrzeuge selbst Sorge zu tragen haben, Sicherungsmaßnahmen gegen Beschädigung, Verlust oder Diebstahl werden durch die Stadt Schramberg nicht getroffen. Bei Reisen tritt die vhs lediglich als Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechtes auf.

7. Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmenden, die Hausordnungen der jeweiligen Unterrichtsstätten zu beachten. Dies gilt insbesondere für das Rauchverbot.

8. Datenschutz

Die Teilnehmenden sind mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke verwendet. Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen Rechnung getragen. Auf Verlangen erhält der Betroffene Auskunft über die gespeicherten Daten. In regelmäßigen Abständen werden die Datenbestände auf nicht mehr benötigte Daten untersucht und im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen nach Ablauf der Aufbewahrungsfristen gelöscht.

Ausweise

Die vhs verschickt keine Ausweise und keine Anmeldebestätigungen. Eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme erhalten Sie auf Wunsch in der letzten Kursstunde über Ihre Kursleitung.

Rücktrittsbedingungen

Eine Abmeldung ist bis zum angegebenen kostenfreien Rücktrittsdatum möglich. Bei einer späteren Abmeldung fallen die Kursgebühren in voller Höhe an.

Im Härtefall kann die Kursgebühr gegen Vorlage eines Attestes o.ä. anteilig oder vollständig erlassen werden.

Abmeldungen bis zum Rücktrittsdatum können persönlich, telefonisch, per E-Mail oder schriftlich bei allen genannten Anmeldestellen getätigt werden.

Abmeldungen nach Rücktrittsdatum müssen schriftlich mit der entsprechenden Begründung und Vorlage des Attestes o. ä. bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule erfolgen.

Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich! Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

Anmeldung zu den Kursen | vhs Schramberg

Volkshochschule Schramberg
Hauptstraße 25
78713 Schramberg



Die vhs verschickt **keine** Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Änderungen.

Name, Vorname des Teilnehmers		Name und Vorname des Kontoinhabers <i>(bitte in Druckbuchstaben)</i>	
Geburtsdatum			
Straße, Nr.			
PLZ, Wohnort			
Telefon privat *	Telefon geschäftlich *	Mobiltelefon *	
E-Mail-Adresse *			

*(wird für die Vorabankündigung benötigt und zur Info über kurzfristige Änderungen) **

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen der vhs Schramberg an:

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schramberg.
- Ich willige ein, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung gespeichert und weiterverarbeitet werden.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

* Angaben freiwillig

bitte wenden

SEPA-Lastschriftmandat

Bitte mit **Originalunterschrift** auf dem Postweg an die **Volkshochschule Schramberg** schicken:

Volkshochschule Schramberg
Hauptstraße 25
78713 Schramberg



Gläubiger-Identifikationsnummer der vhs: DE10ST100000086604 | Mandatsreferenz wird noch mitgeteilt.

Name, Vorname des Teilnehmers		Name und Vorname des Kontoinhabers (bitte in Druckbuchstaben)	
Geburtsdatum			
Straße, Nr.			
PLZ, Wohnort			
Telefon privat *	Telefon geschäftlich *	Mobiltelefon *	
E-Mail-Adresse *			

(wird für die Vorabankündigung benötigt und zur Info über kurzfristige Änderungen) *

Ich ermächtige die Volkshochschule Schramberg Zahlungen von meinem Konto mittels SEPALastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Schramberg auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweise: 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. Der Widerspruch berührt nicht den Vertrag (Kursanmeldung), der mit der Volkshochschule geschlossen wurde. Dieser bleibt auch bei einem evtl. Widerspruch weiterhin bestehen.

Kreditinstitut	BIC: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
----------------	----------------------------

IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
--

- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schramberg.
- Ich willige ein, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung gespeichert und weiterverarbeitet werden.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

* Angaben freiwillig

Nur im Original unterschriebene Einzugsermächtigungen können berücksichtigt werden. Sollte das angegebene Konto keine Deckung aufweisen oder die Bank die Lastschrift zurückgehen lassen, werden die angefallenen Gebühren in Rechnung gestellt.

Ehrenamt in Schramberg – Die Stadt Schramberg bedankt sich!



Eine Vielzahl von Menschen engagiert sich in Vereinen, Gruppen und Initiativen. Sie machen unsere Stadt lebendig und lebenswert. Dieses bürgerschaftliche Engagement würdigt die Stadt Schramberg, in dem sie für einen Kurs Ihrer Wahl aus dem gesamten Angebot der Volkshochschule Schramberg (ohne Außenstelle Schiltach-Schenkenzell) die Kursgebühren bis zu einem Betrag in Höhe von **40,00 € im Frühjahr/Sommer 2023** übernimmt.

Voraussetzung:

- Sie engagieren sich seit mindestens einem Jahr
- Sie engagieren sich in Schramberg

So geht's:

Sie füllen dieses Formblatt aus, lassen sich Ihr Wirken von dem/der Vorsitzenden bzw. der Person in Leitungsfunktion bestätigen und **legen diese Bescheinigung unbedingt der Kursanmeldung bei**, bzw. teilen bei der Kursanmeldung mit, dass der Kurs über das Bürgerschaftliche Engagement abgerechnet werden soll.

Bereits bezahlte Kursgebühren werden nicht erstattet!

Anmeldung / Dieses Angebot gilt nur für die Stadt Schramberg

Die vhs verschickt **keine** Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Änderungen.

Name, Vorname des Teilnehmers	Geburtsdatum	
Straße, PLZ und Wohnort		
Telefon privat *	Telefon geschäftlich *	Mobiltelefon *
E-Mail-Adresse *		

* Angaben freiwillig / E-Mail-Adresse wird benötigt, um kurzfristig über Änderungen zu informieren.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung der vhs Schramberg an:

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
----------	-------	--------

Sollte die Kursgebühr **40,00 €** übersteigen, ermächtige ich die vhs Schramberg, den übersteigenden Betrag anhand des SEPA-Mandats von meinem Konto abzubuchen.

- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schramberg.
- Ich willige ein, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung gespeichert und weiterverarbeitet werden.

Datum / Unterschrift

Bestätigung der Vereinstätigkeit

Ich bin bei	Verein, Gemeinschaft, Sonstiges	Funktion
-------------	---------------------------------	----------

Datum / Unterschrift	Datum / Unterschrift und Stempel
----------------------	----------------------------------

Bestätigung des Teilnehmers

Bestätigung des Vereinsvorsitzenden oder der Einrichtung

SEPA-Lastschriftmandat

Bitte mit **Originalunterschrift** auf dem Postweg an die **Volkshochschule Schramberg** schicken:

Volkshochschule Schramberg
Hauptstraße 25
78713 Schramberg



Gläubiger-Identifikationsnummer der vhs: DE10ST100000086604 | Mandatsreferenz wird noch mitgeteilt.

Name, Vorname des Teilnehmers		Name und Vorname des Kontoinhabers (bitte in Druckbuchstaben)	
Geburtsdatum			
Straße, Nr.			
PLZ, Wohnort			
Telefon privat *	Telefon geschäftlich *	Mobiltelefon *	
E-Mail-Adresse *			

(wird für die Vorabankündigung benötigt und zur Info über kurzfristige Änderungen) *

Ich ermächtige die Volkshochschule Schramberg Zahlungen von meinem Konto mittels SEPALastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Schramberg auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweise: 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. Der Widerspruch berührt nicht den Vertrag (Kursanmeldung), der mit der Volkshochschule geschlossen wurde. Dieser bleibt auch bei einem evtl. Widerspruch weiterhin bestehen.

Kreditinstitut	BIC: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	

- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schramberg.
- Ich willige ein, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung gespeichert und weiterverarbeitet werden.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

* Angaben freiwillig

Nur im Original unterschriebene Einzugsermächtigungen können berücksichtigt werden. Sollte das angegebene Konto keine Deckung aufweisen oder die Bank die Lastschrift zurückgehen lassen, werden die angefallenen Gebühren in Rechnung gestellt.

Anmeldung zu den Kursen | Außenstelle Schiltach-Schenkenzell

Volkshochschule
Außenstelle Schiltach-Schenkenzell
Marktplatz 6
77761 Schiltach



Die vhs verschickt **keine** Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Änderungen.

Name, Vorname des Teilnehmers		Name und Vorname des Kontoinhabers (bitte in Druckbuchstaben)	
Geburtsdatum			
Straße, Nr.			
PLZ, Wohnort			
Telefon privat *	Telefon geschäftlich *	Mobiltelefon *	
E-Mail-Adresse *			

(wird für die Vorabankündigung benötigt und zur Info über kurzfristige Änderungen) *

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen der vhs Außenstelle Schiltach-Schenkenzell an:

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Schramberg mit Außenstelle Schiltach-Schenkenzell.
- Ich willige ein, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung gespeichert und weiterverarbeitet werden.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

* Angaben freiwillig

bitte wenden

SEPA-Lastschriftmandat

Bitte mit **Originalunterschrift** auf dem Postweg an die **Außenstelle Schiltach-Schenkenzell** schicken:

Volkshochschule
Außenstelle Schiltach-Schenkenzell
Marktplatz 6
77761 Schiltach



Gläubiger-Identifikationsnummer der vhs: DE10ST100000086604 | Mandatsreferenz wird noch mitgeteilt.

Name, Vorname des Teilnehmers		Name und Vorname des Kontoinhabers <i>(bitte in Druckbuchstaben)</i>	
Geburtsdatum			
Straße, Nr.			
PLZ, Wohnort			
Telefon privat *	Telefon geschäftlich *	Mobiltelefon *	
E-Mail-Adresse *			

(wird für die Vorabankündigung benötigt und zur Info über kurzfristige Änderungen) *

Ich ermächtige die vhs Außenstelle **Schiltach-Schenkenzell** Zahlungen von meinem Konto mittels SEPALastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Außenstelle **Schiltach-Schenkenzell** auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweise: 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. Der Widerspruch berührt nicht den Vertrag (Kursanmeldung), der mit der Volkshochschule geschlossen wurde. Dieser bleibt auch bei einem evtl. Widerspruch weiterhin bestehen.

Kreditinstitut	BIC: _____ _____
----------------	--------------------

IBAN: DE _____ _____ _____ _____ _____
--

- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schramberg mit Außenstelle Schiltach-Schenkenzell.
- Ich willige ein, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung gespeichert und weiterverarbeitet werden.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

* Angaben freiwillig

Nur im Original unterschriebene Einzugsermächtigungen können berücksichtigt werden. Sollte das angegebene Konto keine Deckung aufweisen oder die Bank die Lastschrift zurückgehen lassen, werden die angefallenen Gebühren in Rechnung gestellt.

**GEGENSÄTZE, DIE SICH ANZIEHEN –
ENTWICKELN SICH GEMEINSAM WEITER.**

Ob bewährte Routine oder frischer Schwung – wir bei MS-Schramberg kennen uns mit Unterschieden aus und wissen, dass man darin die perfekte Ergänzung findet. Bei uns ergänzen sich viele Fähigkeiten zu einer gemeinsamen Kraft. Jede und jeder Einzelne trägt zum Erfolg bei und daraus schöpfen wir unsere Stärke.

Wir bieten Tätigkeiten in kaufmännischen und technischen Berufen, sowohl für Berufserfahrene als auch für Einsteiger und Auszubildende. Werden Sie Teil unseres Teams und erleben die Kraft des Ganzen.
ms-schramberg.de/karriere

MS-Schramberg GmbH & Co. KG
Max-Planck-Straße 15, D-78713 Schramberg

DIE KRAFT DES GANZEN



Teamplayer suchen Mitgestalter.

Zukunft geht am besten im Team. Werden Sie ein Teil von unserem – und verändern Sie mit uns die Fertigungswelt!

Es gibt viele gute Gründe für eine Zukunft bei SW – zum Beispiel:



Flexible Arbeitszeiten



Moderne, bezuschusste Kantine



Regelmäßige Mitarbeiterevents



Vielseitige Weiterbildungsmöglichkeiten



Internationale Einsatzmöglichkeiten



Leistungsgerechtes Entgelt und zusätzliche Sonderzahlungen



Betriebliche Altersvorsorge



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Jetzt bewerben!



Jetzt mehr erfahren:
sw-machines.com/karriere

SW – Technology People