



Volkshochschulen
Bad Säckingen & Wehr

Programm
Herbst
2026



Programm vhs Bad Säckingen

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



Programm vhs Wehr

**ab Seite 43 oder beachten sie die grünen
Halbkreise rechts und links an der Seite**



Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

■ **Geschäftsstelle:**
Friedrichstraße 33, 79713 Bad Säckingen
Tel.: +49 (7761) 2101
Internet: <http://www.vhs-bad-saeckingen.de>
E-Mail-Adresse:
verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de

■ **Bürozeiten:**
Di. bis Do. 9.00 -11.00 Uhr

■ **Leitung:** Eduardo Hilpert

■ **Verwaltung:** Lidia Klingele
Isabel Roithner



© Dietmar Weniger

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft und Umwelt 5



Kultur, Kunst und Tanz 10



Gesundheit & Ernährung 16



Junge vhs 25



Sprachen 28



EDV, Arbeit, Beruf 34

Integrationskurse und Einbürgerungstest 40

AGB und Datenschutz 41

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



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

Lernen darf Spaß machen. Und nicht nur das: Wer mit Freude lernt, lernt besser und schneller. Das ist zwar keine neue Erkenntnis für alle, die in jungen Jahren die Schulbank gedrückt haben und alle, die heute in unserer Volkshochschule Kurse besuchen. Dennoch tun wir gut daran, es auszusprechen: Ja, Lernen darf Spaß machen. In Zeiten gesellschaftlichen Wandels, in denen einige versucht sein könnten, den Wert der Dinge allein nach dem unmittelbaren Output zu beurteilen, möchten wir recht ketzerisch fragen: „Macht es dir auch Spaß?“ und „Ist das, was du machst, schön?“.

Bildung geht über ein kurzfristiges „Was nützt es mir?“ hinaus. Bekannt ist eine Anekdote, die Steve Jobs erzählte. Als junger Mann belegte der Mitgründer des Technologieriesen Apple einen Kalligraphie-Kurs, ohne davon irgendeinen Ertrag zu erwarten. Jahre später wurden die wählbaren Schriftarten der Mac-Computer zu einem der entscheidenden Erfolgsfaktoren seines Unternehmens gegenüber anderen Herstellern.

Wer weiß denn heute schon, ob der Japanischkurs, den ich in der Volkshochschule belege, womöglich in zehn oder zwanzig Jahren einen beruflichen oder persönlichen Nutzen haben wird? Wir säen und pflanzen, und mit etwas Fleiß, Geduld und Vertrauen werden wir die Erfolge ernten. Freilich wird sich nicht alles auf dem Markt wie Hafer verkaufen lassen. Vielleicht erfreuen wir uns auch einfach an der Schönheit der ein oder anderen Blume.

Ob Sie nun schon genau wissen, welchen Kurs Sie zu welchem Zweck im kommenden Herbst besuchen werden, ebenso, wie wenn Sie sich und Ihre Neugier einfach ausprobieren möchten: Auf den folgenden Seiten laden wir Sie mit unserem Semesterprogramm herzlich dazu ein, sich inspirieren zu lassen und das Nützliche mit dem Schönen zu verbinden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und ein lehrreiches Semester!

Ihre Volkshochschule Bad Säckingen



Gesellschaft und Umwelt

Finanzbildung

Kurs-Nr.: 26H-10001

Die Börse verstehen: Aktien, ETFs und Fonds

Dozent/in: Birgit Happel
 Beginn: Do. 03.12.2026
 Uhrzeit: 18:30-19:30 Uhr
 Termine: 1x donnerstags
 Ort: online
 Gebühr: kostenlos

Geld anlegen klingt kompliziert? Muss es nicht sein.

In diesem Vortrag bekommst du einen einfachen und verständlichen Einstieg in Sparen, Geldanlage und Börse – ohne Fachchinesisch und ohne Vorwissen. Gemeinsam schauen wir uns an, wie Vermögensaufbau funktionieren kann, welche Anlageformen es gibt und welche Regeln an der Börse wirklich wichtig sind.

Themen:

- Einführung ins Sparen und Anlegen
- Börsenwissen kompakt erklärt
- Überblick über verschiedene Anlageinstrumente
- Die wichtigsten Börsenregeln

Für junge Menschen, die ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen wollen.

Referentin: Dr. Birgit Happel, Inhaberin und Expertin für Finanzbildung und Finanzielle Gleichstellung. Sie ist Bankkauffrau, Soziologin, Autorin und Coach, engagiert sich als Vorständin im Präventionsnetzwerk Finanzkompetenz e.V. und ist Mitglied im Netzwerk Innovative Frauen sowie bei UN Women Deutschland.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

Kurs-Nr.: 26H-10002

Recht und Erben: Erben & Vererben

Dozent/in: Björn Tesche
 Beginn: Do. 14.01.2027
 Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr
 Termine: 1x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: kostenlos

Inhalte des Vortrags:

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

Kurs-Nr.: 26H-10003

Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein

Dozent/in: Birgit Happel
 Beginn: Do. 28.01.2027
 Uhrzeit: 18:30-19:30 Uhr
 Termine: 1x donnerstags
 Ort: online
 Gebühr: kostenlos

Finanziell abgesichert zu sein, ist für alle Menschen wichtig. Frauen verdienen durchschnittlich rund ein Fünftel weniger als Männer und kümmern sich häufiger um die unbezahlte Fürsorgearbeit. Dadurch haben sie oft geringere Rentenansprüche und können auch während des Berufslebens weniger vorsorgen. Für Frauen heißt das: selbst aktiv werden, je früher, desto besser. In diesem Vortrag erfahren Frauen, wie sie ihre Finanzen solide, stark und krisensicher aufstellen. Dieser Vortrag richtet sich an alle Menschen, die sich mit dem Thema aus Frauenperspektive auseinandersetzen möchten.

Inhalte:

- Welche Vorsorge ist für Frauen wichtig?
- Die Finanzen partnerschaftlich planen
- Gleichgewicht zwischen Erwerbs- und Fürsorgearbeit
- 1x1 der Geldanlage
- Partnerschafts- und Ehevertrag: Wann ist er sinnvoll?
- Finanzielle Aspekte einer Trennung

Referentin: Dr. Birgit Happel, Inhaberin und Expertin für Finanzbildung und Finanzielle Gleichstellung. Sie ist Bankkauffrau, Soziologin, Autorin und Coach, engagiert sich als Vorständin im Präventionsnetzwerk Finanzkompetenz e.V. und ist Mitglied im Netzwerk Innovative Frauen sowie bei UN Women Deutschland.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.



Geschichte

Kurs-Nr.: 26H-10102

Einstieg in die Familienforschung

Dozent/in: Matthias Reuther
 Beginn: Mi. 20.01.2027
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 1x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: kostenlos

Der Kurs richtet sich an alle, die in die Familienforschung einsteigen möchten und nach Orientierung suchen. Er vermittelt die Grundlagen, die dafür benötigt werden: Welche Quellen stehen für die Nachforschungen zur Verfügung und in welchen Archiven sind sie zu finden? Wie ist der Aufbau von Kirchen- und Personenstandsbüchern und wie sind die alten Handschriften zu lesen? Wie können Archive kontaktiert werden? Zusätzlich gibt es einen kurzen Exkurs darüber, wie die Einträge in der NSDAP-Mitgliederkartei interpretiert werden können.

Matthias Reuther ist Kreisarchivar des Landkreises Waldshut.

Persönlichkeitsentwicklung

Kurs-Nr.: 26H-10601

Kommunikation und Konfliktlösung in Partnerschaften

Dozent/in: Natascha Nussbaumer
 Beginn: Sa. 23.01.2027
 Uhrzeit: 10:00-17:00 Uhr
 Termine: 1x samstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: 48,00 € (inkl. USt.)

Sie lieben sich, aber verstehen sich nicht immer? Missverständnisse in Partnerschaften sind häufig und können zu Frustration, Distanz und Konflikten führen. Doch das muss nicht sein! In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Kommunikationsstrategien Missverständnisse aus dem Weg räumen und Konflikte konstruktiv lösen können für eine stärkere, harmonischere Beziehung. Das erwartet Sie:

- Erprobte Techniken, um besser zuzuhören und klarer zu kommunizieren.
- Einblicke in die häufigsten Kommunikationsfallen in Beziehungen und wie Sie sie vermeiden.
- Strategien zur Deeskalation von Konflikten, um Streits zu entschärfen, bevor sie eskalieren.

- Übungen, die Ihnen helfen, Ihre eigenen Bedürfnisse zu verstehen und respektvoll zu äußern, ohne den Partner zu verletzen.

Warum teilnehmen?

Schaffen Sie eine tiefere Verbindung zu Ihrem Partner durch mehr Verständnis und gegenseitigen Respekt.

Lernen Sie, Konflikte als Chance für Wachstum zu nutzen, statt sie zu fürchten.

Erfahren Sie, wie Sie trotz unterschiedlicher Meinungen gemeinsam Lösungen finden können.

Entwickeln Sie Fähigkeiten, die Ihre Beziehung langfristig stärken und mehr Harmonie in Ihren Alltag bringen.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Das Seminar richtet sich an Paare und Einzelpersonen, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten, um Missverständnisse und Konflikte in der Beziehung zu minimieren und eine tiefere, liebevollere Verbindung aufzubauen.

Jetzt anmelden!

Sichern Sie sich einen Platz und legen Sie den Grundstein für eine stärkere, harmonische Partnerschaft. Gemeinsam können wir Wege finden, wie Sie durch bessere Kommunikation in Ihrer Partnerschaft wachsen und Konflikte als Chance nutzen.

Kurs-Nr.: 26H-10602

Gemeinsam glücklich: Wie Beziehungen wirklich gelingen

Dozent/in: Natascha Nussbaumer
 Beginn: Sa. 20.02.2027
 Uhrzeit: 10:00-17:00 Uhr
 Termine: 1x samstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: 48,00 € (inkl. USt.)

In einer Zeit, in der Beziehungen oft durch Hektik, Missverständnisse und Alltagsstress belastet werden, sehnen wir uns nach tiefen Verbindungen, die uns Stabilität, Geborgenheit und wahre Freude schenken. Ob Sie als Paar Ihre Beziehung auf einen neuen Level bringen oder als Single neue Perspektiven auf Partnerschaft und Selbstliebe entdecken möchten – dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, die Bausteine für glückliche, erfüllte und stabile Beziehungen zu legen.

Das Seminar vereint bewährte wissenschaftliche Ansätze mit praktischen Übungen, die sowohl für Paare als auch Singles wunderbar geeignet sind.



In diesem Seminar lernen Sie:

- wie Sie klarer und liebevoller miteinander sprechen können, um Missverständnisse zu vermeiden
- wie Sie Ihre emotionale Verbindung vertiefen und das Gefühl der Entfremdung überwinden können.
- wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Erwartungen besser verstehen und kommunizieren können.
- wie Sie in stressigen Momenten oder Konflikten emotional stabil bleiben können, ohne zu überreagieren.
- wie Sie das Vertrauen in der Beziehung stärken und Unsicherheiten oder Misstrauen überwinden können.
- wie Sie die Liebe und Zuneigung im Alltag lebendig halten.

Egal, ob Sie als Paar wachsen oder als Single wertvolle Einsichten für die Zukunft gewinnen möchten - Sie werden mit neuen Werkzeugen und frischer Inspiration nach Hause gehen.

Kurs-Nr.: 26H-10603

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Dozent/in: W&P Sicherheitsmanagement
 Beginn: Sa. 17.10.2026
 Uhrzeit: 10:00-14:30 Uhr
 Termine: 1x samstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 60,00 €

Das Team von W&P Sicherheitsmanagement setzt in den Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen auf seine Berufserfahrungen in der Ausübung als Trainer für waffenlose Selbstverteidigung sowie Deeskalation. Die Schulungsinhalte sind gezielt auf die physischen und psychischen Eigenschaften einer Frau angepasst und werden in realen Szenarien und Rollenspielen gezielt vermittelt.

Ziele unseres „Selbstverteidigungskurses für Mädchen und Frauen“ sind:

- Die gezielte Erlernung von Anhaltspunkten zur Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren und Risiken im Alltag
- Die gewaltlose Bewältigung von bedrohlichen Situationen durch verbale und nonverbale Deeskalationstechniken
- Erhöhung der persönlichen Sicherheit durch einfach realistische Selbstverteidigungstechniken

- Verinnerlichung und Vernetzung des Erlernten durch Umsetzung der Schulungsinhalte in realitätsnahen nachgestellten Szenarien

Schulungsinhalte:

- Welche Gefahren lauern im Alltag: Erfahrungsaustausch und Sensibilisierung persönlicher Ängste (Im Vieraugengespräch mit dem Trainer möglich)
- Darstellung von Gefahrensituationen im Realitätstraining
- Wie kann man Gefahrensituationen erkennen und auch im Vorfeld vermeiden
- Die richtige Körpersprache: Deeskalierende Haltung
- Die richtige Kommunikationskultur sowie Verhaltensweisen zur Verhinderung bedrohlicher Situationen
- Die verbale Verteidigung: Erlernung von verbalen Signalen
- Die Einführung in das Notwehrrecht
- Durch einfach erlernbare Selbstverteidigungstechniken einen körperlichen Angriff in Notwehr verteidigen
- Anwendung der Selbstverteidigungstechniken in realitätsnahe Szenarien im Alltag, z.B. in der Tiefgarage oder Bushaltestelle
- Vorstellung von Hilfsmitteln wie das Pfefferspray
- Bei Bedarf intensive Unterweisung der Hilfsmitteln in extra Schulungen

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

Bei Bedarf: 10,- € pro Pfefferspray

Natur und Umwelt

Kurs-Nr.: 26H-10901

Pilz erlebnis-Vormittag

Dozent/in: Denise Gimmer
 Beginn: Sa. 26.09.2026
 Uhrzeit: 09:00-12:00 Uhr
 Termine: 1x samstags
 Ort: wird bekanntgegeben
 Gebühr: 16,00 €

Informativ - waldreich - unterhaltsam: Willkommen zu einer Pilzwanderung, die auf unterhaltsame Art über Pilze und deren Lebensbedingungen informieren und Lust am Suchen und Finden von Pilzen machen soll.



Die Wanderung findet in der Umgebung von Bad Säckingen - Rickenbach - Wehr statt. Der Treffpunkt wird kurzfristig von der Kursleiterin bekanntgegeben.

Bitte auf witterungsgerechte Kleidung und festes Schuhwerk achten.

Kurs-Nr.: 26H-10902

Pilzlerlebnis-Vormittag

Dozent/in: Denise Gimmer
 Beginn: Sa. 10.10.2026
 Uhrzeit: 09:00-12:00 Uhr
 Termine: 1x samstags
 Ort: wird bekanntgegeben
 Gebühr: 16,00 €

Informativ - waldreich - unterhaltsam: Willkommen zu einer Pilzwanderung, die auf unterhaltsame Art über Pilze und deren Lebensbedingungen informieren und Lust am Suchen und Finden von Pilzen machen soll.

Die Wanderung findet in der Umgebung von Bad Säckingen - Rickenbach - Wehr statt. Der Treffpunkt wird kurzfristig von der Kursleiterin bekanntgegeben.

Bitte auf witterungsgerechte Kleidung und festes Schuhwerk achten.

Kurs-Nr.: 26H-10903

Pilzlerlebnis-Vormittag

Dozent/in: Denise Gimmer
 Beginn: Sa. 24.10.2026
 Uhrzeit: 09:00-12:00 Uhr
 Termine: 1x samstags
 Ort: wird bekanntgegeben
 Gebühr: 16,00 €

Informativ - waldreich - unterhaltsam: Willkommen zu einer Pilzwanderung, die auf unterhaltsame Art über Pilze und deren Lebensbedingungen informieren und Lust am Suchen und Finden von Pilzen machen soll.

Die Wanderung findet in der Umgebung von Bad Säckingen - Rickenbach - Wehr statt. Der Treffpunkt wird kurzfristig von der Kursleiterin bekanntgegeben.

Bitte auf witterungsgerechte Kleidung und festes Schuhwerk achten.

Reisevorträge

Kurs-Nr.: 26H-10904

Toskana – Bauwerke, Landschaft, Genuss und mediterrane Lebensart

Dozent/in: Dietmar Weniger
 Beginn: Fr. 23.10.2026
 Uhrzeit: 18:00-20:00 Uhr
 Termine: 1x freitags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: 11,00 €

Eine Reise voller italienischer Lebensfreude führt durch die schönsten Städte und Landschaften der Toskana. Geschichte erwarten Sie in Florenz und Siena, während der weltberühmte Schiefe Turm von Pisa beeindruckt. Mittelalterliche Städte wie San Gimignano, Volterra, Arezzo sowie das charmante Lucca zeigen den ursprünglichen Charakter der Region. Genießen Sie einen Abstecher nach Manarola mit mediterranen Ausblicken, während ein Zwischenstopp in Stresa am Lago Maggiore einen perfekten Auftakt dieses eindrucklichen Reiseberichts bildet.

Erleben Sie einen Reisebericht über mehrere selbst organisierte Reisen in bekannte und weniger bekannte Regionen der Toskana mit anschließender Fragerunde.



© Dietmar Weniger

Kurs-Nr.: 26H-10905

Tschechien – Kultur, Kurorte und königliche Geschichte

Dozent/in: Dietmar Weniger
 Beginn: Fr. 13.11.2026
 Uhrzeit: 18:00-20:00 Uhr
 Termine: 1x freitags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: 11,00 €



Diese Reise führt durch die kulturellen und landschaftlichen Höhepunkte Tschechiens: elegante Kurorte wie Marienbad und Karlsbad, die goldene Stadt Prag sowie historische Städte wie Brünn, Telč, Budweis und weitere. Eindrucksvolle Burgen und Schlösser- darunter Schloss Hluboká und Burg Pernstein, Burgruine Hrad und weitere - erzählen von einer bewegten Vergangenheit. Ein besonderer Höhepunkt ist das geschichtsträchtige Schlachtfeld von Schlacht bei Austerlitz.

Erleben Sie einen Reisebericht über mehrere selbst organisierte Reisen in verschiedenen Regionen Tschechiens mit anschließender Fragerunde.



© Dietmar Weniger

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



Kurs-Nr.: 26H-10906

Polen – Zwischen Masuren, Geschichte und Ostseeküste, Reisebericht

Dozent/in: Dietmar Weniger
 Beginn: Fr. 18.12.2026
 Uhrzeit: 18:00-20:00 Uhr
 Termine: 1x freitags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: 11,00 €

Eine eindrucksvolle Reise durch Nordpolen verbindet unberührte Natur mit bewegender Geschichte. Von der stillen Weite der Masuren über die technische Meisterleistung des Elbląg-Kanals bis hin zur prachtvollen Hansestadt Danzig entfaltet sich ein abwechslungsreiches Panorama. Der Besuch der historischen Stätten wie der Wolfsschanze und der imposanten Marienburg lässt Geschichte greifbar werden, während kleine Orte wie Mielno authentische Einblicke in das ländliche Polen geben.

Erleben Sie einen Reisebericht über mehrere selbst organisierte Reisen in den Nordosten Polens mit einer anschließenden Fragerunde.



© Dietmar Weniger



Kultur, Kunst und Tanz

Literatur

Kurs-Nr.: 26H-20101

Drei Autorinnen – Drei Romane

Dozent/in: Heinz Schlögl
 Beginn: Mo. 28.09.2026
 Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr
 Termine: 6x montags
 Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.52
 (Mediathek)
 Gebühr: 48,00 €

Im neuen Kurs präsentiere ich Ihnen dieses mal "Lesefutter". Ich möchte Sie bekannt machen mit drei zeitgenössischen Schriftstellerinnen und jeweils einem ihrer Romane:

Dörte HANSEN (geb. 1964 in Husum) "Zur See": Die Autorin führt uns in ihrer wohl bedeutendsten Erzählung auf eine fiktive Nordseeinsel zu einer Fischer- und Seefahrerfamilie.

Juli ZEH (geb. 1974 in Bonn) "Neujahr": Die Juristin und Bestsellerautorin (u.a.: "Unterleuten") erzählt von einem Familienurlaub auf der Kanareninsel Lanzarote. Doch wer eine leichte "Wohlfühlgeschichte" erwartet, wird bezüglich dieser Hoffnung eines Besseren (?) belehrt.

Jenny ERPENBECK (geb. 1867 in Ost-Berlin) "Heimsuchung": Die Schriftstellerin erzählt die Geschichte eines Hauses und seiner Bewohner und behandelt dabei die deutsche Geschichte des 20. Jahrhunderts. Nota bene: Im Herbst 2026 wird die Verfilmung des Romans (Regie: Volker Schlöndorff) in die Kinos kommen.

Ist Ihr Interesse geweckt? Selbst wenn Sie die Texte bis Kursbeginn noch nicht gelesen haben: Kein Problem! Sie sind uns (auch als "Neuling!") jederzeit herzlich willkommen.

Unterrichtsmaterial: Die drei o.g. Romane.

Stadtgeschichte

Kurs-Nr.: 26H-10101

Die Villa Berberich - ein Haus und seine Geschichte

Dozent/in: Eveline Klein
 Beginn: Do. 19.11.2026
 Uhrzeit: 18:00-19:15 Uhr
 Termine: 1x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 16
 Gebühr: kostenlos

Die Villa Berberich ist vielen Menschen – auch über die Stadtgrenzen von Bad Säckingen hinaus – ein Begriff. Heute steht sie für Kunst und Kultur, für interessante Ausstellungen und ein Café mit wunderschöner Ambiente. Ihr Name geht auf die Säckinger Fabrikantenfamilie Berberich zurück, deren Baumwollwebereien und –druckereien zu den größten Arbeitgebern in Säckingen gehörten. Ignaz Berberich III. ließ sich die Villa in den 1870er Jahren als standesgemäßes Domizil erbauen. Und zeitweise diente das Gebäude sogar als Krankenhaus. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Geschichte der Familie, der Firma und der Villa Berberich.



© Stadtarchiv Bad Säckingen

Kurs-Nr.: 26H-20103

Zwei Bildhauer und ihr Säckinger Erbe

Dozent/in: Bernd Crößmann
 Beginn: Do. 28.01.2027
 Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr
 Termine: 1x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: kostenlos



Die Münchner Bildhauer Heinrich Ruf (1827–1883) und Joseph Menges (1856–1916) haben jeder eine Trompeterfigur geschaffen. Von der älteren der beiden steht heute ein Bronze-Nachguss unter der Freitreppe von Schloss Schönaun. Die andere fiel im Kriegsjahr 1941 einer sogenannten „Metallspende“ zum Opfer. Geblieben ist die zugehörige Scheffelbüste im Schlosspark.

Die Schöpfer der Statuen gehörten zwei verschiedenen Generationen an, ihr Leben verlief in unterschiedlichen Bahnen. Doch sie lieferten zwei Kunstwerke ab, die sich auf den ersten Blick ähnlich sind. Stimmt das wirklich, und wie kam es dazu?

Ein Vortrag in Kooperation mit Scheffel-Freunde Bad Säckingen e. V.



© Bernd Cröbmann

Tanz

Kurs-Nr.: 26H-20501

Orientalischer Tanz - Mittelstufe

Dozent/in: Cornelia Berg
 Beginn: Do. 24.09.2026
 Uhrzeit: 17:45-19:15 Uhr
 Termine: 10 x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss;
 Raum 18
 Gebühr: 80,00 €

Durch die Isolationsbewegungen von Kopf, Schultern, Armen, Händen, Brustkorb und Hüften werden wir beweglicher und geschmeidiger. Wir werden die Grundbewegungen und Schrittkombinationen wiederholen und lernen dadurch, die vielen Bewegungen fließender miteinander zu kombinieren, zu variieren. Mit-sich-auch-mal-frei-zu-tan-

zen, feilen wir weiter an unserem tänzerischen Ausdruck und unserem ganz eigenem Tanz-/ Erlebensgefühl. Shimmy-Variationen werden uns auslockern und Körper-/ Bauchwellenbewegungen geschmeidiger machen. Die zuvor erlernten Choreografien wiederholen wir und eine neue Choreografie wird uns sicher auch wieder viel Tanzfreude/ Spaß bringen.

Ein warm up und rückenschonendes cool down sowie eine kleine Entspannung runden den Kurs ab.

Dieser Kurs richtet sich ganz nach dem Tanzniveau der Kursteilnehmerin. Grundbewegungen bzw. entsprechende Vorkenntnisse sollten vorhanden sein. Wiedereinsteigerinnen sind willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Tanzschläppchen, Trinken, Hüfttuch (kann ausgeliehen werden).

Kurs-Nr.: 26H-20502

Erwachsenenballett

Dozent/in: Ivan Korneev
 Beginn: Fr. 18.09.2026
 Uhrzeit: 18:30-20:00 Uhr
 Termine: ganzjährig
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 55,50 € monatlich bis Ende 2026
 66,00 € (inkl. USt.) monatlich ab 2027

Mit Ivan Korneev haben wir einen Ballettmeister, der den Tänzer:innen diese traditionsreiche Kunst auf professioneller und zeitgemäße Art vermittelt.

Ballett schult nicht nur harmonische Bewegungsabläufe und die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit, sondern auch das Vermögen zu einfühlsamem Miteinander. Darüber hinaus ist es gesundheitsfördernd, beugt Haltungsschäden vor und hat einen positiven Effekt auf Körpergefühl und Selbstbewusstsein.

Sie sind sich nicht sicher, ob Ballett das Richtige für Sie ist? Dann können Sie jederzeit in unseren Kursen schnuppern und sich beraten lassen.

Das Kursangebot umfasst den Zeitraum von September 2026 bis Juli 2027, freitags von 18:30 - 20:00 Uhr (außerhalb der Schulferien). Der Kurs wird nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen durchgeführt.



Kunststudienfahrten

Kurs-Nr.: 26H-20601

Welcome back – Die Sammlung kehrt zurück.

Exkursion zur Villa Langmatt Baden/CH

Dozent/in: Christine Stanzel M. A.

Beginn: Sa. 17.10.2026

Uhrzeit: 13:00-18:00 Uhr

Termine: 1x samstags

Ort: Bahnhof Bad Säckingen

Gebühr: 79,00 €

Exkursion zur Villa Langmatt Baden/CH

Das Museum Langmatt wurde 1990 eröffnet und 2024 bis 2026 umfassend renoviert. Als eine der bedeutendsten Privatsammlungen des französischen Impressionismus in Europa vereint diese 50 Spitzenwerke. Die aktuelle Ausstellung „Welcome back“ zeigt die Impressionismus-Sammlung im Kontext anderer Sammlungsschwerpunkte von Jenny und Sidney



Auguste Renoir: *La Natté*, 1886/87
© Museum Langmatt, Baden

Brown. Beginnend mit dem 18. und 19. Jahrhundert in den vorderen Räumen, bilden die Bibliothek und Gemäldegalerie dramaturgisch den Höhepunkt: Alle wichtigen impressionistischen Werke sind hier versammelt, zudem Bilder von weiteren Kunstschaaffenden, die den persönlichen Charakter einer einmaligen Sammlung ausmachen. Anlässlich der Wiedereröffnung sind die Bilder in einer neuen Hängung und im selben Licht zu sehen, wie zu den Zeiten der Browns. Die sorgfältig renovierten Räume und restauriertes historisches Mobiliar, Teppiche und Kristallleuchter tragen ihren Teil zur unvergleichlichen Atmosphäre bei. Die von einem idyllischen Park umgebene Jugendstilvilla ist damit einzigartig in der Schweizer Museumslandschaft. Zu sehen sind Werke von Cézanne, Gauguin, Monet, Renoir, Pissarro, Sisley, Cassatt, Degas, Boudin, Corot, Bonnard und Fragonard sowie venezianische Veduten des 18. Jahrhunderts.



Villa Langmatt Baden Park_Liegestühle © Museum Langmatt, Baden

Zeit:

12:45 Uhr ab Wehr Bahnhof

13:00 Uhr ab Bad Säckingen Busbahnhof

Rückkehr 18 Uhr

Gebühr:

€ 79*) einschließlich Eintritt, Busfahrt mit Einführung und Rundgang mit Christine Stanzel.

*) Reduzierung gegen Vorlage des MuseumsPassMusées während der Fahrt.

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kunststudienfahrten ein Rücktritt nur bis 10 Tage vor der Exkursion möglich ist. Dazu melden Sie sich bitte schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle ab.

Kurs-Nr.: 26H-20602

Van Gogh, Hodler und ein Cabriolet

Dozent/in: Christine Stanzel M. A.

Beginn: Sa. 14.11.2026

Uhrzeit: 13:00-18:00 Uhr

Termine: 1x samstags

Ort: Bahnhof Bad Säckingen

Gebühr: 89,00 €

Exkursion zum Kunstmuseum Basel

Das Baseler Kunstmuseum präsentiert im Neubau die Ausstellung „Van Gogh, Hodler und ein Cabriolet – Die Sammlerin und Pionierin Gertrud Dübi-Müller“.



Gertrud Dübi-Müller (1888-1980) war eine der bedeutendsten Kunstsammler:innen der Schweiz, passionierte Fotografin, Bergsteigerin, Autofahrerin und nahm gerne an Autorengruppen teil. Sie stand Modell für Ferdinand Hodler, der sie in siebenzehn Bildnissen verewigte. In dieser ersten umfassenden Ausstellung über die selbstbestimmte und schon früh finanziell unabhängige Solothurnerin zeigt das Kunstmuseum rund achtzig herausragende Werke internationaler Künstler wie Paul Cezanne, Vincent van Gogh und Gustav Klimt sowie bedeutender Schweizer Künstler:innen darunter Cuno Amiet, Alice Bailly, Giovanni Giacometti und Ferdinand Hodler.

Neben den Arbeiten aus der Dübi-Müller-Stiftung und der Josef-Müller-Stiftung im Kunstmuseum Solothurn sind auch



Ferdinand Hodler: Bildnis Gertrud Müller, 1911 © Kunstmuseum Solothurn



Gertrud Dübi-Müller in ihrem Automobil der Marke Pic-Pic, um 1911 © Fotostiftung Schweiz, Winterthur

Werke von privaten Leihgebern, die einst Teil von Dübi-Müllers Sammlung waren, zu sehen. Fotografien, bisher unveröffentlichte Briefe, von Hand gemalte Postkarten und weitere Archivalien von Künstler:innen und Kulturschaffenden an Dübi-Müller eröffnen einen intimen Einblick in ihr Netzwerk und machen ihren Einfluss auf die Kunst- und Kulturgeschichte sichtbar.

Zeit:

12:45 Uhr ab Wehr Bahnhof

13:00 Uhr ab Bad Säckingen Busbahnhof

Rückkehr 18:00 Uhr

Gebühr:

€ 89 einschließlich Busfahrt mit Einführung, Eintritt und Rundgang durch die Sonderausstellung mit Andreas Jahn.

Malkurse und Gestalten

Kurs-Nr.: 26H-20701

Realistische Ölmalerei - Kunst, die belebt

Dozent/in: Helga Waldbauer

Beginn: Fr. 09.10.2026

Uhrzeit: 16:30-20:00 Uhr

Termine: 3 Tage

Ort: Volkshochschule;

Erdgeschoss; Raum 10

Gebühr: 91,00 €

Die Dozentin Helga Waldbauer ist freischaffende Künstlerin mit Erfahrung in der Ölmalerei. Ihr Schwerpunkt liegt auf realistischen und ausdrucksstarken Motiven, die nicht nur das Auge, sondern auch das Herz berühren.

Mit viel Freude, Geduld und Fachkenntnis begleitet sie Sie auf Ihrem kreativen Weg. Lassen Sie sich einladen zu einer inspirierenden Kunstreise mit Ölfarben - entdecken Sie neue Techniken, schöpfen Sie aus Ihrer Kreativität und schaffen Sie Werke, die Ihre persönliche Handschrift tragen.



© Helga Waldbauer



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

Kurszeiten:

- Freitag: 16:30 – 20:00 Uhr
- Samstag: 10:00 – 18:00 Uhr
- Sonntag: 10:00 – 18:00 Uhr

Materialkosten: 30 € pro Teilnehmer*in – bitte mitbringen (Schürze und Feuchttücher). Materialien stehen zur Verfügung.

Kurs-Nr.: 26H-20702

Realistische Ölmalerei - Kunst, die belebt

Dozent/in: Helga Waldbauer
 Beginn: Fr. 11.12.2026
 Uhrzeit: 16:30-20:00 Uhr
 Termine: 3 Tage
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: 91,00 €

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

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

Kurszeiten:

- Freitag: 16:30 – 20:00 Uhr
- Samstag: 10:00 – 18:00 Uhr
- Sonntag: 10:00 – 18:00 Uhr

Materialkosten: 30 € pro Teilnehmer*in – bitte mitbringen (Schürze und Feuchttücher). Materialien stehen zur Verfügung.



© Helga Waldbauer



© Helga Waldbauer

Kurs-Nr.: 26H-21001

Allerlei Wachs - Dessert-Kerzen

Dozent/in: Michelle Fischer
 Beginn: So. 18.10.2026
 Uhrzeit: 16:00-19:00 Uhr
 Termine: 1x sonntags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 15
 Gebühr: 16,00 €

Dessert-Kerzen sind eine täuschend echte, plastische Nachbildung von echten Süßspeisen aus Wachs. Sie vereinen die Optik von feiner Konditorenkunst mit der Funktion einer Duftkerze. Wir stellen während des Kurses ein bis zwei Dessert-Kerzen her. Zum Gießen stehen jede Menge bunte Farben und Düfte bereit. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Erwachsenen-Kurs ab 16 Jahren.

Materialkosten: 40,00 € pro Dessert-Kerze (direkt an Kursleiterin zu entrichten).

Mitgebracht werden sollten:

- Schürze oder alte Klamotten
- ggf. Handschuhe
- funktionierendes Rührgerät und Schüssel



© Michelle Fischer

**Kurs-Nr.: 26H-21004****Allerlei Wachs - Blumenstrauß-Kerzen**

Dozent/in: Michelle Fischer
 Beginn: So. 24.01.2027
 Uhrzeit: 15:00-18:00 Uhr
 Termine: 1x sonntags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 15
 Gebühr: 19,00 € (inkl. USt.)

Ein Kerzen-Blumenstrauß (oft auch einfach Candle Bouquet genannt) ist die wohl spektakulärste Weiterentwicklung von Dessert-Kerzen. Er kombiniert die täuschend echte Optik eines frischen Blumenarrangements mit den Techniken der Konditoren- und Kerzenkunst. Wir stellen während des Kurses ein bis zwei Blumensträuße her. Zum Gießen stehen jede Menge bunte Farben und Düfte bereit. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Erwachsenen-Kurs ab 16 Jahren.

Materialkosten: 33,00 € pro Dessert-Kerze (direkt an Kursleiterin zu entrichten).

Mitgebracht werden sollten:

- Schürze oder alte Klamotten
- ggf. Handschuhe



© Michelle Fischer

Fotografie**Kurs-Nr.: 26H-21101****Fotografie-Schnupperkurs für Anfänger**

Dozent/in: Rosaria Vogt
 Beginn: Mi. 30.09.2026
 Uhrzeit: 18:30-20:30 Uhr
 Termine: 1x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: 11,00 €

Du besitzt zwar eine gute Kamera, aber die Bilder sehen noch nicht so aus, wie du es dir wünschst, da die vielen Einstellungen überfordern und du deshalb meist im Automatikmodus fotografierst.

Lass uns gemeinsam in diesen zwei Stunden Schritt für Schritt die Einstellungen durchgehen.

Für diesen Kurs brauchst Du keinerlei Vorkenntnisse - einfach anmelden, vorbeikommen und deine Kamera besser kennenlernen.

Unterrichtsmaterial: Fotokamera mit manuellen Einstellungen.



© Rosaria Vogt

Kurs-Nr.: 26H-21102**Fotografie-Kurs für Anfänger**

Dozent/in: Rosaria Vogt
 Beginn: Mi. 07.10.2026
 Uhrzeit: 17:30-19:30 Uhr
 Termine: 6 x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: 64,00 €

In diesem sechswöchigem Fotografie-Kurs für Anfänger erhältst du einmal pro Woche zwei Stunden verständlich ver-



mittleres Grundwissen, praktische Tipps und persönliches Feedback. Zu jedem Wochenthema gibt es passende Übungen, deren Ergebnisse beim nächsten Treffen gemeinsam besprochen werden. So tauchst du intensiv in die Fotografie ein und entwickelst deine Fähigkeiten Schritt für Schritt weiter.

Unterrichtsmaterial: Erforderlich ist eine Fotokamera, bei der Belichtungszeit, Blende und ISO manuell eingestellt werden können.



© Rosaria Vogt

Musik

Kurs-Nr.: 26H-21201 AfroSamba

Dozent/in: Fernando van Geeteruyen
 Beginn: Fr. 25.09.2026
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 12x freitags
 Ort: Volkshochschule; Obergeschoss; Raum 8
 Gebühr: 96,00 €

In dieser Gruppe verbinden wir die lebendigen westafrikanischen Rhythmen mit den mitreißenden Samba-Grooves aus Brasilien – zwei musikalische Traditionen, die historisch eng verwandt sind.

Mit typischen Perkussionsinstrumenten beider Stile steht das gemeinsame Musizieren im Mittelpunkt, nicht die technische Perfektion.

Zum Grooven gehören auch dynamische Breaks und eingängige Arrangements. Daneben vertiefen wir in den Proben mit rhythmischen Spielen – teils auch ohne Instrumente – unser Gefühl für Timing und den Beat.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 16 Jahren – von Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse bis zu Fortgeschrittenen, die ihre Leidenschaft für Perkussion vertiefen möchten.

Gesundheit

Kurs-Nr.: 26H-30301

Häusliche Krankenpflege

Dozent/in: Sabine Wilke
 Beginn: Di. 15.09.2026
 Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr
 Termine: 10x dienstags
 Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.03
 Gebühr: 80,00 €

Der Kurs soll dazu beitragen, eine gute häusliche Krankenpflege leisten zu können.

Dazu lernen die Teilnehmer die Hintergründe spezifischer Erkrankungen und die Pflegemaßnahmen, die in diesen Fällen angebracht sind.

Wünsche und Fragen der Teilnehmer werden berücksichtigt. Praktische Übungen, soweit möglich, werden angeboten.

Entspannung und Stressbewältigung

Kurs-Nr.: 26H-30101

Kundalini Yoga - Energie wecken, innere Balance finden

Dozent/in: Gabriela Bauer
 Beginn: Mo. 21.09.2026
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 18x montags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
 Gebühr: 205,50 €

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

Durch eine Kombination aus Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Mantrén aktivierst du deine Lebensenergie und stärkst dein Nervensystem.

Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

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



Was solltest du mitbringen?

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

Wichtige Informationen:

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

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

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

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

Danke für dein Verständnis.

Kurs-Nr.: 26H-30102

**Kundalini Yoga -
Energie wecken, innere Balance finden**

Dozent/in: Gabriela Bauer
Beginn: Di. 22.09.2026
Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr
Termine: 18x dienstags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss;
Raum 18
Gebühr: 205,50 €

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

Durch eine Kombination aus Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Mantras aktivierst du deine Lebensenergie und stärkst dein Nervensystem.

Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

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

Was solltest du mitbringen?

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

Wichtige Informationen:

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

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

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

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

Danke für dein Verständnis.



Kurs-Nr.: 26H-30103

Online Kurs Mama-Werkstatt: zws. Neurodivergenz, Schul-Stress & Selbstfürsorge

Dozent/in: Susanne Espinoza Avellan
Beginn: Do. 24.09.2026
Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr
Termine: 4x donnerstags
Ort: online
Gebühr: 32,00 €

Bequem von der Couch aus neue Kraft tanken: Dieser Kurs richtet sich an Mütter in herausfordernden Familiensituationen (ADHS, Autismus, Hochsensibilität, Schulstress) - wenn der Familienalltag am Limit läuft, brauchen Mütter mehr als nur gute Ratschläge. In dieser "Werkstatt-Reihe" erarbeiten wir handfeste Strategien: von Reizmanagement bis zur Selbstfürsorge.

Im Live- Call kombinieren wir fachliche Impulse & Entspannung mit gemeinsamen Basteln von Alltags- Tools und tauschen uns in einem geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten aus.

Inklusive Material per Post.

Termine: donnerstags 19.30 -21.00 Uhr
24.09.26, 08.10.26, 22.10.26, 05.11.26

- 1) 24.09.26: Neuro-Understanding & Sensorik
-> Bau von Sensorik- Tools
- 2) 08.10.26: Reizüberflutung & Grenzen
-> Familienalltag reizärmer gestalten & Stopp sagen lernen
- 3) 22.10.26: Baustelle Schule
-> Umgang mit Schulverweigerung & System- Stress
- 4) 05.11.26: Resilienz & Vernetzung
-> Kraftquellen finden

Ort: online per zoom - Link wird am Vortag per Mail zugesandt.

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Beginn, wegen Postversand!

Kurs-Nr.: 26H-30104

Mama-Werkstatt: zwischen Neurodivergenz, Schul-Stress & Selbstfürsorge

Dozent/in: Susanne Espinoza Avellan
Beginn: Sa. 26.09.2026
Uhrzeit: 10:00-12:00 Uhr
Termine: 4x samstags
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 16
Gebühr: 43,00 €

ADHS, Autismus, Schulverweigerung - wenn der Familienalltag am Limit läuft, brauchen Mütter mehr als nur gute Ratschläge. In dieser "Werkstatt-Reihe" erarbeiten wir handfeste Strategien: von Reizmanagement bis zur Selbstfürsorge. Wir erstellen individuelle Alltags- Hilfen (Visualisierungen, Sensorik-Tools) und vernetzen uns mit Gleichgesinnten. Ein geschützter Raum für Austausch, Entlastung und Selbstfürsorge mit einem Impulsvortrag und Alltagstipps für echte Entspannung. Inklusive Material vor Ort.

Termine: samstags 10.00 - 12.00 Uhr
26.09.26, 10.10.26, 24.10.26, 07.11.26

- 1) 26.09.26: Neuro-Understanding & Sensorik
-> eigene & kindliche Reize verstehen, Bau von Sensorik-Tools
- 2) 10.10.26: Reizüberflutung & Grenzen
-> Familienalltag reizärmer gestalten & Stopp sagen lernen
- 3) 24.10.26: Baustelle Schule
-> Umgang mit Schulverweigerung & System- Stress
- 4) 07.11.26: Resilienz & Vernetzung
-> Kraftquellen finden & das "Mama-System"

Unterrichtsmaterial: bequeme Kleidung, Material wird bereit gestellt.

**Kurs-Nr.: 26H-30105****Mama- Balance: Nervensystem-Regulation & Entspannung im Alltag**

Dozent/in: Susanne Espinoza Avellan
 Beginn: Mi. 20.01.2027
 Uhrzeit: 11:15-12:15 Uhr
 Termine: 6x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 38,00 € (inkl. USt.)

Ein Kurs für Mütter bei denen "einfach mal entspannen" oft nicht mehr ausreicht, der Kopf ständig rattert und der Körper unter Dauerstrom steht. Wir holen dein Nervensystem sanft aus dem Überlebensmodus raus und lernen verschiedene Entspannungstechniken von Embodiment über sanftes Muskellockern bis hin zu Atemtechniken kennen, die sogar beim Kochen und im Auto angewendet werden können.

Unterrichtsmaterial: bequeme Alltagskleidung, Yoga-Matte, etwas zu Trinken.

Kurs-Nr.: 26H-30113**Autogenes Training (AT) nach Prof. J.H. Schultz**

Dozent/in: Boguslawa Stelmach
 Beginn: Mo. 21.09.2026
 Uhrzeit: 18:00-19:15 Uhr
 Termine: 8x montags
 Ort: Volkshochschule; Obergeschoss; Raum 8
 Gebühr: 76,00 €

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

Das auf Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) basierende Verfahren führt zu einer tiefen, tranceartigen Entspannung. In der hier praktizierten Grundstufe des ATs sollen, aufbauend auf mehreren Übungen (Ruhe-, Schwere-, Wärme-Übung etc.), körperliche und seelische Spannungen abgebaut und so Ruhe, Gelassenheit und Selbstvertrauen gefördert werden. Neben der präventiven Anwendung, kann AT auch bei stressbedingten Krankheiten, wie z.B. Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen sowie Funktionsstörungen des vegetativen Nervensystems (mit ärztlicher Absprache) helfen.

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

Kurs-Nr.: 26H-30114**Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobson**

Dozent/in: Boguslawa Stelmach
 Beginn: Mo. 21.09.2026
 Uhrzeit: 19:30-20:45 Uhr
 Termine: 8x montags
 Ort: Volkshochschule; Obergeschoss; Raum 8
 Gebühr: 76,00 €

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

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

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

Kurs-Nr.: 26H-30115**Taiji Qi Gong - 18 Harmonische Übungen am Abend**

Dozent/in: Boguslawa Stelmach
 Beginn: Mi. 23.09.2026
 Uhrzeit: 19:30-20:45 Uhr
 Termine: 8x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Obergeschoss; Raum 8
 Gebühr: 76,00 €

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

Taiji Qi Gong nach Prof. Lin Housheng vermittelt durch die Verbindung von harmonischen Bewegungen, Atmung und der Konzentration auf beides wohltuende Ruhe und Entspannung von Körper und Geist. Durch diese 18, auch für ältere und „unsportlichere“ Menschen leicht zu erlernenden Übungen, wird der gesamte Körper (Skelett, Muskeln, innere Organe, Kreislauf) gestärkt und die körpereigenen Abwehrkräfte verbessert.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Stopper-Socken oder Turnschlappchen oder leichte Hallenturnschuhe, Getränk.



Kurs-Nr.: 26H-30116

Taiji Qi Gong – 18 Harmonische Übungen am Vormittag

Dozent/in: Boguslawa Stelmach
Beginn: Fr. 25.09.2026
Uhrzeit: 10:15-11:30 Uhr
Termine: 8x freitags
Ort: Volkshochschule; Obergeschoss; Raum 8
Gebühr: 76,00 €

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

Taiji Qi Gong nach Prof. Lin Housheng vermittelt durch die Verbindung von harmonischen Bewegungen, Atmung und der Konzentration auf beides wohltuende Ruhe und Entspannung von Körper und Geist. Durch diese 18, auch für ältere und „unsportlichere“ Menschen leicht zu erlernenden Übungen, wird der gesamte Körper (Skelett, Muskeln, innere Organe, Kreislauf) gestärkt und die körpereigenen Abwehrkräfte verbessert.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Stopper-Socken oder Turnschlappchen oder leichte Hallenturnschuhe, Getränk

Bewegung/Fitness

Kurs-Nr.: 26H-30241

FitMix Balance

Dozent/in: Dorothea Giesen
Beginn: Do. 24.09.2026
Uhrzeit: 08:45-10:00 Uhr
Termine: 12x donnerstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

Du möchtest etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun? Dann findest Du hier das Richtige: Ausgewogenheit, körperliche Aktivitäten mit Funktionsgymnastik, Pilates Training und Faszien-Gymnastik mobilisieren und kräftigen Deinen Körper und fördern Elastizität und Ausgeglichenheit. Du fühlst Dich rundum fit und ausgeglichen.

Zum Erlernen der Pilates Technik bitte bei den ersten Terminen anwesend sein.

Mitzubringen sind: feste Sportschuhe, ein Handtuch, Trinken.

Kurs-Nr.: 26H-30241B

FitMix Balance

Dozent/in: Dorothea Giesen
Beginn: Do. 14.01.2027
Uhrzeit: 08:45-10:00 Uhr
Termine: 2x donnerstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 16,00 € (inkl. USt.)

Fortsetzung von 26H-30241 in 2027.

Kurs-Nr.: 26H-30210

Funktionsgymnastik

Dozent/in: Sandra Bühler
Beginn: Di. 22.09.2026
Uhrzeit: 10:15-11:15 Uhr
Termine: 15x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

Der Begriff Funktionsgymnastik umfasst die Durchführung von Bewegungsübungen, die auf die Funktion des Körpers abgestimmt sind. Durch ausgewählte Dehnungs-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Lockerungsübungen kann die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessert werden, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden und Verletzungsneigungen zu minimieren.

Zur Unterstützung werden unterschiedliche Kleingeräte eingesetzt, wie z.B. Kleinhanteln, Therabänder, Pezzibälle.

Mitzubringen sind: Sportschuhe und Handtuch.

Kurs-Nr.: 26H-30211

Funktionsgymnastik

Dozent/in: Sandra Bühler
Beginn: Di. 22.09.2026
Uhrzeit: 11:25-12:25 Uhr
Termine: 15x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

Der Begriff Funktionsgymnastik umfasst die Durchführung von Bewegungsübungen, die auf die Funktion des Körpers abgestimmt sind. Durch ausgewählte Dehnungs-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Lockerungsübungen kann die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessert werden, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden und Verletzungsneigungen zu minimieren.



Zur Unterstützung werden unterschiedliche Kleingeräte eingesetzt, wie z.B. Kleinhanteln, Therabänder, Pezzibälle.

Mitzubringen sind: Sportschuhe und Handtuch.

Kurs-Nr.: 26H-30212

Funktionsgymnastik

Dozent/in: Sandra Bühler
 Beginn: Mi. 23.09.2026
 Uhrzeit: 10:00-11:00 Uhr
 Termine: 15x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 80,00 €

Der Begriff Funktionsgymnastik umfasst die Durchführung von Bewegungsübungen, die auf die Funktion des Körpers abgestimmt sind. Durch ausgewählte Dehnungs-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Lockerungsübungen kann die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessert werden, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden und Verletzungsneigungen zu minimieren.

Zur Unterstützung werden unterschiedliche Kleingeräte eingesetzt, wie z.B. Kleinhanteln, Therabänder, Pezzibälle.

Mitzubringen sind: Sportschuhe und Handtuch.

Kurs-Nr.: 26H-30220

Ganzkörper-Fitness:

Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining

Dozent/in: Renate Dathe
 Beginn: Mo. 21.09.2026
 Uhrzeit: 17:00-18:00 Uhr
 Termine: 12x montags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 64,00 €

Ein systematisches Bewegungstraining zur Stärkung der gesamten Skelettmuskulatur und zur Förderung der allgemeinen Ausdauer.

Im Fokus stehen funktionelle Gymnastikübungen zur gezielten Kräftigung der Rumpf-, Bein- und Rückenmuskulatur sowie die Mobilisation und Entlastung der Gelenke. Durch kontrollierte Bewegungsabläufe wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die physische Resilienz für Alltag und Beruf gefördert.

Mitzubringen sind: Matte, feste Sportschuhe, Handtuch.

Kurs-Nr.: 26H-30221

Funktionelles Bewegungstraining zur Haltungs- und Wirbelsäulenstabilisierung

Dozent/in: Renate Dathe
 Beginn: Mo. 21.09.2026
 Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr
 Termine: 12x montags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 64,00 €

Dieser gesundheitsorientierte Kurs vermittelt ein systematisches Bewegungssystem zur gezielten Stärkung der Rumpf-, Stütz- und Haltemuskulatur.

Unter fachlicher Anleitung erlernen die Teilnehmenden präventive Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik sowie der Pilates-Methode.

Im Fokus stehen die systematische Schulung der Körperwahrnehmung, die Mobilisation der Gelenke sowie gezielte Dehnungsverfahren für verspannte Muskelregionen.

Ziel des strukturierten Lehrgangs ist der Erwerb von Fertigkeiten zur eigenständigen physischen Gesundheitsvorsorge und Resilienz im Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und ein Handtuch.

Kurs-Nr.: 26H-30222

Straffer Bauch - Starker Rücken Frauen und Männer

Dozent/in: Renate Dathe
 Beginn: Mi. 23.09.2026
 Uhrzeit: 17:00-18:00 Uhr
 Termine: 12x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 64,00 €

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

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und ein Handtuch.



Kurs-Nr.: 26H-30223

Bauch-Beine-Rücken-Po - Frauen und Männer

Dozent/in: Renate Dathe
Beginn: Mi. 23.09.2026
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr
Termine: 12x mittwochs
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 64,00 €

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

Mitzubringen sind: feste Sportschuhe, ein Handtuch, Trinken.

Kurs-Nr.: 26H-30224

Pilates für den Rücken

Dozent/in: Patricia Schell
Beginn: Mo. 21.09.2026
Uhrzeit: 19:15-20:30 Uhr
Termine: 12x montags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

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

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr.: 26H-30225

Pilates für den Rücken

Dozent/in: Patricia Schell
Beginn: Di. 22.09.2026
Uhrzeit: 18:30-19:45 Uhr
Termine: 12x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 €

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

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr.: 26H-30226

Funktionelles Bewegungstraining nach der Pilates-Methode

Dozent/in: Renate Dathe
Beginn: Do. 24.09.2026
Uhrzeit: 10:00-11:00 Uhr
Termine: 12x donnerstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 64,00 €

Dieser gesundheitsorientierte Kurs vermittelt systematisch die theoretischen und praktischen Grundlagen der klassischen Pilates-Methode.

Im Fokus steht die Stabilisierung der tiefliegenden Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur (Powerhouse) durch die koordinierte Verknüpfung von Atemtechniken mit kontrollierten Bewegungsabläufen. Das strukturierte Lehrverfahren dient der gezielten Kräftigung und Dehnung des Halteapparates, der Verbesserung der intramuskulären Koordination sowie der wirksamen Prävention von Rückenbeschwerden im Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: ein Handtuch.

Kurs-Nr.: 26H-30228

Funktionelles Ganzkörpertraining

Dozent/in: Ute Herrmann
Beginn: Di. 22.09.2026
Uhrzeit: 08:45-10:00 Uhr
Termine: 15x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
Gymnastikraum
Gebühr: 100,00 €

Funktionelles Ganzkörpertraining zur präventiven Bewegungs- und Haltungsförderung: Dieser gesundheitsorientierte Kurs vermittelt ein systematisches Ganzkörpertraining zur Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit im



Alltag. Im Fokus steht die gelenk- und rückschonende Kräftigung der gesamten Skelett- und Stütz Muskulatur. Unter fachlicher Anleitung erlernen die Teilnehmenden den ergonomisch korrekten Umgang mit verschiedenen Kleingeräten (wie Staby-Bar, Tubes, Pezziball und Step-Plattformen) zur gezielten Verbesserung von Haltung, Koordination und Beweglichkeit. Strukturierte Dehn- und Entspannungsverfahren runden das methodische Lehrverfahren ab.

Mitzubringen sind: Matte, Sportschuhe, Trinken, Handtuch.

Kurs-Nr.: 26H-30229

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Dozent/in: Sonja Meurer
 Beginn: Mo. 21.09.2026
 Uhrzeit: 09:00-10:00 Uhr
 Termine: 10x montags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss;
 Raum 18
 Gebühr: 75,00 €

Feldenkrais ist eine körperorientierte Lernmethode.

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

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

Durch die Wahrnehmung auf die Qualität einer Bewegung werden eigene Muster deutlich, die vielleicht mit unnötiger Verkrampfung und Anstrengung verbunden sind. Durch achtsames Erforschen können bisher unbekannte Körperregionen und somit andere Möglichkeiten entdeckt werden, die die Bewegung und Haltung koordinierter, effizienter und angenehmer werden lassen. Für Feldenkrais-Beginner und Fortgeschrittene geeignet. Die Lektionen finden überwiegend am Boden statt, in der Rücken-, Seit- und Bauchlage. Bitte mitbringen: Decke/großes Tuch, warme bequeme Kleidung, kleines Kissen

Bei speziellen Anliegen bitte Rücksprache mit der Dozentin per E-Mail: feldenkrais-meurer@gmx.de

Kurs-Nr.: 26H-30230

Funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen

Dozent/in: Tanja Rünzi
 Beginn: Do. 24.09.2026
 Uhrzeit: 16:55-17:55 Uhr
 Termine: 28x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 149,00 €

Funktionelles Ganzkörpertraining zur präventiven Bewegungs- und Haltungsförderung: Dieser gesundheitsorientierte Kurs vermittelt ein systematisches Ganzkörpertraining zur Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit im Alltag. Im Fokus steht die gelenk- und rückschonende Kräftigung der gesamten Skelett- und Stütz Muskulatur. Unter fachlicher Anleitung erlernen die Teilnehmenden den ergonomisch korrekten Umgang mit verschiedenen Kleingeräten (wie Staby-Bar, Tubes, Pezziball und Step-Plattformen) zur gezielten Verbesserung von Haltung, Koordination und Beweglichkeit. Strukturierte Dehn- und Entspannungsverfahren runden das methodische Lehrverfahren ab.

Bitte mitbringen: Matte, feste Sportschuhe, Handtuch, Trinken.

Kurs-Nr.: 26H-30231

Funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen

Dozent/in: Tanja Rünzi
 Beginn: Do. 24.09.2026
 Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr
 Termine: 28x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 149,00 €

Funktionelles Ganzkörpertraining zur präventiven Bewegungs- und Haltungsförderung: Dieser gesundheitsorientierte Kurs vermittelt ein systematisches Ganzkörpertraining zur Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit im Alltag. Im Fokus steht die gelenk- und rückschonende Kräftigung der gesamten Skelett- und Stütz Muskulatur. Unter fachlicher Anleitung erlernen die Teilnehmenden den ergonomisch korrekten Umgang mit verschiedenen Kleingeräten (wie Staby-Bar, Tubes, Pezziball und Step-Plattformen) zur gezielten Verbesserung von Haltung, Koordination und Beweglichkeit. Strukturierte Dehn- und Entspannungsverfahren runden das methodische Lehrverfahren ab.

Bitte mitbringen: Matte, feste Sportschuhe, Handtuch, Trinken.



Kurs-Nr.: 26H-30232

Funktionelles Ganzkörpertraining

Dozent/in: Tanja Rünzi
 Beginn: Do. 24.09.2026
 Uhrzeit: 19:05-20:05 Uhr
 Termine: 28x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 149,00 €

Funktionelles Ganzkörpertraining zur präventiven Bewegungs- und Haltungsförderung: Dieser gesundheitsorientierte Kurs vermittelt ein systematisches Ganzkörpertraining zur Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit im Alltag. Im Fokus steht die gelenk- und rückschonende Kräftigung der gesamten Skelett- und Stütz Muskulatur. Unter fachlicher Anleitung erlernen die Teilnehmenden den ergonomisch korrekten Umgang mit verschiedenen Klein-geräten (wie Staby-Bar, Tubes, Pezziball und Step-Plattformen) zur gezielten Verbesserung von Haltung, Koordination und Beweglichkeit. Strukturierte Dehn- und Entspannungsverfahren runden das methodische Lehrverfahren ab.

Bitte mitbringen: Matte, feste Sportschuhe, Handtuch, Trinken.

Kurs-Nr.: 26H-30234

Zumba

Dozent/in: Salome Suhr
 Beginn: Do. 17.09.2026
 Uhrzeit: 19:30-20:30 Uhr
 Termine: 12x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
 Gebühr: 64,00 €

Zumba - das ziemlich coolste Workout überhaupt.

Perfekt um Kalorien zu verbrennen, den Stoffwechsel anzuregen und den Alltag zu vergessen. Du steigertest dein Energielevel und erhältst eine ordentliche Portion Glücksgefühl. Dazu lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Reaggeton, Flamenco, Bachata usw. kombiniert mit Aerobic Tanzschritten.

Bewegung, Sport, Energie loswerden und dabei Spaß haben - was willst du mehr? Komm vorbei und probiere es aus!

Unterrichtsmaterial: Trinkflasche, Sportschuhe, evtl. Handtuch.

Kurs-Nr.: 26H-30234B

Zumba

Dozent/in: Salome Suhr
 Beginn: Do. 04.02.2027
 Uhrzeit: 19:30-20:30 Uhr
 Termine: 3x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss;
 Raum 18
 Gebühr: 20,00 € (inkl. USt.)

Fortsetzung von 26H-30234 in 2027.

Kurs-Nr.: 26H-30238

Dance Fit! für Frauen

Dozent/in: Adeline Gioia
 Beginn: Mi. 23.09.2026
 Uhrzeit: 09:30-10:30 Uhr
 Termine: 12x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss;
 Raum 18
 Gebühr: 64,00 €

Für jeden, dem Tanzen gefällt. Bewegung und Spaß nach rhythmischer, heißer lateinamerikanischer Musik und moderne Chartsongs stehen bei "Dance Fit! für Frauen" im Vordergrund. Stress und Anspannung werden einfach weggelassen. Durch ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeit erhöht Dance Fit! die Kondition, macht den Kopf frei und gibt ein tolles Körpergefühl!

Ernährung und Kochkurse

Kurs-Nr.: 26H-30501

Kunstvolles Gebäck: Springerle / Anisbrötli; viele Motive, besondere Model

Dozent/in: Jennifer Bode
 Beginn: Fr. 06.11.2026
 Uhrzeit: 18:00-21:00 Uhr
 Termine: 1x freitags
 Ort: Hans-Thoma-Schule; Lehrküche
 Gebühr: 16,00 €

Tauchen Sie ein in die Welt der kunstvoll geprägten Springerle! Stechen Sie zahlreiche verschiedene Motive mit einer besonderen Auswahl historischer und moderner Model – ganz ohne diese selbst besitzen zu müssen. Gebäck mit und ohne Anis sorgt dafür, dass alle auf ihren Geschmack kommen.



Der Springerleteig wird zu Hause vorbereitet (Rezept erhalten Sie vorab). Im Kurs stehen Technik, Formgebung sowie Tipps zu Trocknung und Lagerung im Mittelpunkt, damit die Springerle lange weich und aromatisch bleiben. Nach einer Trockenzeit werden die Springerle zuhause abgebacken.

Ein stimmungsvoller, vorweihnachtlicher Abend in Bad Säckingen – ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: vorbereiteten Springerleteig, Schürze, Transportdose.

Unkostenbeitrag: 8,00 €

Kurs-Nr.: 26H-30502

Vollwertige Küche - Ade Tütensuppe und Co.

Dozent/in: Melanie Haberstock
 Beginn: Do. 19.11.2026
 Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr
 Termine: 1x donnerstags
 Ort: Hans-Thoma-Schule; Lehrküche
 Gebühr: 20,00 €

Bei diesem Kochabend lernen sie wie der Tagesplan mit abwechselnden Lebensmittel bereichert werden kann. Viele gesunde und nützliche Inhaltsstoffe gehen verloren, wenn Zeit bei der Essenszubereitung eingespart wird und schnell zu Fertigprodukten gegriffen wird. Einfache Tipps und Tricks und selbst Kochen passt jedoch gut zusammen. Freuen Sie sich auf einen informativen Abend mit einem leckeren Abendessen.

Unkostenbeitrag: 10,00 € (direkt an Kursleiterin zu entrichten).

Bezuschussung Krankenkassen

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

Junge vhs

Kurs-Nr.: 26H-10604

Selbstverteidigungskurs für Kinder 7-11 Jahre

Dozent/in: W&P Sicherheitsmanagement
 Beginn: Sa. 06.03.2027
 Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr
 Termine: 2x nachmittags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss;
 Gymnastikraum
 Gebühr: 60,00 €

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

Folgende Kursinhalte werden den Kindern realitätsnah vermittelt:

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

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

Kurstermine: Sa. 06.03.2027 (10.00 - 13.00 Uhr) und So. 07.03.2027 (10.00 - 13.00 Uhr)



Kurs-Nr.: 26H-30239
Bewegungsschulung im Vorschulalter
(4 1/2 - Schuleintritt)

Dozent/in: Ramona Hönig
 Beginn: Fr. 18.09.2026
 Uhrzeit: 15:00-16:00 Uhr
 Termine: 10x freitags
 Ort: Anton-Leo-Schule; Turnhalle
 Gebühr: 53,50 €

In unserer Übungsstunde steht der Spaß an Bewegung an erster Stelle. Spielerisch werden motorische Grundfertigkeiten wie Laufen, Hüpfen, Klettern, Rollen und Balancieren gefestigt. Kleingeräte (Seil, Ball, Stab, etc.) und Geräte-landschaften motivieren zum Ausprobieren und fördern die Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Trinkflasche

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

Kurs-Nr.: 26H-30240
Bewegungserlebnisse und Spiele mit Mutter/Vater
(2 - 4 Jahre)

Dozent/in: Ramona Hönig
 Beginn: Fr. 18.09.2026
 Uhrzeit: 16:15-17:15 Uhr
 Termine: 10x freitags
 Ort: Anton-Leo-Schule; Turnhalle
 Gebühr: 53,50 €

Ablauf der Stunden: Begrüßungskreis mit Fingerspielen und Tänzchen, vielseitige Anregung zu Spiel, Spaß und Bewegung in der Aufwärmphase und Bewegungserlebnisse an Großgeräten. Der Schlusskreis mit Kreisspielen und Schlusslied rundet die Stunde ab. Ziel der Stunde ist die motorische Förderung der Kinder und das gemeinsame Bewegungserlebnis in der Gruppe. Eine aktive Teilnahme der Mütter/Väter ist erwünscht!

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

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

Kurs-Nr.: 26H-30001
Schwimmkurs für Kinder (5 1/2-10 Jahre)

Dozent/in: Angela und Axel Szymaniak
 Beginn: Sa. 03.10.2026
 Uhrzeit: 09:00-10:00 Uhr
 Termine: 8x samstags
 Ort: Aqualon Bad Säckingen
 Gebühr: 96,00 €

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

Spielerisch machen wir mit Schwimmnudeln und Schwimmbrettern unsere ersten Schwimm- und Tauchübungen.

Wenn alles gut läuft schließen wir den Kurs mit dem See-ferdchen ab.

Ab ins Wasser!

Bitte beachten Sie:

Der Kurs findet im Aqualon in Bad Säckingen statt.

Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Kinder ab 4 Jahren müssen Eintritt bezahlen.

Wichtiger Hinweis:

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

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

Ihr Kind sollte wassergewöhnt sein.

Benötigt werden: Badeschuhe und Taucherbrille

Kurs-Nr.: 26H-21002
Allerlei Wachs - Dessert-Kerzen Kinderkurs

Dozent/in: Michelle Fischer
 Beginn: So. 08.11.2026
 Uhrzeit: 14:00-17:00 Uhr
 Termine: 1x sonntags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 15
 Gebühr: 16,00 €

Dessert-Kerzen sind eine täuschend echte, plastische Nachbildung von echten Süßspeisen aus Wachs. Sie vereinen die Optik von feiner Konditorenkunst mit der Funktion einer Duftkerze. Wir stellen während des Kurses ein bis zwei Dessert-Kerzen her. Zum Gießen stehen jede Menge bunte Farben und Düfte bereit. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Teilnahme ab 7 Jahren mit Begleitperson.
Materialkosten: 40,00 € pro Dessert-Kerze (direkt an Kursleiterin zu entrichten).

Mitgebracht werden sollten:

- Schürze oder alte Klamotten
- ggf. Handschuhe
- funktionierendes Rührgerät und Schüssel



© Michelle Fischer

Kurs-Nr.: 26H-21003

Allerlei Wachs - Blumenstrauß-Kerzen Kinderkurs

Dozent/in: Michelle Fischer
 Beginn: So. 10.01.2027
 Uhrzeit: 13:00-16:00 Uhr
 Termine: 1x sonntags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss;
 Raum 15
 Gebühr: 19,00 € (inkl. USt.)

Ein Kerzen-Blumenstrauß (oft auch einfach Candle Bouquet genannt) ist die wohl spektakulärste Weiterentwicklung von Dessert-Kerzen. Er kombiniert die täuschend echte Optik eines frischen Blumenarrangements mit den Techniken der Konditoren- und Kerzenkunst. Wir stellen während des Kurses ein bis zwei Blumensträuße her. Zum Gießen stehen jede Menge bunte Farben und Düfte bereit. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Teilnahme ab 7 Jahren mit Begleitperson.

Materialkosten: 33,00 € pro Dessert-Kerze (direkt an Kursleiterin zu entrichten).

Mitgebracht werden sollten:

- Schürze oder alte Klamotten
- ggf. Handschuhe

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



Anmeldung

Wie melde ich mich an?

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

- Kursabmeldungen nur schriftlich
- Beachten Sie die Stornofristen





Sprachen

vhs-Sprachschule

Der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“ in der vhs-Sprachschule

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

KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

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

Selbständige Sprachverwendung

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

Elementare Sprachverwendung

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



Deutsch als Fremdsprache

Kurs-Nr.: 26H-40419

Deutsch als Fremdsprache A1.1

Dozent/in: Liudmila Zo
 Beginn: Mo. 14.09.2026
 Uhrzeit: 16:30-18:00 Uhr
 Termine: 30x (15x mo, 15x mi)
 Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.05
 Gebühr: 240,00 €

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

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

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1 Klett

Kurs-Nr.: 26H-40420

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Dozent/in: Liudmila Zo
 Beginn: Di. 15.09.2026
 Uhrzeit: 16:30-18:00 Uhr
 Termine: 30x (15x di, 15x fr)
 Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.06
 Gebühr: 240,00 €

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

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

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1 Klett

Kurs-Nr.: 26H-40421

Deutsch als Fremdsprache A2.1

Dozent/in: Haya Kasabji
 Beginn: Di. 22.09.2026
 Uhrzeit: 18:15-19:45 Uhr
 Termine: 30x (15x di, 15x mi)
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 17
 Gebühr: 240,00 €

Dieser Deutschkurs auf dem Niveau A2 richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen der deutschen Sprache. Ziel ist es, die kommunikativen Fähigkeiten im Alltag weiterzu-

entwickeln sowie Wortschatz und Grammatik systematisch zu vertiefen. Im Kurs arbeiten wir mit dem Lehrwerk "Begegnungen Deutsch als Fremdsprache A2". Der Kurs ist praxisorientiert und kommunikativ gestaltet.

Lehrbuch:
 Begegnungen Deutsch als Fremdsprache, Niveau A2

Unterrichtszeiten:
 Dienstags (Raum 16) & mittwochs (Raum 17)
 18.15 - 19.45 Uhr.

Kurs-Nr.: 26H-40422

Deutsch als Fremdsprache B1.1

Dozent/in: Adelheid Kania
 Beginn: Do. 24.09.2026
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 15x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
 Gebühr: 120,00 €

Dieser Kurs wendet sich an Deutschlernende, die ihre Sprachfertigkeiten verbessern wollen. Im Zentrum steht das Erlernen neuen Wortschatzes, dessen Anwendung in Gesprächen sowie der schriftlichen Äußerung. Falls notwendig werden ausgewählte Grammatikthemen wiederholt.

Lehrbuch: telc Einfach gut! Deutsch für Integration, Kurs und Arbeitsbuch B1.1

Kurs-Nr.: 26H-40423

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs

Dozent/in: Chiara Valenzano-Kaiser
 Beginn: Mo. 21.09.2026
 Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr
 Termine: 30 (15x mo, 15x mi.)
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 16
 Gebühr: 240,00 €

Der Kurs konzentriert sich hauptsächlich auf das Niveau B1.1, beinhaltet aber auch Wiederholungen wichtiger Inhalte aus A2.2.

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5 B1.1

Kurs-Nr.: 26H-40424

Deutsch als Fremdsprache B1.2 Intensivkurs

Dozent/in: Lothar Gatti
 Beginn: Di. 22.09.2026



Sprachen

Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
Termine: 30x (15x di. 15x do.)
Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.05
Gebühr: 240,00 €

Dieser Deutschkurs, der zweimal wöchentlich jeweils dienstags und donnerstags stattfindet, richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundlagen bis zur Niveaustufe B 1.1 besitzen und diese verbessern möchten. Der Kurs dient auch zur Vorbereitung auf die telc A2/B1-Prüfung im Frühjahr 2027.

Lehrbuch: telc Einfach gut! Deutsch für Integration, Kurs- und Arbeitsbuch B1.2 und Einfach gut! Deutsch für die Integration B 1.2 Intensivtraining

Kurs-Nr.: 26H-40425

Deutsch als Fremdsprache B2.2 Intensivkurs

Dozent/in: Chiara Valenzano-Kaiser
Beginn: Mo. 21.09.2026
Uhrzeit: 17:30-19:00 Uhr
Termine: 30 (15x mo. 15x mi.)
Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 16
Gebühr: 240,00 €

Der Kurs konzentriert sich hauptsächlich auf das Niveau B2.2, beinhaltet aber auch Wiederholungen wichtiger Inhalte aus B2.1.

Kursbuch: telc Einfach weiter. Deutsch B2, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lekt. 8

Kurs-Nr.: 26H-40426

Deutsch als Fremdsprache C 1.1 Intensivkurs

Dozent/in: Lothar Gatti
Beginn: Mo. 21.09.2026
Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
Termine: 30 (15x mo. 15x mi.)
Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.05
Gebühr: 240,00 €

Wenn Sie an diesem C 1.1 Deutschkurs teilnehmen möchten, sollten Sie bereits Kurse auf dem Niveau B 2 besucht haben. Auf dem Niveau C1 wird Ihr Wortschatz umfassend erweitert und das Sprachgefühl trainiert, damit Sie am Alltagsgeschehen und auch am beruflichen Alltag problemlos teilhaben können. Sie erweitern Ihren Wortschatz, was sowohl die einzelnen Themen als auch die Themenvielfalt betrifft. Sie lernen mündlich und schriftlich Ihre Meinung zusammenhängend darzulegen und auch zu vertreten. Ausgewählte Grammatikthemen werden vertiefend wiederholt.

Lehrbuch: Sicher! C1.1: Deutsch als Fremdsprache / Kurs- und Arbeitsbuch

Kurs-Nr.: 26H-40427

Vorbereitung auf die telc A2/B1 Prüfung im November 2026

Dozent/in: Lothar Gatti
Beginn: Fr. 16.10.2026
Uhrzeit: 18:30-20:00 Uhr
Termine: 6x freitags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: 48,00 €

In diesem Kurs werden Sie genau über den Ablauf und die Anforderungen der telc A2/B1 Prüfung informiert. Wir werden gemeinsam unter Prüfungsbedingungen eine Modell-Prüfung bearbeiten und anschließend besprechen. Der Kurs findet an sechs Freitagabenden jeweils um 18:30 - 20:00 Uhr statt. (16.10.2026/23.10.2026/06.11.2026/13.11.2026/ 20.11.2026/27.11.2026)

Lehrbuch: Material wird gestellt

Englisch

Kurs-Nr.: 26H-40603

Englisch A1 Beginner

Dozent/in: Christoph Etspüler
Beginn: Di. 22.09.2026
Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
Termine: 10x dienstags
Ort: Scheffel-Gymnasium; Zimmer 1.04
Gebühr: 80,00 €

Englisch im Alltag, Kommunikation, Rollenspiele und Grammatik.

Lehrbuch: Network Now English A1, ISBN: 978-3-12-606588-7

Kurs-Nr.: 26H-40604

Englisch A2.2

Dozent/in: Cornelia Hanske
Beginn: Di. 22.09.2026
Uhrzeit: 17:15-18:45 Uhr
Termine: 15x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 10
Gebühr: 120,00 €



Systematischer Aufbaukurs zur Festigung der sprachlichen Grundlagen auf dem Niveau A2.2. Inhaltliche Schwerpunkte sind der Ausbau des Grundwortschatzes, die Festigung der Grammatik sowie die Förderung der mündlichen und schriftlichen Ausdrucksweise für Alltag und Beruf.

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr.: 26H-40605

Englisch für Touristen und Senioren (A 2.2/B1.1)

Dozent/in: Cornelia Hanske
 Beginn: Do. 24.09.2026
 Uhrzeit: 10:15-11:45 Uhr
 Termine: 15x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
 Gebühr: 120,00 €

Zielgerichteter Sprachkurs auf dem Niveau A2.2/B1.1 zur Erweiterung der sprachlichen Handlungskompetenz. Vermittlung von alltags- und anwendungsbezogenen Sprachstrukturen sowie interkultureller Kommunikation..

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr.: 26H-40606

Englisch Konversation (B1.1/1.2)

Dozent/in: Cornelia Hanske
 Beginn: Mo. 21.09.2026
 Uhrzeit: 10:15-11:45 Uhr
 Termine: 15x montags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 18
 Gebühr: 120,00 €

Gezieltes Konversationstraining zur Festigung und Erweiterung der Sprachkompetenz auf dem Niveau B1. Systematische Erweiterung des Wortschatzes, interkulturelle Kommunikation sowie anwendungsorientierte Grammatikwiederholung.

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Französisch

Kurs-Nr.: 26H-40801

Französisch – Konversations- und Aufbaukurs (B1)

Dozent/in: Ryan Chirara
 Beginn: Mi. 23.09.2026
 Uhrzeit: 16:00-17:30 Uhr
 Termine: 15x mittwochs

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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen (Niveau A2/B1) und festigt systematisch die Kommunikations- und Verhandlungssicherheit. Im Fokus stehen angeleitete Debatten zu gesellschaftlichen und aktuellen Themen sowie die Erweiterung des Fach- und Alltagswortschatzes. Durch gezielte Wiederholungen von Grammatik und Konjugation in praxisnahen Dialogen wird die mündliche Ausdrucksfähigkeit im internationalen französischsprachigen Kontext verbessert.

Italienisch

Kurs-Nr.: 26H-40901

Italienisch für Anfänger A1.1

Dozent/in: Guido Ludovico Radogna
 Beginn: Mo. 21.09.2026
 Uhrzeit: 17:45-19:15 Uhr
 Termine: 15x montags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 17
 Gebühr: 120,00 €

Dieser systematische Grundkurs führt in die Strukturen der italienischen Sprache ein. Die Teilnehmenden erwerben systematisch grundlegende Wortschatz- und Grammatikkenntnisse, um einfache Sätze bilden und verstehen zu können. Das Seminar folgt einem geordneten Lehr- und Stoffplan zur Entwicklung der vier Grundfertigkeiten (Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben) in elementaren Alltagssituationen.

Lehrbuch: Chiaro! A1- Nuova edizione - Hueber

Kurs-Nr.: 26H-40902

Italienisch für Frühaufsteher - A2.1

Dozent/in: Guido Ludovico Radogna
 Beginn: Fr. 25.09.2026
 Uhrzeit: 08:30-10:00 Uhr
 Termine: 14x freitags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 16
 Gebühr: 112,00 €

Der Italienischkurs A2 richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen der italienischen Sprache. Anhand von Hörtexten, Liedern und vielfältigen Übungen trainieren die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten im Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Dabei erweitern sie ihren Wortschatz, festi-



gen wichtige Grammatikstrukturen und lernen, Alltagssituationen zunehmend selbstständig und sicher auf Italienisch zu bewältigen.

Lehrbuch: Passo passo A2 - Hueber Verlag

Kurs-Nr.: 26H-40903

Italienisch Konversationskurs A2/B1

Dozent/in: Guido Ludovico Radogna
 Beginn: Mo. 21.09.2026
 Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr
 Termine: 15x montags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 17
 Gebühr: 120,00 €

Dieser Aufbaukurs dient der systematischen Vertiefung der italienischen Sprachkenntnisse auf der Schwelle zum Niveau B1. Das Seminar folgt einem geordneten Lehr- und Stoffplan zur gezielten Erweiterung des Fachwortschatzes und zur Festigung komplexer Grammatikstrukturen. Die Teilnehmenden erarbeiten sich die Lehrinhalte systematisch anhand von bereitgestellten Fachtexten, aktuellen Dossiers und grammatikalischen Übungsmaterialien, um die mündliche und schriftliche Ausdrucksweise im gesellschaftlichen Kontext sicher zu beherrschen.

Lehrbuch: wird nicht benötigt.

Kurs-Nr.: 26H-40904

Italienisch Konversationskurs B1/B2

Dozent/in: Guido Ludovico Radogna
 Beginn: Fr. 25.09.2026
 Uhrzeit: 10:15-11:45 Uhr
 Termine: 14x freitags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 16
 Gebühr: 112,00 €

Dieser Aufbaukurs dient der systematischen Vertiefung der italienischen Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1/B2. Das Seminar folgt einem geordneten Lehr- und Stoffplan zur gezielten Erweiterung des Fachwortschatzes und zur Festigung komplexer Grammatikstrukturen. Die Teilnehmenden erarbeiten sich die Lehrinhalte systematisch anhand von bereitgestellten Fachtexten, aktuellen Dossiers und grammatikalischen Übungsmaterialien, um die mündliche und schriftliche Ausdrucksweise im gesellschaftlichen Kontext sicher zu beherrschen.

Lehrbuch: wird nicht benötigt.

Japanisch

Kurs-Nr.: 26H-41004

Japanisch für Anfänger A1.1

Dozent/in: Monika Bruttel
 Beginn: Mo. 30.11.2026
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 4x montags
 Ort: online
 Gebühr: 32,00 €

Konnichi wa! Es ist wieder soweit: Es gibt einen Japanischkurs für Anfänger zum Kennenlernen. Die japanische Sprache gehört sicherlich zu den faszinierendsten. Ich möchte Sie einladen, die Japanische Sprache und die Kultur auf interessante und leicht verständliche Weise zu entdecken. Wir werden uns in kleinen Lernportionen an die Sprache herantasten, damit Sie für eine eventuelle Japanreise vorbereitet sind.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt Bd 1, M&M Clauß, ab Lektion 1.

Kurs-Nr.: 26H-41004B

Japanisch für Anfänger A1.1

Dozent/in: Monika Bruttel
 Beginn: Mo. 11.01.2027
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 6x montags
 Ort: online
 Gebühr: 58,00 € (inkl. USt.)

Fortsetzung von 26H-41004 in 2027.

Kurs-Nr.: 26H-41005

Japanisch für Anfänger A1.2

Dozent/in: Monika Bruttel
 Beginn: Mo. 30.11.2026
 Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr
 Termine: 10x montags
 Ort: online
 Gebühr: 80,00 €

Es wird ein Anfängerkurs bis Lektion 5 vorausgesetzt. Der Kurs ist auch für alle diejenigen gedacht, die über erste Sprachkenntnisse verfügen und wieder einsteigen wollen. Es wird möglich sein erste eigene freie Sätze zu bilden und einfache Dialoge zu verstehen. Dazu gibt es Informationen über Land und Leute.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt Bd 1, M&M Clauß, ab Lektion 6.

**Kurs-Nr.: 26H-41006****Japanisch für Anfänger A2.1**

Dozent/in: Monika Bruttel
 Beginn: Di. 01.12.2026
 Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr
 Termine: 10x dienstags
 Ort: online
 Gebühr: 80,00 €

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

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt Bd 1, M&M Clauß, ab Lektion 10.

Kurs-Nr.: 26H-41007**Japanisch für Anfänger A2.2**

Dozent/in: Monika Bruttel
 Beginn: Di. 01.12.2026
 Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
 Termine: 10x dienstags
 Ort: online
 Gebühr: 80,00 €

Japanisch in Wort und Schrift. Es gibt kleine Lernportionen mit systematischem Fortschritt und leicht verständlichen Erklärungen sowie viele Übungen. Dazu lernen wir die Silbenschrift Katakana plus 60 neue Kanjis. Der Kurs dient auch der Vorbereitung für den „Japanese Proficiency Test (JLPT)“ für das Niveau N5. Das freie Sprechen, vor allem, wie man Ereignisse und Erlebtes in längeren Sätzen wiedergibt, soll geübt werden. Kleine Hörtexte wird es auch geben, um das Verstehen zu erweitern.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt Bd 2, M&M Clauß. Kursbuch ab Band 1 Lektion 24 (kurze Wiederholung) und Einstieg in Band 2.

Spanisch**Kurs-Nr.: 26H-42202****Spanisch A1.1**

Dozent/in: Joyce Vidal Wuts
 Beginn: Do. 01.10.2026
 Uhrzeit: 18:30-20:00 Uhr
 Termine: 15x donnerstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 17
 Gebühr: 120,00 €

Grundkurs Spanisch für Beginner. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Vorkenntnisse der spanischen Sprache haben. Im Vordergrund steht die systematische Erlernung von Wortschatz und Grammatikstrukturen sowie der Erwerb erster mündlicher und schriftlicher Ausdruckskompetenzen für Alltag und Beruf.

Lehrbuch: Impresiones A1

Kurs-Nr.: 26H-42203**Spanisch B1**

Dozent/in: Clara Garabato-Hilpert
 Beginn: Di. 22.09.2026
 Uhrzeit: 18:30-20:00 Uhr
 Termine: 15x dienstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 15
 Gebühr: 120,00 €

Wir vertiefen unsere Kenntnisse in Sprache und Kultur. Wir lernen, unsere Wünsche, Zweifel, Meinung usw. auszudrücken.

Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber Verlag

Kurs-Nr.: 26H-42204**Spanisch B2**

Dozent/in: Clara Garabato-Hilpert
 Beginn: Di. 22.09.2026
 Uhrzeit: 10:30-12:00 Uhr
 Termine: 15x dienstags
 Ort: Volkshochschule; Untergeschoss; Raum 15
 Gebühr: 120,00 €

Systematischer Aufbaukurs zur Vertiefung der spanischen Sprachkompetenz und Landeskunde auf dem Niveau B2. Im Fokus steht die strukturierte Textarbeit und Diskussion anspruchsvoller spanischsprachiger Originalliteratur. Die Teilnehmenden erweitern gezielt ihren gehobenen Wortschatz sowie ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit für Alltag und Beruf.

Lehrbuch: Impresiones B2, Huber Verlag.



EDV, Arbeit, Beruf

Kurs-Nr.: 26H-50170

Workshop: Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und praktisch nutzen

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mo. 05.10.2026
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 2x montags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 76,00 €

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

ChatGPT, KI-Bilder, intelligente Assistenten - Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag und die Arbeitswelt. Doch was steckt dahinter und wie kann man diese Werkzeuge sinnvoll nutzen?

In diesem praxisnahen Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI. Lernen Sie spannende Anwendungen kennen, testen Sie moderne KI-Systeme selbst und entdecken Sie, wie diese Sie bei vielen Aufgaben unterstützen können.

Für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse in KI.

Wer an einem kostenpflichtigen und betreuten Übungstermin teilnehmen möchte, kann dies gerne eine Woche nach der Veranstaltung am Montag, 19.10.2026 von 19.00 bis 21.00 Uhr wahrnehmen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer

Dauer: 2 Termine à 2 Stunden

Kurs-Nr.: 26H-50171

Microsoft Outlook - E-Mails, Termine und Aufgaben effizient organisieren

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mi. 14.10.2026
 Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr
 Termine: 2x mittwochs
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 95,00 €

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

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Microsoft Outlook besser aus und organisieren Sie Ihre E-Mails, Termine, Kontakte und Aufgaben übersichtlich an einem zentralen Ort. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen, praktische Arbeitstechniken und hilfreiche Tipps kennen, um Ihren Arbeitsalltag effizienter zu gestalten und Zeit zu sparen.

Einige Kursthemen sind:

- E-Mails sicher erstellen, beantworten und verwalten
- E-Mail-Ordner, Kategorien und Suchfunktionen effektiv nutzen
- Signaturen, Vorlagen und Schnellbausteine einsetzen
- Regeln und Automatisierungen für wiederkehrende Aufgaben verwenden
- Kontakte und Verteilerlisten organisieren
- Termine, Besprechungen und Kalender professionell verwalten
- Aufgaben planen, nachverfolgen und organisieren
- Nützliche Einstellungen und Tipps für den Arbeitsalltag kennenlernen
- Termine, Besprechungen und Kalender professionell verwalten
- Aufgaben planen, nachverfolgen und organisieren
- Kalender freigeben und gemeinsam nutzen

Ob im Büro, im Verein oder für die private Organisation – nach dem Kurs arbeiten Sie sicherer, strukturierter und effizienter mit Microsoft Outlook und nutzen die vielfältigen Möglichkeiten des Programms deutlich besser.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer

Dauer: 2 Termine à 2,5 Stunden

Kurs-Nr.: 26H-50172

Ordnung auf dem Computer - Dateien einfach verwalten

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Mo. 02.11.2026
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
 Termine: 3x montags
 Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
 Gebühr: 114,00 €

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



Lernen Sie, wie Sie Ihre Dateien und Ordner übersichtlich organisieren und dauerhaft Ordnung auf Ihrem Computer schaffen. Der Kurs vermittelt praxisnah die wichtigsten Techniken zur Verwaltung, Suche und Sicherung von Daten und hilft Ihnen dabei, den Überblick über Ihre digitalen Unterlagen zu behalten.

Einige Kursthemen sind:

Laufwerke, Ordner und Dateien besser verstehen
Eine sinnvolle Ordnerstruktur aufbauen
Ordner und Dateien anlegen, umbenennen und verwalten
Dateien sicher kopieren, verschieben und löschen
Mehrere Dateien gleichzeitig markieren und bearbeiten
Wichtige Dokumente und Daten sichern z. B. auf einem USB-Stick
Dateien / Fotos vom Smartphone auf einen Computer übertragen

Ob private Dokumente, Fotos, Briefe oder wichtige Unterlagen - nach dem Kurs organisieren Sie Ihre Daten übersichtlicher, finden Gesuchtes schneller und arbeiten deutlich sicherer mit Ihrem Computer.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer

Dauer: 2 Termine à 2 Stunden

Kurs-Nr.: 26H-50173

Computerkurs für echte Anfänger

Dozent/in: Michael Fritz
Beginn: Di. 03.11.2026
Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
Termine: 4x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
Gebühr: 152,00 €

Sie haben wenig oder keine Erfahrung mit dem Computer? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In verständlichen Schritten lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für den sicheren Umgang mit Windows, Programmen, Dateien und dem Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Einige Kursthemen sind:

Grundlagen der Computerbedienung und Arbeiten mit Maus und Tastatur
Programme / Apps starten und bedienen
Erste Schritte mit der Textverarbeitung (Microsoft Word oder LibreOffice Writer)

Texte erstellen, speichern, öffnen und drucken
PDF-Dateien erstellen

Das Internet sicher nutzen und Informationen finden

Wichtige Begriffe aus der Computerwelt einfach erklärt

Der Kurs legt großen Wert auf praktische Übungen und verständliche Erklärungen. Nach dem Kurs können Sie Ihren Computer selbstständiger bedienen, Dokumente erstellen und verwalten sowie das Internet sicher nutzen.

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dauer: 4 Termine à 2 Stunden

Kurs-Nr.: 26H-50174

PowerPoint - mehr können, überzeugender präsentieren

Dozent/in: Michael Fritz
Beginn: Mi. 18.11.2026
Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
Termine: 2x mittwochs
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
Gebühr: 76,00 €

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

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Microsoft PowerPoint besser aus und erstellen Sie Präsentationen, die professionell wirken und Ihre Inhalte überzeugend vermitteln. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen, praktische Arbeitstechniken und hilfreiche Tipps kennen, um Präsentationen effizient zu erstellen und wirkungsvoll zu gestalten.

Einige Kursthemen sind:

- Folien und Präsentationen professionell aufbauen und gestalten
- Folienlayouts und Folienmaster sinnvoll einsetzen
- Einheitliche Designs mit Master-Layouts erstellen
- Folien aus anderen Präsentationen übernehmen und anpassen
- Bilder, SmartArt-Grafiken und Diagramme wirkungsvoll einsetzen
- Animationen und Folienübergänge gezielt verwenden
- Bildschirmpräsentationen sicher durchführen
- Notizseiten und Handzettel effektiv nutzen
- Folien, Notizseiten und Handzettel drucken



- Nützliche Tipps und Tricks für professionellere Präsentationen erhalten
Ob für Beruf, Verein, Schule oder private Vorträge - nach dem Kurs erstellen Sie Präsentationen sicherer, schneller und mit deutlich mehr Wirkung bei Ihrem Publikum.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer

Dauer: 2 Termine à 2 Stunden

Kurs-Nr.: 26H-50175

Workshop: Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und praktisch nutzen

Dozent/in: Michael Fritz
Beginn: Mo. 23.11.2026
Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
Termine: 2x montags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
Gebühr: 76,00 €

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

ChatGPT, KI-Bilder, intelligente Assistenten - Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag und die Arbeitswelt. Doch was steckt dahinter und wie kann man diese Werkzeuge sinnvoll nutzen?

In diesem praxisnahen Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI. Lernen Sie spannende Anwendungen kennen, testen Sie moderne KI-Systeme selbst und entdecken Sie, wie diese Sie bei vielen Aufgaben unterstützen können.

Für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse in KI.

Wer an einem kostenpflichtigen und betreuten Übungstermin teilnehmen möchte, kann dies gerne eine Woche nach der Veranstaltung am Montag, 07.12.2026 von 19.00 bis 21.00 Uhr wahrnehmen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer

Dauer: 2 Termine à 2 Stunden

Kurs-Nr.: 26H-50176

Word Einsteiger / Auffrischer

Dozent/in: Michael Fritz
Beginn: Di. 01.12.2026
Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
Termine: 4x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
Gebühr: 152,00 €

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

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Microsoft Word besser aus und sparen Sie Zeit bei der Dokumentenerstellung. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen, praktische Arbeitstechniken und hilfreiche Tipps kennen, um Texte professionell und effizient zu bearbeiten.

Einige Kursthemen sind:

Texte sicher erfassen und bearbeiten
Einzüge, Tabstopps und Tabellen sinnvoll einsetzen
Dokumente übersichtlich gestalten und formatieren
Wichtige Tastenkombinationen für schnelleres Arbeiten
Wiederkehrende Texte mit Schnellbausteinen verwalten
Nützliche Einstellungen und Tipps für den Arbeitsalltag

Ob Briefe, Dokumente oder andere Schriftstücke - nach dem Kurs arbeiten Sie sicherer, schneller und mit deutlich mehr Freude an Ihren Dokumenten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer

Dauer: 4 Termine à 2 Stunden

Kurs-Nr.: 26H-50177

Excel Einsteiger / Auffrischer

Dozent/in: Michael Fritz
Beginn: Di. 12.01.2027
Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
Termine: 4x dienstags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
Gebühr: 152,00 €

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



Nutzen Sie die Möglichkeiten von Microsoft Excel besser aus und sparen Sie Zeit bei der Arbeit mit Tabellen, Listen, Auswertungen und Berechnungen. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen, praktische Arbeitstechniken und hilfreiche Tipps kennen, um Daten professionell und effizient zu bearbeiten.

Einige Kursthemen sind:

Tabellen und Listen sicher erstellen und bearbeiten
Formeln und Berechnungen einfach anwenden
Zellbezüge und \$-Zeichen richtig einsetzen
Daten filtern, sortieren und übersichtlich auswerten
Intelligente Tabellen effektiv nutzen
Datums- und Zahlenformate sinnvoll einsetzen
Wichtige Tastenkombinationen für schnelleres Arbeiten
Nützliche Einstellungen und Tipps für den Arbeitsalltag

Ob Listen, Kalkulationen, Auswertungen oder Übersichten - nach dem Kurs arbeiten Sie sicherer, schneller und mit deutlich mehr Freude an Ihren Excel-Dateien.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer

Dauer: 4 Termine à 2 Stunden

Kurs-Nr.: 26H-50178

Workshop: Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und praktisch nutzen

Dozent/in: Michael Fritz
Beginn: Mi. 20.01.2027
Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr
Termine: 2x mittwochs
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
Gebühr: 76,00 €

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

ChatGPT, KI-Bilder, intelligente Assistenten - Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag und die Arbeitswelt. Doch was steckt dahinter und wie kann man diese Werkzeuge sinnvoll nutzen?

In diesem praxisnahen Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI. Lernen Sie spannende Anwendungen kennen, testen Sie moderne KI-Systeme selbst und entdecken Sie, wie diese Sie bei vielen Aufgaben unterstützen können.

Für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse in KI.

Wer an einem kostenpflichtigen und betreuten Übungstermin teilnehmen möchte, kann dies gerne eine Woche nach der Veranstaltung am Mittwoch, 03.02.2027 von 19.00 bis 21.00 Uhr wahrnehmen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer

Dauer: 2 Termine à 2 Stunden

Kurs-Nr.: 26H-50179

Wordpress Sicherheit

Dozent/in: Rudolf Korhummel
Beginn: Mo. 11.01.2027
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr
Termine: 1x montags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
Gebühr: 36,00 €

Immer wieder kommt es vor, dass Websites Ziel von Hackerangriffen werden. Auch wenn absolute Sicherheit nicht gewährleistet werden kann, wären viele dieser Vorfälle durch geeignete Sicherheitsmaßnahmen seitens der Betreiber vermeidbar gewesen. Im Rahmen des Kurses werden typische Vorgehensweisen von Angreifern erläutert sowie Strategien zur Abwehr solcher Angriffe vermittelt. Darüber hinaus wird das Thema Datensicherung umfassend behandelt

Kurs-Nr.: 26H-50180

KI-gestützte WordPress-Websites erstellen

Dozent/in: Rudolf Korhummel
Beginn: Mo. 18.01.2027
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr
Termine: 1x montags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
Gebühr: 36,00 €

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools nutzen, um professionelle WordPress-Websites schneller und effizienter zu erstellen.

Von der Planung über die Erstellung von Texten und Bildern bis hin zur Gestaltung und Optimierung der Website – Sie erfahren, wie Künstliche Intelligenz Sie bei jedem Schritt unterstützt.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, die ihre Webprojekte mit KI einfacher, kreativer und zeitsparender umsetzen möchten.



Kurs-Nr.: 26H-50181

Teamarbeit und Prozessoptimierung mit WordPress

Dozent/in: Rudolf Korhummel
Beginn: Mo. 25.01.2027
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr
Termine: 2x montags
Ort: Volkshochschule; Erdgeschoss; Raum 11
Gebühr: 72,00 €

WordPress ist weit mehr als ein System zur Erstellung von Webseiten – es kann als zentrale Plattform für die Zusammenarbeit im Team und die Digitalisierung von Arbeitsabläufen eingesetzt werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie WordPress nutzen, um Informationen strukturiert bereitzustellen, Prozesse zu vereinfachen und die Kommunikation innerhalb Ihres Teams zu verbessern.

Sie erfahren, wie Dokumentationen und Arbeitsanweisungen zentral verwaltet und für alle Mitarbeitenden jederzeit zugänglich gemacht werden können. Darüber hinaus lernen Sie, wie Inhalte kommentiert und gemeinsam weiterentwickelt werden, wie Formulare zur Datenerfassung erstellt und die erfassten Informationen ausgewertet werden können sowie wie sich Dienst- und Einsatzpläne digital organisieren und verwalten lassen.

Anhand praxisnaher Beispiele entwickeln Sie Lösungen, die den Arbeitsalltag effizienter gestalten, den Informationsfluss verbessern und die Zusammenarbeit im Team nachhaltig stärken.

Der Kurs richtet sich an Vereine, Organisationen, Unternehmen und Bildungseinrichtungen, die WordPress als leistungsfähige Plattform für modernes Wissens- und Prozessmanagement einsetzen möchten.

Immer informiert sein:

www.vhs-bad-saeckingen.de



Anmeldung

Wie melde ich mich an?

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

- Kursabmeldungen nur schriftlich
- Beachten Sie die Stornofristen



Musikschule Bad Säckingen

Erwachsenen-Akademie der Volkshochschule Bad Säckingen

In Kooperation mit der Musikschule Bad Säckingen führt die Volkshochschule eine Erwachsenen-Akademie durch. Sie richtet sich an alle, die Interesse an der Musik allgemein oder dem Erlernen eines Instruments haben.

Die Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle der Musikschule (MUSÄK) im gleichen Gebäude der Volkshochschule Bad Säckingen in der Friedrichstr. 33 in Bad Säckingen. Auch bei Fragen können Sie sich an die Kolleginnen und Kollegen der MUSÄK wenden:

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



Instrumentalunterricht für Erwachsene

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

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

Preise für den Einzelunterricht:

5er Pass	30Min	160,00 €
10er Pass	30Min	300,00 €
5er Pass	45Min	235,00 €
10er Pass	45Min	445,00 €

Integrationskurse

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

Schritt 1

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

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

Die Adresse für diese beiden Anträge ist:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
Pfizerstraße 1
76139 Karlsruhe

Schritt 2

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

Schritt 3

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

Zum Zulassungsantrag
auf Teilnahmeberechtigung des BAMF:



Einbürgerungstest.

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



Allgemeine Geschäftsbedingungen Volkshochschule Bad Säckingen (VHS)

1. Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen der VHS, die mit einer Kursnummer versehen sind, ist eine **Anmeldung nach Erscheinen des Programms (online oder print) erforderlich**. Die Anmeldung erfolgt **schriftlich** mit der unterschriebenen Anmeldekarte, E-Mail oder online über www.vhs-bad-saeckingen.de. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der VHS Bad Säckingen anerkannt. Die erhobenen Daten werden für Verwaltungszwecke elektronisch gespeichert; sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

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

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

2. Zahlung

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

3. Abmeldung/Rücktritt

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

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

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

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

Geschäftsstelle.

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

Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung wird die volle Gebühr erhoben.

4. Durchführung der Kurse

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

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

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

5. Teilnahmebescheinigung

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

6. Unterrichtsräume

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

7. Haftung

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

8. Ermäßigungen

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

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Volljährigkeit ja/nein) kann kein Vertrag geschlossen werden. Die Abfrage von Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

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

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

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

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

6. Ihre Rechte

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

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

vhs PROGRAMM VOLKSHOCHSCHULE WEHR

Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

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



Inhaltsverzeichnis Programm

Einzelveranstaltungen	44
Vorwort	46
 Junge VHS	47
 Gesellschaft, Vorträge & Multivision	51
 Führungen & Ausflüge	54
 Halbjahresprogramm der Spätlese	55
 Kultur, Kunst & Musik	56
 Gesundheit & Ernährung	69
 Sprachen	79
 EDV, Arbeit, Beruf	82
ABGs / Veranstaltungsorte / Datenschutz	83

Schon mal vormerken ... Einzelveranstaltungen der Volkshochschule Wehr

09/2026

17.09.2026, 19:00 Uhr, Museum der Stadt Wehr
Klänge, Storys, neue Kurse – Feiert mit uns den Semesterstart!
Eintritt frei! 262-201500

25.09.2026, 18:00 Uhr, Galerie, Altes Schloss
Vernissage Fotoausstellung: Fotofreunde Wehr
Eintritt frei!

28.09.2026, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr
Impulsvortrag "Nur noch fünf Minuten!" - Weniger Streit um Bildschirmzeit
Ulrich Jurkiewicz, Eintritt: 8,00 € 262-105500

10/2026

11.10.2026, 11:00 Uhr, Mediathek der Stadt Wehr
Cineastische Leckerbissen: Das neue vhs-Sonntagskino
Eintritt: 12,00 € inkl. Getränke und Snacks 262-110550

15.10.2026, 15:00 Uhr, Seminarraum, Familienzentrum Wehr
Vortrag: Die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI)
Michael Fritz, Gebühr: 35,00 € 262-501501

26.10.2026, 19:00 Uhr, Museum der Stadt Wehr,
Vortrag Fastenwoche: Altes loslassen – entgiften - Immunsystem stärken
Gudrun Flint, Gebühr: 12,00 € 262-304403

28.10.2026, 19:30 Uhr, Stadthalle Wehr
Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger
Michael Ritzau, Eintritt: 10,00 € 262-110570

29.10.2026, 19:30 Uhr, Stadthalle Wehr
Reisevortrag: Mit dem Rucksack durch Nepal, Indien & Sri Lanka
Nadine Kiefer, Eintritt: 10,00 € 262-110553

11/2026

05.11.2026, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr
Herzwoche 2026 – Vortrag: Herz aus dem Takt - Vorhofflimmern erkennen und behandeln
Eintritt frei! 262-304400

08.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, Musiksaal, Talschule Wehr
Meisterkurs für Latin-, Jazz-, und Pop-Gitarre – Fortgeschrittene Mittelstufe
Francesco Buzzurro, Gebühr: 90,00 € 262-201505

Schon mal vormerken ... Einzelveranstaltungen der Volkshochschule Wehr

08.11.2026, 13:00 - 16:00 Uhr, Musiksaal, Talschule Wehr 262-201506
Meisterkurs für Latin-, Jazz-, und Pop-Gitarre – Fortgeschrittene Experten
Francesco Buzzurro, Gebühr: 90,00 €

14.11.2026, 19:00 Uhr, Mediathek 262-201501
Literarischer Abend: "Herzensbücher" - neu entdeckt oder wieder gelesen
Claudia Sielaff, Eintritt: 18,00 €

16.11.2026, 19:30 Uhr, Stadthalle Wehr 262-110571
Vortrag: Geldanlage in unsicheren Zeiten
Michael Ritzau, Gebühr: 10,00 €

18.11.2026, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 262-110554
Bildervortrag: Mit dem Wohnmobil im Süden Südamerikas
Tomas Ecker, Eintritt: 10,00 €

20.11.2026, 19:30 Uhr, Stadthalle Wehr
**Tanzvorführung: Wenn Ballett auf Halloween trifft:
Die Magie von "Nightmare Before Christmas"**
Iris Jäger-Foster, Eintritt: 15,00 €, ermäßigt 12,00 €

22.11.2026, 11:00 Uhr, Mediathek der Stadt Wehr 262-110551
Cineastische Leckerbissen: Das neue vhs-Sonntagskino
Eintritt: 12,00 € inkl. Getränke und Snacks

28.11.2026, 15:00 Uhr, Malschule Elena Romanzin, Kursnr. 262-201578
Live-Painting & Vorführung
Elena Romanzin, Eintritt frei

12/2026

03.12.2026, 15:00 Uhr, Seminarraum, Familienzentrum Wehr 262-501502
Vortrag: Die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI)
Michael Fritz, Gebühr: 35,00 €

07.12.2026, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 262-110555
Vortrag mit historischen Fotos: Das Jahr 1932 in Wehr und Öflingen
Dr. Reinhard Valenta, Eintritt: 10,00 €

13.12.2026, 11:00 Uhr, Mediathek der Stadt Wehr 262-110552
Cineastische Leckerbissen: Das neue vhs-Sonntagskino
12,00 € inkl. Getränke und Snacks

Neues entdecken, Bewährtes genießen: Das Herbstsemester 2026 an der VHS Wehr

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

dieses Semester starten wir mit einer Neuerung: Bevor es ans Lernen geht, möchten wir gemeinsam mit euch feiern. Bei unserem Auftakt-Abend „Klänge, Storys, neue Kurse“ liest Daniela Lechner aus ihrem Buch „Straßenmusikgeschichten“, begleitet von sanften Handpan-Klängen. Danach ist Zeit, bei einem Apéro mit den Dozierenden und dem VHS-Team ins Gespräch zu kommen. Nur wenig später, am 25. September, eröffnen die Fotofreunde Wehr ihre traditionelle Ausstellung in der Galerie im Alten Schloss – ein erster fester Pflichttermin im Herbst.

Was ist neu im Programm?

Ein wichtiges Thema bringt Ulrich Jurkiewicz mit: Er spricht in einem Vortrag und zwei Kursen über Künstliche Intelligenz und unsere tägliche Bildschirmzeit. Ganz neu ist auch das „VHS-Sonntagskino“ in der Mediathek. Guido Radogna zeigt dort an drei Terminen besondere Filme zum Thema „Familienbande“ und leitet danach die Diskussionsrunde. Auf der Bühne wird es diesmal schaurig-schön: Die Tanzschule Iris Jäger zeigt eine reine Abendvorstellung unter dem Motto „Wenn Ballett auf Halloween trifft“. Musikalisch wird es international, wenn der sizilianische Gitarrist Francesco Buzzurro zum Akkordefestival kommt und zwei Meisterkurse gibt. Wer sich für Heimatgeschichte interessiert, sollte den Vortrag von Dr. Reinhard Valenta über das Jahr 1932 in Wehr und Öflingen nicht verpassen.

Frische Ideen und bekannte Gesichter

Gleich neun neue Gesichter bereichern unser Team. Neben den genannten Ulrich Jurkiewicz und Francesco Buzzurro, steigt Linda Klankert mit Französisch und Kindercoaching ein. Guido Radogna bietet zwei Italienischkurse an und wählt die Filme für unser Sonntagskino aus. Marlene Fuchs startet einen Deutschkurs für Frauen. Kreativ wird es beim Nähen und Plotten mit Alzbeta Miklusakova oder beim Malen für die Seele mit Anna Schwarz. Für Entspannung sorgen Rita Wagner mit Qigong und Regine Textor mit Feldenkrais.

Gleichzeitig bleibt unser großes Kernprogramm stabil. Die beliebten Kinderkurse wie Töpfern und Backen, das Philosophische Frühstück, die Whiskyseminare sowie die bewährten Fitness-, Schwimm- und Sprachkurse laufen natürlich wie gewohnt weiter. Selbstverständlich bietet auch die Malschule Elena Romanzin wieder ein großes Angebot an Malkursen- und Workshops.

– wir freuen uns auf das kommende Semester mit Euch!

Wenn Ihr Fragen rund um unser Angebot habt, schaut gerne mal in unserer Geschäftsstelle vorbei.

Euer Team der VHS Wehr



Familie & Erziehung

Kurs-Nr.: 262-105501 **NEU**

Impulsvortrag "Nur noch fünf Minuten!"--Weniger Streit um Bildschirmzeit

Dozent/in: Ulrich Jurkiewicz
 Termin: Montag, 28.09.2026
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:15 Uhr
 Ort: Bürgersaal
 Eintritt: 8,00 €

Handy, Tablet, YouTube, Social Media, Spiele, Serien – oft fängt es harmlos an, und irgendwann wird aus „Nur noch fünf Minuten“ ein tägliches Diskussionsthema.

Bildschirmzeit bestimmt heute oft Stimmung, Schlaf, Konzentration und gemeinsame Zeit.

Es geht um:

- Wie viel Bildschirmzeit ist noch okay?
- Warum fällt das Abschalten so schwer?
- Und wie setzen wir klare Grenzen, ohne dass es jeden Tag Streit gibt?

Ein Abend für alle, die wieder mehr Zeit und echte Beziehungen im digitalen Alltag erleben möchten - praxisnah, lösungsorientiert und ohne erhobenen Zeigefinger.



Kurs-Nr.: 262-105501 **NEU**

Weniger Streit um Bildschirmzeit - Offline mit DRIVE

Dozent/in: Ulrich Jurkiewicz
 Beginn: Freitag, 23.10.2026
 Termin: 5 x freitags
 Uhrzeit: 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
 Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
 Kursgebühr: 55,00 €

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Impulsvortrags „Nur noch 5 Minuten“ bietet dieser Kurs die Chance, wirklich ins Tun zu kommen. Gemeinsam statt allein hilft dran zu bleiben, Misserfolge zu teilen und Erfolge zu feiern. Auch wer nicht beim Vortrag war, ist natürlich herzlich willkommen.

An fünf praxisorientierten Themenabenden arbeiten wir gemeinsam daran, dass der Streit um Bildschirmzeit spätestens zu Weihnachten kein belastendes Dauerthema mehr ist.

Im Mittelpunkt steht die DRIVE-Methode des "Offline STAR" nach Markus Hoffmann:

- D – Dialog: Wie wir gelassen und klar über Mediennutzung ins Gespräch kommen
- R – Regeln: Wie alltagstaugliche, faire Regeln entstehen – und eingehalten werden
- I – Inspiration: Welche Alternativen es zur Bildschirmzeit gibt, die wirklich funktionieren
- V – Vorbild: Wie wir eine Vorbildrolle entwickeln (Nobody is perfect)
- E – Evaluation: Wie wir regelmäßig schauen, was gut läuft – und was wir noch anpassen

Neben kurzen theoretischen Impulsen geht es vor allem um die konkrete Umsetzung im Familienalltag. Sie bringen Ihre Fragen und Herausforderungen mit.

Im Kurs ist Raum für Austausch, Unterstützung und praktische Lösungen, damit das Familienleben wieder mehr in Balance kommt.

Hinweis: Der Kurs findet nicht in den Herbstferien statt.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.vhs-wehr.de





Junge VHS

Kurs-Nr.: 262-106501

Kindertöpfern: Kreative Herbst- und Halloween-Werkstatt

Dozent/in: Melanie Huber
 Beginn: Donnerstag, 08.10.2026
 Termin: 3 x donnerstags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Werkraum, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 55,00 €
 Materialgebühr: 20,00 €

In unserem inspirierenden Töpferkurs können Kinder ab 9 Jahren ihrer Fantasie freien Lauf lassen und einzigartige Kunstwerke aus Ton erschaffen. Unter fachkundiger Anleitung lernen sie verschiedene Techniken des Töpferns kennen, darunter das Formen, Modellieren und Glasieren. Passend zur Jahreszeit gestalten wir kreative Projekte rund um Herbst und Halloween – doch der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Kinder dürfen jederzeit ihre eigenen Ideen verwirklichen und ihre Werke individuell gestalten. Am Ende des Kurses nehmen sie ihre gebrannten Tonkunstwerke stolz mit nach Hause. Erste Vorkenntnisse / Grundtechniken des Töpferns sind von Vorteil!



Kurs-Nr.: 262-106502

Kindertöpfern: Winterliche und weihnachtliche Meisterwerke

Dozent/in: Melanie Huber
 Beginn: Donnerstag, 05.11.2026
 Termin: 4 x donnerstags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Werkraum, Schule Öflingen

Kursgebühr: 55,00 €

Materialgebühr: 20,00 €

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

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

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



Kurs-Nr.: 262-106503

Yoga für Grundschul Kinder - spielerisch zu mehr Selbstvertrauen!

Beginn: Freitag, 09.10.2026
 Termin: 6 x freitags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kiga St. Josef
 Kursgebühr: 48,00 €
 Material: Bequeme Kleidung, Trinkwasser

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

In diesem Yogakurs entdecken Kinder auf spielerische Weise die Welt des Yoga. Durch sanfte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen lernen sie, ihren Körper und sich selbst



bewusst wahrzunehmen, ihre Konzentration zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Es werden die klassischen Yoga Asanas altersgerecht geübt, um damit die Beweglichkeit, Kraft und die Körperwahrnehmung sowie das Gleichgewicht zu fördern. Durch die Hinzunahme von Atemübungen, erlernen die Kinder spielerisch Atemtechniken, die helfen können, Stress abzubauen und bei sich zu bleiben. Yoga-Spiele, Musik und Klang runden das Angebot ab und bringen Spaß an der Bewegung.

Kurs-Nr.: 262-106504 **NEU**
HerzSprössling Kindercoaching - Entdecke deine Superkräfte!

Dozent/in: Linda Klankert
 Beginn: Samstag, 10.10.2026
 Termin: 3 x samstags
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 12:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
 Kursgebühr: 66,00 €
 Material: etwas zu trinken

Jedes Kind trägt in sich einen kleinen Sprössling voller Mut, Gefühl und Stärke. Bei HerzSprössling darf dieser Sprössling wachsen- liebevoll, spielerisch und ganz im eigenen Tempo.

Für Kinder, die unsicher oder sensibel sind, Unterstützung im Umgang mit Gefühlen brauchen, wenig Selbstvertrauen haben, Stress oder Ängste erleben oder sich schwertun, Konflikte zu meiden.

Ziel: mehr innere Stabilität, gestärktes Selbstvertrauen, sichere Emotionsregulation, mehr Ruhe & Klarheit sowie stärkere Konfliktfähigkeit

In diesem Kurs lernen Kinder auf spielerische und kreative Weise, ihre persönlichen Stärken zu entdecken und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Durch altersgerechte Übungen, Geschichten, kreative Methoden und gemeinsame Aktivitäten erfahren Kinder, wie sie mit Gefühlen, Unsicherheiten und Alltagssituationen besser umgehen können. Maskottchen Karly begleitet die Kinder auf ihrem Weg und gibt den Kindern Tipps und Tricks. Zum Abschluss des Kurses erhält jedes Kind eine Teilnahme-Urkunde.

Kurs-Nr.: 262-106505

Torten-Backkurs für Jugendliche

Dozent/in: Kathrin Di Giovanni
 Termin: Samstag, 10.10.2026
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:30 Uhr
 Ort: Schulküche, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 25,00 €
 Material: wenn vorhanden: 18 cm Backform, Handrührgerät, 12,00 € Materialgebühr sind bei der Dozentin zu entrichten

Entdecke deine Kreativität und backe deine eigene Dripcake oder Nakedcake!

In diesem Kurs lernst du, wie man: Biskuitteig backt, Creme selbst herstellt und deine Torte individuell dekorierst. Jeder Teilnehmer nimmt seine eigene, kunstvoll dekorierte Torte mit nach Hause! Komm und zeige deine Kreativität! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren.

Kurs-Nr.: 262-106506

Fondant-Torten-Backkurs für Jugendliche (12-16 Jahre)

Dozent/in: Kathrin Di Giovanni
 Termin: Samstag, 17.10.2026
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 14:00 Uhr
 Ort: Schulküche, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 29,00 €
 Material: wenn vorhanden: Handrührgerät, 15,00 € Materialgebühr sind bei der Dozentin zu entrichten

Entdecke deine Kreativität und stelle deine eigene Fondant-Torte her!

In diesem Kurs lernst du, wie man: Eine Fondant-Torte herstellt, indem man fertige Böden mit einer Creme füllt, diese dann mit einer Ganache einstreicht und mit Fondant überzieht. Wir stellen eigene Blumen her und dekorieren die Torte.

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

Torten-Backkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren

Dozent/in: Kathrin Di Giovanni
 Ort: Schulküche, Schule Öflingen
 Gebühr: 15,00 €
 Material: wenn vorhanden: 18 cm Backform, Handrührgerät, 12,00 € Materialgebühr sind bei der Dozentin zu entrichten



Entdecke deine Kreativität und backe deine eigene Dripcake oder Nakedcake!

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

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

Kurs-Nr.: 262-106507

Termin: Samstag, 21.11.2026
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Kurs-Nr.: 262-106508

Termin: Samstag, 21.11.2026
Uhrzeit: 13:00 Uhr - 15:00 Uhr

Kurs-Nr.: 262-106509

Kinder-Backkurs • Muffin Kreativwerkstatt

Dozent/in: Kathrin Di Giovanni
Termin: Samstag, 05.12.2026
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:30 Uhr
Ort: Schulküche, Schule Öflingen
Kursgebühr: 18,00 €
Material: Trinken und eine Vorratsdose,
5,00 € Materialgebühr sind bei der Dozentin zu entrichten

An die Schürzen, fertig... Los!

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

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Kurs-Nr.: 262-106510

Kinder-Backkurs • Die Weihnachtsbäckerei

Dozent/in: Kathrin Di Giovanni
Termin: Samstag, 05.12.2026
Uhrzeit: 13:30 Uhr - 16:00 Uhr
Ort: Schulküche, Schule Öflingen
Kursgebühr: 18,00 €
Material: Trinken und eine Vorratsdose,
5,00 € Materialgebühr sind bei der Dozentin zu entrichten

In der Weihnachtsbäckerei, gibt es so manche Leckerei!

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

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Kurs-Nr.: 262-106511

Selbstverteidigung für Kinder von 7 - 11 Jahren

Dozent/in: W&P Sicherheitsmanagement GbR
Beginn: Samstag, 30.01.2027 und
Sonntag, 01.02.2026
Termin: 1 Wochenende
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
Kursgebühr: 60,00 €
Material: Turnschuhe, keine besondere Kleidung
nötig - trainiert wird in Alltagskleidung.

Kinder begegnen im Alltag, in Schulen und auf dem Heimweg vielfältigen Gefährdungen. Das Team von W&P Sicherheitsmanagement vermittelt daher Selbstbehauptung und Sicherheit kindgerecht und mit hohem Spaßfaktor. Ziel ist die nachhaltige Erhöhung der persönlichen Sicherheit. Mögliche Gefahrensituationen werden in praxisnahen Rollenspielen dargestellt. Folgende Kursinhalte werden realitätsnah vermittelt:

- Umgang mit Fremden — Sensibilisierung im Kontakt mit fremden und bekannten Personen
- Bauchgefühl stärken — Vertrauen auf innere Warnsignale im Umgang mit bekannten Personen
- Gefahren erkennen — Einschätzung potenzieller Risiken
- Stimme einsetzen — „Nein“-Sagen als Schutzinstrument
- Verhalten bei Ansprache durch einen Fahrzeuglenker
- Selbstbehauptung und einfache SV-Techniken für Notfallsituationen

Das Konzept wird seit über zehn Jahren erfolgreich in Schulen und Sozialisierungsprogrammen in Baden-Württemberg eingesetzt. Die Trainer bringen Erfahrungen aus Zollverwaltung, Erziehungs- und Gesundheitsbereich ein.



Gesellschaft, Vorträge & Multivision

Gesellschaft

Cineastische Leckerbissen: **NEU**

Das neue vhs-Sonntagskino

Licht aus, Vorhang auf! Wir bringen die Magie der großen Leinwand in die vhs und laden alle Kinofans zu einer ganz besonderen Matinee ein. An drei ausgewählten Sonntagen präsentieren wir Ihnen echte filmische Leckerbissen abseits des Mainstreams. Unsere aktuelle Themenreihe steht unter dem Motto „Familiensonntag: Drei etwas andere Familien“. Erleben Sie eine Reihe von tragikomischen Familiengeschichten, die sich im Spannungsfeld zwischen Humor, Konflikten und tiefem Zusammenhalt bewegen. Die gezeigten Werke beleuchten unterschiedlichste Familienmodelle und werfen einen ebenso warmherzigen wie nachdenklichen Blick auf das Zusammenleben mehrerer Generationen. Das Besondere: Die Filme von herausragender künstlerischer Qualität wurden exklusiv von unserem Dozenten und ausgewiesenen Kinoexperten Guido Radogna für Sie ausgewählt.

Nach jeder Vorführung sind Sie herzlich eingeladen, bei Snacks und erfrischenden Getränken gemeinsam über das Gesehene zu diskutieren und sich auszutauschen.

Dozent/in: Guido Ludovico Radogna
Uhrzeit: 11:00 Uhr
Ort: Mediathek der Stadt Wehr
Eintritt: 12,00 € inkl. Aperó

Kurs-Nr.: 262-110550

Termin: Sonntag, 11.10.2026

Film: Morgen ist auch noch ein Tag (2023) – Ein kraftvolles, bittersüßes Drama aus Italien über Frauenrechte, Familienstrukturen und den Aufbruch in eine neue Zeit.

Kurs-Nr.: 262-110551

Termin: Sonntag, 22.11.2026

Film: Shoplifters – Familienbande (2018) – Das mit der Goldenen Palme ausgezeichnete Meisterwerk aus Japan wirft die Frage auf, was eine Familie im Kern wirklich zusammenhält.

Kurs-Nr.: 262-110552

Termin: Sonntag, 13.12.2026

Film: The Farewell (2019) – Eine berührende und humorvolle chinesisch-amerikanische Tragikomödie über eine gut gemeinte Familienlüge und den Abschied von einer Großmutter.

Kurs-Nr.: 262-110553

Reisevortrag: Mit dem Rucksack durch Nepal, Indien & Sri Lanka

Bilder & Erzählungen von Nadine Kiefer

Dozent/in: Nadine Kiefer
Termin: Donnerstag, 29.10.2026
Uhrzeit: 19:30 Uhr
Ort: Großer Saal, Stadthalle Wehr
Kursgebühr: 10,00 €

In diesem Reisebericht nimmt Nadine Kiefer, seit über 18 Jahren Weltreisende, ihre Leserinnen und Leser mit auf eine faszinierende Reise durch Nepal, Indien und Sri Lanka.

Den Anfang macht Nepal – ein kleines Land zwischen Indien und China, das landschaftlich wie kulturell eine beeindruckende Vielfalt bietet. Vom dichten Dschungel des Chitwan-Nationalparks im Süden über die sanften Hügel des Mittelgebirges bis hin zu den höchsten Gipfeln der Erde spannt sich ein weiter Bogen. Nadine erlebt eine Safari im Dschungel, wandert im Vorgebirge des Annapurna-Massivs, erkundet historische Städte und Tempelanlagen im Kathmandutal und wagt sich schließlich ins Hochgebirge auf den Weg Richtung Mount Everest.

Weiter geht es nach Indien, wo sie das majestätische Taj Mahal, die spirituelle Atmosphäre von Rishikesh am Fuße des Himalaya und die goldene Thar-Wüste mit der prächtigen Wüstenstadt Jaisalmer besucht. Auch das geschäftige, farbenfrohe Treiben auf den Märkten von Delhi sowie die kontrastreichen Eindrücke im Süden des Landes prägen ihre Reise.

In Sri Lanka führt die Route mit dem Zug durch endlose Teeplantagen, zu wildlebenden Elefanten und an traumhafte Strände, die zum Verweilen einladen.

Mit farbenfrohen Fotos, persönlichen Eindrücken und lebendigen Erzählungen eröffnet Nadine einen vielseitigen Einblick in die Kultur, Natur und Menschen dieser drei außergewöhnlichen Länder.





Kurs-Nr.: 262-110554

Bildervortrag:

Mit dem Wohnmobil im Süden Südamerikas

Dozent/in: Tomas Ecker
Beginn: Mittwoch, 18.11.2026
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Großer Saal, Stadthalle Wehr
Eintritt: 10,00 €

Erneut nehmen Tomas & Maja Ecker uns mit auf eine faszinierende Reise:

"Viel hatten wir uns vorgenommen für unsere viermonatige Reise durch Argentinien, Chile, Bolivien und Peru. Viel war geplant – und doch kam alles anders.

Die Fahrzeugtechnik stellte uns diesmal vor große Herausforderungen. Immer wieder mussten wir umdisponieren, verbrachten unzählige Stunden und Tage in Werkstätten. Auch die Natur zeigte uns ihre Kräfte: heftige Winde in Patagonien, Hangrutsche in den Anden, sintflutartige Regenfälle und Überschwemmungen im hohen Norden. All das zwang uns zu erneuten Routenänderungen. Vieles aus unserem ursprünglichen Plan mussten wir schweren Herzens streichen – darunter leider auch Bolivien und Peru.

Trotz aller Widrigkeiten wurde die Reise zu einer faszinierenden Entdeckungstour durch die Vielfalt Argentiniens und Chiles. Die beeindruckende Tierwelt – darunter Wale, Orcas, Pinguine, Guanacos, Nandus, Wasserschweine und Yacares – sowie die überwältigende Natur hinterließen bleibende Eindrücke: die endlosen Weiten Patagoniens, das „Ende der Welt“ auf Feuerland, die majestätischen Berge von Torres del Paine und Fitz Roy, die Höhen der Anden über 4.000 Metern, die Iguazu Wasserfälle und das einzigartige Feuchtgebiet Iberá.



Doch das, was diese Reise wirklich unvergesslich gemacht hat, waren die zahlreichen, herzlichen Begegnungen mit völlig fremden Menschen – unabhängig von Ort, Situation oder sozialem Hintergrund. Diese Momente haben uns tief berührt und begleitet.

Wir laden euch ein, uns auf dieser ereignisreichen Reise zu begleiten."

Kurs-Nr.: 262-110555

Das Jahr 1932 in Wehr und Öflingen

Vortrag mit historischen Fotos und Dokumenten

Dozent/in: Dr. Reinhard Valenta
Termin: Montag, 07.12.2026
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
Eintritt: 10,00 €

Ein Jahr vor der sog. Machtergreifung durch Hitler und seine NSDAP erlebten Öflingen und Wehr eine schwere Zeit. Die Textilindustrie war in eine tiefe Krise geraten. Es gab Kurzarbeit und Kündigungen. Die Herosé geriet in die Insolvenz. In beiden Orten herrschte Not. Viele Familien beantragten kommunale Unterstützung. Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen wurden organisiert, um die vielen arbeitslosen Jugendlichen zu beschäftigen. In dieser extrem angespannten Situation begann auch bei uns der Aufstieg der NSDAP mit der Gründung von Ortsgruppen. Anhand von Fotos und Archivalien schildert Dr. Reinhard Valenta das Leben und die Not und vermittelt Einblicke in die Motive, wieso immer mehr Menschen im Nationalsozialismus eine Lösung ihrer Probleme sahen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.vhs-wehr.de





Ökonomie Recht Finanzen

Kurs-Nr.: 262-110570

Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger

Dozent/in: Michael Ritzau
 Termin: Mittwoch, 28.10.2026
 Uhrzeit: 19:30 Uhr
 Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
 Eintritt: 10,00 €

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

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

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

Kurs-Nr.: 262-110571

Vortrag: Geldanlage in unsicheren Zeiten

Dozent/in: Michael Ritzau
 Termin: Montag, 16.11.2026
 Uhrzeit: 19:30 Uhr
 Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
 Eintritt: 10,00 €

Die Welt scheint unsicherer als früher mit zahlreichen Krisen. Wie kann man in dieser Situation sein Geld am besten anlegen? Auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten, welche Anlageprodukte sind empfehlenswert und welche nicht? Soll man in die oft empfohlenen Zertifikate,

Fonds oder fondsgebundenen Versicherungen investieren oder besser in kostengünstige Indexfonds (ETFs), Gold oder Immobilien? Was ist von der Beratung bei Banken, Versicherungen und scheinbar unabhängigen Finanzvertrieben zu halten?

Im Vortrag geht Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor auf solche Fragen ein, zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage.

Philosophie

Philosophieren mit Frühstück am Markttag

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

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

Kurs-Nr.: 262-110800

Termin: Samstag, 26.09.2026

Kurs-Nr.: 262-110801

Termin: Samstag, 24.10.2026

Kurs-Nr.: 262-110802

Termin: Samstag, 28.11.2026

Kurs-Nr.: 262-110803

Termin: Samstag, 12.12.2026



Führungen & Ausflüge

Führungen

Kurs-Nr.: 261-115500

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

Dozent/in: Dr. Ingrid Bißwurm
Termin: nach Absprache
Uhrzeit: 09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Wehr-Brennet

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

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

Kulinarisch Reisen

Kurs-Nr.: 262-115600

Whisky-Reise durch Schottland (Einsteiger-Seminar)

Dozent/in: Danny Stoll
Termin: Freitag, 08.01.2027
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 22:00 Uhr
Ort: Trausaal der Stadt Wehr
Kursgebühr: 20,00 €
Material: 30,00 €

In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whiskyprouben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

„Uisge beatha“, Wasser des Lebens, ist der alte gälische Begriff für das Getränk, das in den letzten Jahren weltweit zum Genusstrend geworden ist: Whisky. Wir begeben uns gemeinsam in diesem Seminar auf eine Reise in das Whisky-Zentrum der Welt, nach Schottland. Auf dieser Reise lernen wir nicht nur etwas über die Herkunft und Herstellung dieser edelsten aller Spirituosen, sondern atmen und erschmecken und auch die unterschiedlichen Aromen und

Charakteristika der sechs schottischen Whiskyregionen. Dabei werden nicht nur unterschiedliche Fassreifungen, sondern auch der Unterschied zwischen „Single Malt“ und „Blend“ sowie „Trink-“ und „Fassstärke“ in den Blick genommen. So unternehmen wir gemeinsam eine Geschmacks- und Bildungsreise, die den interessierten Neulingen, aber auch den fortgeschrittenen Whisky-LiebhaberInnen viele Facetten rund um diese faszinierenden Gaumenschmeichler eröffnen wird.

Kurs-Nr.: 262-115601

Geblendet vom Geschmack: Die Welt des Blended Whisky (Fortgeschrittenen-Seminar)

Dozent/in: Danny Stoll
Termin: Freitag, 08.01.2027
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 22:00 Uhr
Ort: Trausaal der Stadt Wehr
Kursgebühr: 20,00 €
Material: 40,00 €

In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whiskyprouben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

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

Nichts mehr verpassen?

Abonnieren Sie unseren Newsletter,

www.vhs-wehr.de





Halbjahresprogramm der Spätlese 2026

Spätlesefahrt August

Der PILATUS,

Fahrt mit der steilsten Zahnradbahn der Welt

Donnerstag, 06.08.2026

Spätlesefahrt September

Fahrt zum Kloster auf den Odilienberg im Elsass

Donnerstag, 03.09.2026

Spätlesefahrt Oktober

**Besuch des Bürstenmuseum
in Todtnau und Mittagessen**

Donnerstag, 01.10.2026

Spätlesefahrt November

Fahrt zur Crysanthema nach Lahr

Donnerstag, 05.11.2026

Spätlesefahrt Dezember

Weihnachtszauber der Spätlese – Fahrt ins Blaue

Donnerstag, 03.12.2026

Ihr Spätleseteam Heizmann–Reisen, der Stadt seniorenrat und die Volkshochschule Wehr

Änderungen vorbehalten!

Bitte beachten Sie die Pressemitteilungen im Wehratalkurier oder in den Tageszeitungen.

Anmeldungen werden sofort nach Veröffentlichung bei Heizmann Reisen (07625/92920) entgegengenommen.

Dort erhalten Sie auch weitere Informationen.





Kultur, Kunst & Musik

Kurs-Nr.: 262-201500

Klänge, Storys, neue Kurse – Feiert mit uns den Semesterstart!

Termin: Donnerstag, 17.09.2026
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
Eintritt frei!

Am Montag, den 21.09. starten unsere neuen Kurse. Das ist für uns als VHS der perfekte Anlass, um das zu tun, was uns ausmacht: Menschen zusammenzubringen, Bildung erlebbar zu machen und gemeinsam eine gute Zeit zu haben. Wir laden euch herzlich ein, diesen Semesterauftakt mit uns zu feiern! Informiert euch über das Kursangebot, meldet euch gerne zu dem einen oder anderen Kurs an (falls ihr es noch nicht getan habt) und lernt einmal Dozenten, andere Teilnehmer und das Team der VHS persönlich kennen.

Neben dem persönlichen Austausch gibt uns die Wehrer Musikerin Daniela Lechner ein Konzert auf der Handpan und liest aus ihrem Buch "Straßenmusikgeschichten". In kurzen, eindrücklichen Kapiteln teilt sie mal hintergründig, mal humorvoll ihre Erlebnisse an den unterschiedlichsten Orten, an denen sie gespielt hat.

Ganz im Sinne der echten Straßenmusik kostet die Veranstaltung keinen Eintritt – wer möchte, darf aber natürlich sehr gerne ein großzügiges Dankeschön in den Musikkoffer wandern lassen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: Es stehen Snacks und erfrischende Getränke für euch bereit.

Wir freuen uns auf euch!

Wir bitten um Voranmeldung.



Literatur

Kurs-Nr.: 262-201501

Literarischer Abend: "Herzensbücher" - neu entdeckt oder wieder gelesen

Dozent/in: Claudia Sielaff
Termin: 14.11.2026
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 22:00 Uhr
Ort: Mediathek der Stadt Wehr
Kursgebühr: 18,00 €

Die Tage werden kürzer, draußen ist es ungemütlich: Was liegt da näher, als zu einem guten Buch zu greifen! Die Präsentation der „Herzensbücher“ soll Ihnen die Auswahl erleichtern und Anregung geben.

„Herzensbücher“ sind solche, die man schon einmal gelesen hat und nicht vergisst, die lange in einem nachklingen. Aber „Herzensbücher“ können auch neue und aktuelle Werke sein, die man noch einmal lesen möchte, die man den besten Freunden empfiehlt.

Sie berühren uns, verändern und begeistern uns, weil sie zutiefst Menschliches ansprechen.

Sie sind Inseln im Lärm unserer hektischen Zeit, jenseits aller Aufregungen und Moden.

Musik

Kurs-Nr.: 262-201502

Gitarrenkurs für "Frischlinge"

Dozent/in: Gerhard Ulrich
Beginn: Montag, 21.09.2026
Termin: 12 x montags
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Raum N011, EG Realschule Wehr, blaues Haus
Kursgebühr: 84,00 €

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

Kurs-Nr.: 262-201503

Gitarrenkurs für "Angefressene"

Dozent/in: Gerhard Ulrich
Beginn: Montag, 21.09.2026
Termin: 12 x montags



Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
 Ort: Raum N011, EG Realschule Wehr, blaues Haus
 Kursgebühr: 84,00 €

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

Kurs-Nr.: 262-201504 Gitarrenkurs für "Alte Hasen"

Dozent/in: Gerhard Urich
 Beginn: Montag, 21.09.2026
 Termin: 12 x montags
 Uhrzeit: 20:15 Uhr - 21:15 Uhr
 Ort: Raum N011, EG Realschule Wehr, blaues Haus
 Kursgebühr: 84,00 €

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

Meisterkurs für Latin-, Jazz- und Pop-Gitarre **NEU** (Fingerstyle)

Ein echtes Gitarren-Highlight ist der Auftritt des renommierten Jazzgitarristen Francesco Buzzurro (Konservatorium Palermo) am 7.11.2026 beim Akkordefestival, zu dem er auf Initiative von Gaetano Siino für ein exklusives Duo-Konzert nach Wehr kommt. Am Folgetag, den 8.11., bietet er zwei hochkarätige Meisterkurse auf zwei Niveaustufen für Pop, Jazz und Latin an. Die Kurse vertiefen Improvisation, Solospiel und moderne Crossover-Arrangements anhand bekannter Weltmusik-Standards. Offen für alle Gitarrentypen sowie für Nicht-Gitarristen mit Fokus auf Improvisationstechnik. Ziel ist die kreative Entfaltung und Erweiterung des musikalischen Horizonts. Ein Muss für alle Musikbegeisterten!

Dozent/in: Francesco Buzzurro, Gaetano Siino
 Termin: Sonntag, 08.11.2026
 Ort: Musiksaal, Talschule I
 Gebühr: 90,00 €
 Material: Jeder Schüler sollte die Partituren der Stü-

cke mitbringen, die er mit dem Lehrer analysieren und erarbeiten möchte. Es wird empfohlen, mindestens drei Stücke zur Auswahl mitzubringen.

Kurs-Nr.: 262-201505 Fortgeschrittene - Mittelstufe

Uhrzeit: 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Teilnahmevoraussetzungen:

1. Einfache Noten lesen können.
2. Grundkenntnisse der Dur-Akkorde (Dur7/Moll7/Dominant7) in der ersten und zweiten Lage.
3. Grundkenntnisse der Dur-Tonleitern in C-Dur/F-Dur/G-Dur.
4. Grundlagen der klassischen Gitarrentechnik und einfache Arpeggio-Griffe der rechten Hand.
5. Vertrautheit mit Dur-Akkord-Arpeggien (Dur7/Moll7/Dominant7) in der ersten und zweiten Lage.



Kurs-Nr.: 262-201506 Fortgeschrittene - Experten

Uhrzeit: 13:00 Uhr - 16:00 Uhr

Teilnahmevoraussetzungen:

1. Fähigkeit, Noten mittleren Schwierigkeitsgrades in den Tonarten C-Dur, F-Dur, G-Dur, B-Dur und D-Dur zu lesen.
2. Grundkenntnisse der Dur-Akkorde (Dur7/Moll7/Dominant7), einschließlich der Erweiterungen None, Undezime und Tredezime, in der ersten, zweiten, fünften und achten Lage.
3. Grundkenntnisse der Dur-Tonleitern in den Tonarten C-Dur, F-Dur, G-Dur, B-Dur und D-Dur.
4. Grundlegende klassische Gitarrentechnik und die Verwendung einfacher Arpeggio-Griffe für die rechte Hand.
5. Vertrautheit mit Dur-Akkord-Arpeggien (Dur7/Moll7/Dominant7) in der ersten, zweiten, fünften und achten Lage.
6. Kenntnisse der harmonischen und melodischen Molltonleitern.



Tanzschule Iris Jäger

Tanzvorführung: Wenn Ballett auf Halloween trifft: Die Magie von "Nightmare Before Christmas"

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Termin: Samstag, 21.11.2026
 Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:30 Uhr
 Ort: Großer Saal, Stadthalle Wehr
 Eintritt: 15,00 €
 12,00 € ermäßigt

Tickets sind erhältlich beim Kulturrat Wehr oder online über reservix.de

Erleben Sie ein faszinierendes Tanzspektakel, das die Grenzen zwischen Grusel und Festlichkeit verschwimmen lässt. Unsere Tänzerinnen und Tänzer aller Altersklassen entführen Sie in eine magische Welt voller Rhythmus, Eleganz und Emotionen. In dieser besonderen Aufführung trifft ausdrucksstarker Jazztanz auf die zeitlose Eleganz des klassischen Balletts. Die abwechslungsreichen Choreografien sind kreativ an Tim Burtons Kultklassiker "The Nightmare Before Christmas" angelehnt. Auch die klangvolle Reise des Abends verspricht pure Atmosphäre, denn der Soundtrack verbindet die ikonischen Stücke des Filmkomponisten Danny Elfman nahtlos mit perfekt abgestimmter Zusatzmusik. Auf der Bühne vereinen sich alle Generationen, sodass Sie das Können von den kleinsten Nachwuchstalenten über Jugendliche bis hin zu den Erwachsenen bestaunen können. Es erwartet Sie ein Abend voller Kontraste, dessen Dynamik Sie mitnimmt auf eine unvergessliche Reise durch die skurrile, aber herzliche Welt zwischen Halloween Town und dem Weihnachtsland. Freuen Sie sich auf ein packendes Zusammenspiel aus Licht, Musik und Bewegung, das Jung und Alt gleichermaßen begeistern wird.

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

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



Kurs-Nr.: 262-201511

Tanzen entdecken – Spielerisches Training für Kinder

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Montag, 21.09.2026
 Termin: 15 x montags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 16:45 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
 Kursgebühr: 110,00 €
 Material: Gymnastikschläppchen oder Antirutschsocken

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

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

Kurs-Nr.: 262-201512

Tanzfreude für Kinder – Grundlagen klassischer und moderner Bewegungen

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Montag, 21.09.2026
 Termin: 15 x montags
 Uhrzeit: 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
 Kursgebühr: 140,00 €
 Material: Ballettschläppchen oder Gymnastikschläppchen mit Wildledersohle, bequeme Kleidung, die bei der Bewegung nicht einschränkt und die Haltung sichtbar bleibt

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

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

**Kurs-Nr.: 262-201513****Rock The Billy - Tanzfitness**

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Dienstag, 06.10.2026
 Termin: 9 x dienstags
 Uhrzeit: 18:45 Uhr - 19:45 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kiga St. Josef
 Kursgebühr: 84,00 €
 Material: bequeme Sportkleidung, leichte Hallenschuhe oder Schlappchen

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

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

Es spricht Anfänger, genauso wie geübte Tänzer an.

Mit viel Spaß und Bewegung.

Kurs-Nr.: 262-201514**Modern Jazzdance für Erwachsene**

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Dienstag, 22.09.2026
 Termin: 15 x dienstags
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:15 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
 Kursgebühr: 175,00 €
 Material: Kleidung, in der man sich gut bewegen kann, Gymnastik- oder Jazztanzschlappchen

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

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

Kurs-Nr.: 262-201515**Tanztraining für Kinder – Ausdruck, Haltung und Beweglichkeit**

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
 Termin: 15 x mittwochs
 Uhrzeit: 17:20 Uhr - 18:20 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
 Kursgebühr: 140,00 €

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

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

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

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

Kurs-Nr.: 262-201516**Eleganz und Ausdruck – Tanztechnik für Haltung und Beweglichkeit**

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
 Termin: 15 x mittwochs
 Uhrzeit: 18:45 Uhr - 20:00 Uhr
 Ort: Clubraum Countryclub Wehr
 Kursgebühr: 175,00 €
 Material: Ballettschlappchen mit Wildledersohle, bequeme Kleidung, die die Bewegung nicht einschränken sollte und die Haltung gut sichtbar ist

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

Jede Stunde umfasst: • Übungen an der Haltestange zur Förderung von Stabilität, Kraft und Körperkontrolle • Freies Training zur Schulung von Raumgefühl, Musikalität und Dynamik • Stilvolle Bewegungsfolgen, die Anmut und Technik vereinen • Grundlagen des Spitzentanzes zur Weiterentwicklung von Balance und Eleganz. Der Kurs richtet sich an Tänzerinnen und Tänzer mit Vorkenntnissen, steht aber auch talentierten Neueinsteigern offen. Er vermittelt eine Tanztechnik, die Körperbewusstsein und Ausdrucksstärke fördert.



Kurs-Nr.: 262-201517

Jazzdance für Erwachsene

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
 Termin: 15 x mittwochs
 Uhrzeit: 20:15 Uhr - 21:30 Uhr
 Ort: Clubraum Countryclub Wehr
 Kursgebühr: 175,00 €
 Material: Kleidung, in der man sich gut bewegen kann, Gymnastik- oder Jazztanzschläppchen

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

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

Tanz

Kurs-Nr.: 262-201518

Salsa Tanzkurs (Paartanz) für Fortgeschrittene

Dozent/in: Wolfgang Schäfer
 Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
 Termin: 12 x mittwochs
 Uhrzeit: 20:15 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
 Kursgebühr: 64,00 €

Der Kurs Salsa Puertoricana – Level 2 richtet sich an alle, die bereits solide Vorerfahrung mitbringen und ihr Können gezielt erweitern möchten. In diesem Level werden die Grundelemente des Salsa Puertoricana vertieft, neue Figuren eingeführt und bereits bekannte Bewegungen zu flüssigen Kombinationen verbunden.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den technischen Aspekten des Führens und Folgens, damit anspruchsvollere Figurenkombinationen präziser, bequemer und harmonischer getanzt werden können.

Anmeldung nur für Paare.

Kurs-Nr.: 262-201519 **NEU**

Salsa Tanzkurs (Paartanz) für Anfänger

Dozent/in: Wolfgang Schäfer
 Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
 Termin: 12 x mittwochs
 Uhrzeit: 21:10 Uhr - 21:55 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
 Kursgebühr: 64,00 €

Wer Spaß und Freude an Bewegung hat und von der Musik des Salsa mitgenommen wird, ist bei diesem Kurs genau richtig. Salsa ist ein Paartanz, der ursprünglich aus Kuba stammt und von den Latinos nach Puertorico und Kolumbien gebracht wurde. Später haben sich dann auch Tanzstile in NY und LA entwickelt. Hier werden die ersten Grundschritte und Figurenkombinationen vermittelt und die Unterschiede der einzelnen Tanzstile aufgezeigt. Gelernt wird hauptsächlich der Salsa-Puertoricana. Wer diesen Kurs besucht hat, sollte sich auf dem Tanzparkett sicher bewegen können.

Anmeldung nur für Paare.

Kurs-Nr.: 262-201520

Tanzen mit Glücksmomenten

Dozent/in: Anastasija Schwenke
 Beginn: Sonntag, 27.09.2026
 Termin: 6 x sonntags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:30 Uhr
 Ort: Aula der Realschule Wehr
 Kursgebühr: 64,00 €
 Material: Trinken, Schuhwerk für den Innenbereich

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



Kunst & Kreativität

Kurs-Nr.: 262-201521

Fotofreunde Wehr

Dozent/in: Sandra Scherer, Rainer Müller
 Beginn: Donnerstag, 03.09.2026
 Termin: 6 x donnerstags, jeden 1. Donnerstag im Monat (3. Donnerstag, wenn der 1. Donnerstag auf einen Feiertag fällt)
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 22:00 Uhr
 Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
 Kursgebühr: 30,00 €

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

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

www.fotofreunde-wehr.de

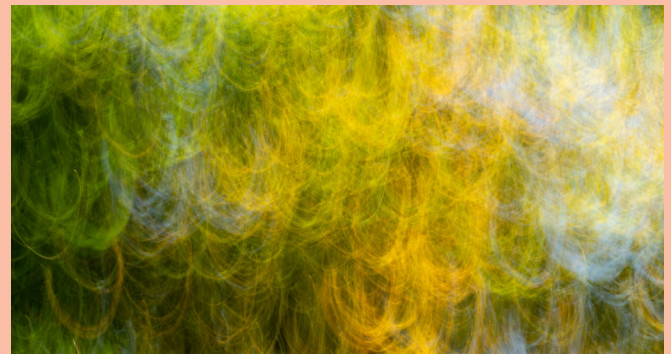
Fotoausstellung: Fotofreunde Wehr

Vernissage: Freitag, 25. September 2026 / 18:00 Uhr
Galerie „Altes Schloss“, Wehr

Die Fotofreunde nehmen Sie mit auf eine Reise von Wehr hinaus in die ganze Welt – immer auf der Suche nach besonderen Begegnungen mit den Jahreszeiten, der Vielfalt der Fauna und Flora und all den Schönheiten, die unsere Erde bereithält. Karl Wilhelm Frommeyer, Karl Heinz Labs, Rainer Müller, Andrea Rahn, Sandra Scherer und Werner Scherer zeigen in ihren Arbeiten, wie unterschiedlich und inspirierend fotografische Sichtweisen sein können. Durch individuelle Techniken, kreative Perspektiven und persönliche Handschriften entsteht eine abwechslungsreiche Ausstellung, die überraschende wie vertraute Motive vereint und für jeden Geschmack etwas bereithält.

Die Galerie ist samstags und sonntags von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr kostenfrei geöffnet.

Dauer der Ausstellung: 25. September – 25. Oktober 2026





Kurs-Nr.: 262-201522 NEU
Nähkurs - Kreative Nähideen

Dozent/in: Alzbeta Miklusakova
 Beginn: Montag, 28.09.2026
 Termin: 8 x montags
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Kursgebühr: 85,00 €
 Materialgebühr: 5,00 €
 Material: Nähmaschine, Schere klein/groß

In diesem kreativen Kurs für Nähbegeisterte lernst du Schritt für Schritt den Umgang mit der Nähmaschine sowie einfache kreative Gestaltungstechniken. Gemeinsam nähen wir praktische und individuelle Projekte wie Stoffbeutel, kleine Taschen oder Geschenkideen. Außerdem arbeitest du mit verschiedenen Stoffen, lernst du einfache Nähtechniken kennen und setzt eigene kreative Ideen um. Der Kurs ist modern, praxisnah und perfekt für alle, die ihre Kreativität entdecken und mit Stoffen und Textilien eigene Projekte verwirklichen möchten.
 Nähmaschine auf Anfrage. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.



Kurs-Nr.: 262-201523 NEU
Digitale Designwerkstatt für Textil

Dozent/in: Alzbeta Miklusakova
 Beginn: Samstag, 07.11.2026
 Termin: 3 x samstags
 Uhrzeit: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Kursgebühr: 55,00 €
 Materialgebühr: 10,00 €
 Material: Tablet oder PC

DESIGNEN · PLOTTEN · GESTALTEN

Du hast Lust auf kreative DIY-Projekte und individuelle Designs?

In diesem kreativen Kurs lernst du moderne digitale Gestaltungstechniken kennen.

Du verwandelst Alltagsgegenstände in coole Einzelstücke. Bring deine eigenen Sachen mit, z. B. T-Shirts oder Stoffbeutel. Hier lernst du, wie du sie selbst mit dem Schneideplotter gestalten und bedrucken kannst.

Du lernst die Grundlagen:

- im Umgang mit dem Schneideplotter (digitale Schere für DIY-Projekte)
- im digitalen Textildesign

Der Kurs ist kreativ, digital, modern und praxisnah gestaltet – perfekt für alle, die eigene Ideen umsetzen und etwas Einzigartiges erschaffen möchten.



**Kurs-Nr.: 262-201524****Mit Mut zum Schwung - Zeichnen und Malen mit Marion Fichtl**

Dozent/in: Marion Fichtl, Dipl.-Textildesignerin (FH)
 Beginn: Samstag, 03.10.2026
 Termin: 5 x samstags, alle 2 Wochen
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Kursgebühr: 85,00 €
 Material: Das Material wird gestellt.

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

Lebensfreude - wenn die Seele malt

Wenn die Seele malt, wird das Herz leicht.
 Ein Tag oder ein Wochenende nur für dich: Loslassen. Einfach sein.

Lass uns gemeinsam eintauchen: Malen mit Kreide und Hand, mit Herz und ohne Perfektion. Keine Regeln, nur Freude. Hier spricht deine Seele. Jede Linie ein Gefühl, jede Farbe ein Stück von dir. Überraschend echt. Erlebe pure Hingabe an das Leben. Lass den Alltag los, Atme, male, Lache.

Zieh an, was bunt werden darf, Kreide geht raus, Freude bleibt drin.

Für dein Wohl ist gesorgt: Vollverpflegung sowie alle Verbrauchsmaterialien sind inklusive. Du brauchst nur dich.

Dozent/in: Anna Schwarz
 Uhrzeit: 09:30 Uhr - 16:30 Uhr
 Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
 Material: Unempfindliche Kleidung, Verpflegung (vegetarisches Mittagessen) + Snacks und Getränke sind inklusive

Kurs-Nr.: 262-201525**Ein Tag für Lebensfreude - wenn die Seele malt**

Termin: Samstag, 03.10.2026
 Gebühr: 62,00 €

Kurs-Nr.: 262-201526**Ein Wochenende für Lebensfreude - wenn die Seele malt**

Termin: Samstag, 05.12.2026
 und Sonntag, 06.12.2026
 Gebühr: 125,00 €





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

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

ab Mo 14.09.26	Acrylmalerei für Fortgeschrittene I	Acryl	Seite 65
ab Di 15.09.26	Zeichenkreis I	Zeichnen	Seite 65
ab Di 15.09.26	Aquarellmalerei	Aquarell	Seite 65
ab Di 15.09.26	Acrylmalerei für Fortgeschrittene II	Acryl	Seite 65
ab Mi 16.09.26	Landschaftsmalerei in Acryl I	Acryl	Seite 66
ab Mi 16.09.26	Landschaftsmalerei in Acryl II	Acryl	Seite 66
ab Mi 16.09.26	Zeichenkreis II	Zeichnen	Seite 66

Workshops am Wochenende

Sa 31.10.26	Bäume, Rinde und Laub	Acryl	Seite 66
So 01.11.26	Botanische Bilder in Lasurtechnik	Acryl	Seite 67
Sa 14.11.26	Abstraktion in Mischtechnik	Acryl	Seite 67
So 15.11.26	Berge im Morgennebel	Acryl	Seite 67
Sa 21.11.26	Faszination Sternenhimmel	Acryl	Seite 67
So 22.11.26	Schneelandschaft zur goldenen Stunde	Acryl	Seite 68
Sa 28.11.26	Vintage-Ikonen mit Kohle und flüssiger Erde	Acryl	Seite 68
Sa 28.11.26	Live-Painting & Vorführung		Seite 68

Intensiv-Malwochenenden

ab Fr. 02.10.26	Bergpanorama (2,5 Tage Workshop)	Acryl	Seite 68
-----------------	----------------------------------	-------	----------



Kurs-Nr.: 262-201551

Acrylmalerei für Fortgeschrittene I (Montag)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Montag, 14.09.2026
 Termin: 10 x montags
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 20:15 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €
 Material: 25,00 € am 1. Kurstag zu zahlen
 Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

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

Kurs-Nr.: 262-201552

Zeichenkreis am Dienstag

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 15.09.2026
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €
 Material: Die Teilnehmer verwenden ihre eigene Ausrüstung (Bleistifte, Papier, Zeichenmaterial usw.). Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

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

Kurs-Nr.: 262-201553

Aquarellmalerei

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 15.09.2026
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 16:15 Uhr - 18:30 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €
 Material: Die Teilnehmer verwenden ihre eigene Ausrüstung (Farben, Pinsel, Papier u.s.w.). Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

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

Kurs-Nr.: 262-201554

Acrylmalerei für Fortgeschrittene II (Dienstag)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 15.09.2026
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:15 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €
 Material: 25,00 € Gebühr am 1. Kurstag zu zahlen
 Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

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



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

Kurs-Nr.: 262-201555

Landschaftsmalerei in Acryl I (Mittwochvormittag)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Mittwoch, 16.09.2026
 Termin: 10 x mittwochs
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €
 Material: 25,00 € Gebühr am 1. Kurstag zu zahlen
 Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

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

Kurs-Nr.: 262-201556

Landschaftsmalerei in Acryl II (Mittwochnachmittag)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Mittwoch, 16.09.2026
 Termin: 10 x mittwochs
 Uhrzeit: 16:15 Uhr - 18:30 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €
 Material: 25,00 € Gebühr am 1. Kurstag zu zahlen
 Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

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

Maltechniken und zunehmend anspruchsvollere Inhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neueinsteiger beginnen mit einfacheren Motiven.

Kurs-Nr.: 262-201557

Zeichnenkreis am Mittwoch

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Mittwoch, 16.09.2026
 Termin: 10 x mittwochs
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:15 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 155,00 €
 Material: Die Teilnehmer verwenden ihre eigene Ausrüstung (Bleistifte, Papier, Zeichenmaterial usw.). Die Materialliste erhalten Sie bei der Dozentin: elena@romanzin.de.

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

Workshops am Wochenende

Kurs-Nr.: 262-201571

Bäume, Rinde und Laub (Acryl)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 31.10.2026
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Material: 22,00 € Gebühr am Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung

Wälder, Bäume, Pflanzen und Laub sind Elemente fast jeder Naturlandschaft. Sie richtig zu malen ist ein wichtiger Bestandteil der Landschaftsmalerei. Dieser Workshop konzentriert sich darauf, Bäume, Laub, Äste und Rinde natürlich und realistisch darzustellen und die nötigen Farbtöne von Grün bis Braun gekonnt zu mischen. Sie lernen, wie man Stämme und Baumrinde malt, wie man dünne Zweige



oder Blättergruppen darstellt, ohne sie einzeln zu malen. Der Kurs ist für alle Erfahrungsstufen geeignet.

Kurs-Nr.: 262-201572

Botanische Bilder in Lasurtechnik (Acryl)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Sonntag, 01.11.2026
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Material: 21,00 € Gebühr am Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung

In diesem Workshop tauchen wir tief in die Welt der Botanik ein: Wir erschaffen vergrößerte, fast abstrakte Pflanzendarstellungen, bei denen feine Details wie Blattadern oder glänzende Tautropfen für besondere Akzente sorgen. Der Aufbau erfolgt klassisch über eine monochrome Unterma- lung, die wir anschließend mit feinen Farblasuren zum Leuchten bringen. Das quadratische Format unterstreicht dabei die moderne Wirkung Ihres Werkes. Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits Erfahrung mit Acrylfarben mitbringen und ihre Technik in einer entspannten Atmosphäre verfeinern möchten.

Kurs-Nr.: 262-201573

Abstraktion in Mischtechnik (Acryl)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 14.11.2026
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Material: 22,00 € Gebühr am Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung

In der abstrakten Malerei zählen keine starren Regeln, sondern die reine Ausdruckskraft von Farben, Formen und Symbolen. In diesem Workshop lassen wir traditionelle Malmuster bewusst hinter uns, um Platz für Experimente mit verschiedenen Materialien und Texturen zu schaffen. Sie lernen die Grundlagen harmonischer Farbmischungen sowie spannender Kompositionen kennen und erhalten dabei eine ganz individuelle Begleitung auf dem Weg zu Ihrem eigenen, einzigartigen Werk. Dieser Kurs lädt alle dazu ein, fernab von Perfektionismus eine neue, befreiende Art der Selbstentfaltung zu entdecken und der eigenen Kreativität spielerisch freien Lauf zu lassen.

Kurs-Nr.: 262-201574

Berge im Morgennebel (Acryl)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Sonntag, 15.11.2026
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Material: 22,00 € Gebühr am Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung

Wenn sich Bergketten aus dem Morgennebel erheben, entsteht eine fast surreale Stimmung, in der Bergkuppen und Himmel sanft miteinander verschmelzen. In diesem Workshop lernen Sie, diese besondere Atmosphäre auf die Leinwand zu bringen: Wir mischen zarte Schattierungen und setzen die Farben in der richtigen Reihenfolge ein, um eine harmonische Tiefe zu erzeugen. Die Kursleiterin zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die Landschaft wie auf Watte gebettet erscheinen lassen. Der Kurs bietet eine ideale Vertiefung für Erfahrene, ist durch die anschauliche Führung aber auch für Anfänger geeignet.

Kurs-Nr.: 262-201575

Faszination Sternenhimmel

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 21.11.2026
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Material: 25,00 € Gebühr am Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung

Den Blick in die Sterne zu richten, hat etwas Magisches. Doch ein fesselndes Nachtbild ist viel mehr als nur weiße Punkte auf dunklem Grund. In diesem Workshop lernen Sie, wie durch dezente Farbmischungen und feine Abstufungen spielen eine wichtige Rolle, um den optischen Effekt leuchtender Sterne zu erzielen. Schritt für Schritt zeigt Ihnen die Kursleiterin die passende Technik, um die Milchstraße und ferne Galaxien zum Strahlen zu bringen. Ob Sie gerade erst mit dem Malen beginnen oder bereits Erfahrung haben: Entdecken Sie, wie Sie die Tiefen des Universums harmonisch auf die Leinwand bannen.

Immer für eine Überraschung gut...

Geschenkgutscheine der VHS



Kurs-Nr.: 262-201576

Schneelandschaften zur goldenen Stunde (Acryl)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Sonntag, 22.11.2026
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Material: 22,00 € Gebühr am Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung.

Die goldene Stunde ist die Zeit um den Sonnenaufgang bzw. -untergang. Zu dieser Zeit trifft die Sonne ganz flach auf die Landschaft und taucht alles in ein warmes, goldenes Licht. Besonders zauberhaft ist dies im Schnee, da der Kontrast zwischen der Kälte der Szene und der Wärme der Farben eindrucksvoll ist.

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

Kurs-Nr.: 262-201577 **NEU**

Vintage-Ikonen mit Kohle und flüssiger Erde

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 28.11.2026
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 72,00 €
 Material: 12,00 € Gebühr am Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.), Arbeitskleidung & A4 Mappe

Schon vor 40.000 Jahren nutzten Menschen Erde, Kreide und Kohle für ihre Kunst. In diesem Workshop greifen wir diese Tradition auf und arbeiten mit modernen, nachhaltigen Flüssigerden und Flüssigkohle. Wir begeben uns auf eine kreative Zeitreise: Wir malen ikonische Vintage-Motive und romantische Szenen, die an die Ästhetik alter Fotografien erinnern, aber einen modernen Touch erhalten. Die natürlichen Materialien verleihen Ihren Werken eine ganz besondere Tiefe und Textur. Dieser Kurs ist für alle Erfahrungsstufen geeignet und lädt dazu ein, den Ursprung der Malerei mit einem modernen Touch neu zu entdecken.

Kurs-Nr.: 262-201578

Live-Painting & Vorführung

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 28.11.2026
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin

Schauen Sie Elena Romanzin live beim Malen zu bzw. lassen Sie sich über die neuen Kurse ihrer Malschule für das VHS-Frühjahrssemester 2027 informieren. Die professionelle Künstlerin teilt mit Ihnen ihr Wissen über Farben, Pinsel und Malgründe. Dies ist eine gute Gelegenheit, Fragen zu den Kursen und Workshops zu stellen und sich vorab kennenzulernen. An diesem Tag werden Beispielbilder und verwendete Materialien ausgestellt, damit Sie wissen, was genau in den Kursen gelehrt wird, was Sie mitbringen sollen oder was im Unterricht verwendet wird.

Intensiv-Malwochenende

Kurs-Nr.: 261-201592 **NEU**

Bergpanoramen

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termine: Freitag, 02.10.2026, 15:00 Uhr – 18:00 Uhr
 Samstag, 03.10.2026, 09:00 Uhr – 16:00 Uhr
 Sonntag, 04.10.2026, 09:00 Uhr – 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Elena Romanzin
 Kursgebühr: 179,00 €
 Material: 25,00 € am Kurstag zu zahlen
 Bitte mitbringen: Snack für Mittagspause (30 Min.) & Arbeitskleidung

Dieser kompakte Kurs konzentriert sich ganz auf Berge: ihre Komposition, Formen und Farben. Die Kursleiterin führt Dich durch die verschiedenen Phasen des Malprozesses, von der ersten Skizze und Untermalung bis hin zum letzten Schliff mit präzisen, naturgetreuen Farben. Die Kursinhalte umfassen Luftperspektive, Komposition, Farbmischung und Schichtung sowie das Verständnis des Einflusses von Lichtquellen auf die Form. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Erfahrungen in Acrylmalerei helfen dabei, naturgetreuere Ergebnisse zu erzielen.



Gesundheit & Ernährung Bewegung

Kurs-Nr.: 262-300401 **NEU**

Sitztanz - nicht nur für Senioren

Dozent/in: Angelika Schmitt-Aloka
 Beginn: Montag, 21.09.2026
 Termin: 4 x montags
 Uhrzeit: 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Kursgebühr: 29,00 €
 Material: Bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

Tanzen im Sitzen (Sitztanz) hält uns körperlich und geistig fit. Beim Sitztanz - Bewegung für Körper, Geist und Seele – wird außer den körperlichen Bewegungen auch das Gedächtnis trainiert. Dabei gibt es kein falsch, auch wenn die Wiederholungen der Choreografien nicht gleich sitzen, weil die „grauen Zellen“ noch nicht so weit sind – dann dürfen wir herzlich über uns selbst lachen, somit ist Lachtraining gleich mit eingebaut. Lachen macht das Gehirn frei und danach sitztanz es sich wie von Zauberhand besser. Das Tanzen im Sitzen kann sogar vor Demenz schützen. Ganz sicher können wir beim Tanzen im Sitzen nicht umfallen. ;)

Kurs-Nr.: 262-300402

Gesundheitswandern - Bewegung, Natur, Wohlbefinden!

Dozent/in: Chantal Steger
 Beginn: Dienstag, 29.09.2026
 Termin: 4 x dienstags
 Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:30 Uhr
 Treffpunkt: Mediathek Wehr
 Kursgebühr: 43,00 €
 Material: Bequeme, funktionelle Freizeit- oder Sportbekleidung, eingelaufene leichte Laufschuhe, Trinkflasche, kleiner Rucksack für persönliche Utensilien wie leichte Regenjacke, Kopfbedeckung etc.

Genießen Sie eine leichte Wanderung in der Natur, verbunden mit einfachen Übungen für Beweglichkeit, Kraft und Balance. In der Gruppe macht es doppelt Spaß: Austausch, Lachen und neue Kontakte inklusive. Ideal für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten - ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude. Kommen Sie mit, tanken Sie Energie und entdecken Sie, wie gut Bewegung tut!

Kurs-Nr.: 262-300403

Fit for Fun - das Power-Workout!

Dozent/in: Anna Escher
 Beginn: Freitag, 25.09.2026
 Termin: 10 x freitags
 Uhrzeit: 19:15 Uhr - 20:15 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
 Kursgebühr: 53,00 €
 Material: Matte, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Hanteln und etwas zu Trinken

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

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

Kurs-Nr.: 262-300404

Der "Bauchkiller"

Dozent/in: Anna Escher
 Beginn: Freitag, 25.09.2026
 Termin: 10 x freitags
 Uhrzeit: 20:30 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
 Kursgebühr: 36,00 €
 Material: Sportmatte, Handtuch, Hanteln, Trinken

Der BAUCHKILLER beinhaltet ein gezieltes Krafttraining für die Bauchmuskulatur. In diesem Kurs wird in kurzer Zeit speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen können integriert werden und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.

Kurs-Nr.: 262-300405

PAMF - Power Aerobic Meets Functional!

Dozent/in: Anne Matt
 Beginn: Samstag, 26.09.2026
 Termin: 10 x samstags
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 11:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
 Kursgebühr: 56,00 €
 Material: Matte, Handtuch, Trinken

Du bist auf der Suche nach einem schweißtreibenden Training, das sowohl den Fettstoffwechsel anregt als auch den



Gesundheit & Ernährung

Muskelaufbau fördert? Dann ist dieses energiegeladene Intervall Training mit Fun Factor genau das richtige für dich! In diesem Kurs werden kurze aber intensive Aerobic Einheiten im Wechsel mit funktionellen Kräftigungsübungen ausgeführt (45 Sekunden Intervalle). Die Kombination aus Cardio Training und figurformenden Kräftigungsübungen fördert die Koordination und lässt die Fettpolster schmelzen. Trainiert wird natürlich auf motivierende Musik, die für den richtigen Fun Factor sorgt. Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Trainingsprogramm und lässt dich fit und agil in den Herbst/Winter starten!

Callanetics

Callanetics ist:

- ein Übungsprogramm für die Tiefenmuskulatur
- die Methode für einen schönen, straffen Körper
- gezieltes Training ohne Belastung der Gelenke

Dozent/in: Ursula Kramer
Ort: Galerie, Altes Schloss
Gebühr: 64,00 €
Material: Isomatte oder Decke

Kurs-Nr.: 262-300406

Beginn: Dienstag, 15.09.2026
Termin: 12 x dienstags
Uhrzeit: 19:45 Uhr - 20:45 Uhr

Kurs-Nr.: 262-300407

Beginn: Freitag, 18.09.2026
Termin: 12 x freitags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Kurs-Nr.: 262-300408

Beginn: Freitag, 18.09.2026
Termin: 12 x freitags
Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs wollen wir unsere Muskulatur gezielt kräftigen, dehnen und natürlich entspannen. Denn nur eine gesunde, ausgeglichene Muskulatur hilft unserer Wirbelsäule, dem großen Haltungsproblem "Rückenschmerzen" entgegenzutreten. Unser gezieltes Training soll zu einer gekräftigten und entlasteten Wirbelsäule führen.

Dozent/in: Beate Frommherz
Gebühr: 59,00 €
Material: Sportkleidung und eine Matte

Kurs-Nr.: 262-300409

Beginn: Montag, 21.09.2026
Termin: 11 x montags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Schule Öflingen

Kurs-Nr.: 262-300410

Beginn: Montag, 21.09.2026
Termin: 11 x montags
Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Schule Öflingen

Kurs-Nr.: 262-300411

Beginn: Dienstag, 22.09.2026
Termin: 11 x dienstags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Ort: Aula der Realschule

Yoga, Entspannung & Meditation

Kurs-Nr.: 262-301401

Yin Yoga – Ruhige Übungen und tiefe Entspannung

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Mittwoch, 16.09.2026
Termin: 14 x mittwochs
Uhrzeit: 16:00 Uhr - 17:15 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 93,00 €
Material: Yoga/ Gymnastikmatte, Decke, 1-2 Kissen oder einen Yogablock

Bei den sanften, aber tiefgehenden Übungen des Yin Yoga liegt der Fokus auf dem Loslassen und Verweilen im gegenwärtigen Moment. Die passiven Dehnungsübungen wirken intensiv auf das Bindegewebe und die Faszien und werden länger gehalten, was den Körper sanft dehnt und flexibler macht. Nachdem sich alle gut eingerichtet haben, wird auch auf geistiger Ebene Entspannung angestrebt. Jede Stunde ist anders gestaltet, beinhaltet aber stets die Yin Yoga Asanas (Körperhaltungen), eine Tiefenentspannung, Atemübungen und kleine Meditation. Eine liebevolle Anleitung, manchmal mit Klängen und ätherischen





Ölen hilft die Entspannung zu vertiefen. Zusätzlich werden verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für zuhause vermittelt. Yoga ist für alle geeignet, unabhängig von Alter oder Flexibilität. Es geht nicht darum, perfekte Yogafiguren zu machen, sondern die positiven Wirkungen auf den Körper und das eigene Wohlbefinden zu spüren. Dieser Kurs bietet Übungsvariationen, sodass jede*r entsprechend der eigenen Möglichkeiten mitmachen kann.

Kurs-Nr.: 262-301402 **Hatha Yoga für Aktive**

Dozent/in: Nadine Kiefer
 Beginn: Mittwoch, 16.09.2026
 Termin: 14 x mittwochs
 Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Kursgebühr: 112,00 €
 Material: Yoga/ Gymnastikmatte, Decke, 1-2 Kissen oder einen Yogablock

Yoga ist eine jahrtausendealte ganzheitliche Übungspraxis aus Indien, die hilft Körper & Geist in Harmonie zu bringen für mehr Gelassenheit und Ruhe. Yoga fördert Entspannung, schult das Körperbewusstsein, führt zu mehr Flexibilität und kann einem so helfen, in Verbindung mit sich selbst zu kommen. Eine klassische Yogastunde beinhaltet Aufwärmübungen, Asanas (Körperhaltungen), Tiefenentspannung, Atemübungen & Meditation. Wir wollen während der Stunde zunächst etwas in die Aktivität kommen mit dynamischen Sonnengrüßen und einer Asanapraxis, um flexibler zu werden. Danach liegt der Fokus auf Entspannung und loslassen. Yoga ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Flexibilität, etc. Es geht nicht darum, eine besonders schöne Yogafigur zu machen, sondern die positiven Wirkungen auf den Körper und das eigene Wohlbefinden zu spüren. Dieser Kurs richtet sich an eher aktive Menschen. Es werden Variationen angeboten, sodass jeder entsprechend seiner Möglichkeiten mitmachen kann.

Kurs-Nr.: 262-301403 **Yoga 60 plus**

Dozent/in: Edith Obersteiner
 Beginn: Montag, 21.09.2026
 Termin: 11 x montags
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 10:30 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Kursgebühr: 88,00 €
 Material: Yogamatte, Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung

Mit Yogaübungen erhalten Sie achtsam den Körper geschmeidig, gekräftigt und gedehnt. Somit bleiben Sie aktiv

und geistig fit. Ebenso werden Körper und Geist entspannt und können zur Ruhe kommen. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Kurs-Nr.: 262-301404 **Hatha - Yoga - für immer Ruhe**

Dozent/in: Edith Obersteiner
 Beginn: Dienstag, 22.09.2026
 Termin: 11 x dienstags
 Uhrzeit: 16:45 Uhr - 18:15 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Kursgebühr: 88,00 €
 Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

Der Kurs bietet ein Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Beschwerden und zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden im gesamten Rückenbereich. Nicht nur der Rücken - der gesamte Körper wird gestärkt. Erfahren Sie die wohltuenden Wirkungen des Yoga, die Sie bis tief in Körper und Geist spüren können. Vorkenntnisse sind erwünscht!

Kurs-Nr.: 262-301405 **Yoga für den Rücken**

Dozent/in: Insa Seydel
 Beginn: Montag, 21.09.2026
 Termin: 10 x montags
 Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Kursgebühr: 80,00 €
 Material: Bequeme Kleidung, Matte, warme Decke und Sitzkissen

Ein Kurs für alle, die Freude an der Beweglichkeit ihres Körpers haben, sich innere Ruhe und Ausgeglichenheit wünschen. Vor und nach dem Yoga tauchen wir ein in die Stille, die das Entspannen fördert und uns hilft im Jetzt anzukommen. Nur für Fortgeschrittene.

Hybrid-Kurs: Entspannt mit Kundalini Yoga in den Feierabend

Kundalini-Yoga ist ein energetisches und zum Teil dynamisches Yoga, das darauf abzielt, die Energie im Körper zu erhöhen, den Geist zu beruhigen, die Gedanken positiv zu stimmen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Zu jeder Stunde gehören Körperübungen, Atemübungen, tiefe Entspannung und Meditation.

Bei der Meditation werden auch häufig Mantren gechantet. Es ist ein Yoga, das viel Spaß macht und Sie entspannt und beschwingt nach Hause gehen lässt.



Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Dozent/in: Bianca Beck
Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, eine Flasche Wasser

Kurs-Nr.: 262-301406

Präsenzkurs

Beginn: Montag, 21.09.2026
Termin: 10 x montags
Ort: Kosmetikpraxis Bianca Beck,
Kreuzmattstrasse 3f, Wehr
Kursgebühr: 53,00 €

Kurs-Nr.: 262-301407

Onlinekurs

Beginn: Montag, 21.09.2026
Termin: 10 x montags
Ort: www.vhs.cloud
Kursgebühr: 53,00 €

Kurs-Nr.: 262-301408

Präsenzkurs

Beginn: Montag, 04.01.2027
Termin: 6 x montags
Ort: Kosmetikpraxis Bianca Beck,
Kreuzmattstrasse 3f, Wehr
Kursgebühr: 32,00 €

Kurs-Nr.: 262-301410

Onlinekurs

Beginn: Montag, 04.01.2027
Termin: 6 x montags
Ort: www.vhs.cloud
Kursgebühr: 32,00 €

Kurs-Nr.: 262-301410

Chi-Yo-Gong Yoga für den Rücken

Dozent/in: Thomas Schmidt
Beginn: Dienstag, 22.09.2026
Termin: 12 x dienstags
Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 64,00 €
Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

Ein Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Beschwerden und zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden im gesamten Rückenbereich. Es stärkt und wappnet außer dem Rücken den gesamten Körper und lässt Sie die wohltuenden Wirkungen des Yoga bis tief in Körper und Geist spüren. Spüren sie die wohltuende Wirkung der Asanas.

Lassen sie das Krokodil im Fluss der Atmung schwimmen, oder seien sie ganz sich selbst in der Schildkröte. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Kurs-Nr.: 262-301411 **NEU**

Qigong - Sanfte Bewegungen für mehr Energie und Entspannung

Dozent/in: Rita Wagner
Beginn: Montag, 02.11.2026
Termin: 5 x montags
Uhrzeit: 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 46,00 €
Material: bequeme Kleidung, warme Stoppersocken oder Turnschuhe

Qigong ist eine ca. 4000 Jahre alte, ganzheitliche Bewegungsform aus China und Bestandteil der TCM. Die Übungen werden bei verschiedenen Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Schlafprobleme, Rücken- und Gelenkschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Energielosigkeit) eingesetzt und wirken entspannend auf Körper und Geist.

Qigong kombiniert Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Die langsamen, fließenden Bewegungen sind leicht zu erlernen und in jedem Alter möglich.

Der Kurs bietet einen Einblick in die Welt des Qigong und vermittelt einfache Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Wochenendworkshops

Kurs-Nr.: 262-301412 **NEU**

Feldenkrais- Intensiv: ein Weg zur Linderung chronischer Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Dozent/in: Regine Textor
Termin: Samstag, 07.11.2026
Uhrzeit: 10:30 Uhr - 13:30 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 30,00 €
Material: warme, bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

Verspannungen im Nacken und Schultergürtel sind häufig Resultat der beruflichen Situation, die nicht erlaubt einmal "den Kopf zu verlieren". Die Feldenkraismethode möchte durch leichte feine Bewegungen Verspannungen auflösen, sowie, ein Bewusstsein für günstigere Bewegungsabläufe schaffen, Ziel ist, die verspannten Bereiche zu entlasten. Dabei steht das Zusammenspiel des Skeletts im Vordergrund: ein gut funktionierendes Skelett entlastet alle Muskelgruppen.

**Kurs-Nr.: 262-301413****Workshop: Mini-Retreat mit Yin Yoga**

Dozent/in: Nadine Kiefer
 Termin: Samstag, 14.11.2026
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Kursgebühr: 25,00 €
 Material: Yoga/Gymnastikmatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung tragen

Eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist. Perfekt, wenn Sie keine Zeit für einen regelmäßigen Kurs haben und eine Pause brauchen. Wir beginnen mit aktiveren Übungen des Hatha Yoga darauf folgt eine ausgiebige Yin-Yoga-Praxis, die den Blick nach innen richtet und den Körper sanft öffnet. Die länger gehaltenen, passiven Dehnungen wirken tief im Bindegewebe und fördern körperliches wie mentales Loslassen. Begleitet von Klängen und ätherischen Ölen (optional) werden Sie durch Meditationen, sanfte Atemtechniken und eine Klangreise geführt. So finden Sie Zugang zu mehr Ruhe und Klarheit, stärken Ihr Körpergefühl und gewinnen neue Kraft für den Alltag. Ergänzende Übungen und Entspannungstipps für zuhause helfen Ihnen, die wohltuende Wirkung auch langfristig zu nutzen. Eine ganzheitliche Auszeit in der oft hektischen Vorweihnachtszeit. Ebenso für AnfängerInnen wie auch Erfahrene geeignet!

Kurs-Nr.: 262-301414 NEU**Workshop: Klangreise mit Kristallklangschalen**

Dozent/in: Nadine Kiefer
 Termin: Samstag, 14.11.2026
 Uhrzeit: 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Kursgebühr: 18,00 €
 Material: Yogamatte, Decke und 1-2 Kissen

Klänge wirken beruhigend auf unser Nervensystem und können so unterstützen tief zu entspannen auf körperlicher und geistiger Ebene. Bei einer Klangreise liegen Sie bequem auf dem Rücken und wir beginnen mit einer Atemübung, Entspannung des Körpers und einer geführten Meditation (Fantasiereise), danach können Sie ganz den harmonischen

Klängen verschiedener Instrumente (tibetische Klangschalen, Alchemie-Kristallklangschalen, Chimes, Oceandrum und weitere) lauschen und sich von den Frequenzen und Schwingungen tragen lassen. Klangbäder können gegen Stress helfen und in tiefe, meditative Zustände führen- eine regenerative, ganzheitliche Auszeit. Die Klangreise findet im Sitzen oder Liegen statt!

Kurs-Nr.: 262-301415**Vertrauen in die eigenen Kraft - Ängste überwinden**

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin
 Termin: Samstag, 14.11.2026 und Sonntag, 15.11.2026
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
 Kursgebühr: 32,00 €
 Material: bequeme Kleidung, Yogamatte, Papier und Stifte, Getränk

Ob Angst vor Hunden, engen Räumen, Kontrollverlust, Lampenfieber oder Ablehnung – viele Ängste haben ihre Wurzel in der Ur-Angst, der Angst vor dem Tod. Früher war sie lebensrettend, heute hält sie uns oft zurück. In meinem Workshop „Vertrauen in die eigene Kraft- Ängste überwinden“ erkennst Du, woher Deine Angst wirklich kommt, lernst sie zu verstehen und Schritt für Schritt loszulassen. Ich zeige Dir einfach energetische Techniken, die in einem Akutfall oder zur Veränderung des Angstgefühls eingesetzt werden können.

Kurs-Nr.: 262-301416**Entdecke Deine Körperenergien - Aura, Chakra & Co.**

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin
 Termin: Samstag, 21.11.2026
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld
 Kursgebühr: 22,00 €
 Material: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk, Papier und Stifte

Lerne, die feinen Energiefelder Deines Körpers wahrzunehmen und zu verstehen. Erfahre, wie Aura und Chakren mit Deinem Wohlbefinden verbunden sind und wie Du mit einfachen Übungen Deine Energie in Balance bringst. Mit Achtsamkeit, Meditation, Energietest und sanften Körperübungen stärkst Du Deine Lebensenergie und innere Ruhe.

Kurs-Nr.: 262-301417 NEU**Workshop: Kleine Auszeit - Entspannt und achtsam ins neue Jahr**

Dozent/in: Rita Wagner
 Termin: Samstag, 16.01.2027
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Kursgebühr: 22,00 €
 Material: bequeme Kleidung, warme Socken, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Tee



Das neue Jahr hat gerade begonnen – der perfekte Moment, um nochmal innezuhalten. Oft starten wir mit guten Vorsätzen, verfallen dann aber wieder in die alte Hektik. Gönn Dir stattdessen eine Pause und lerne, wie Du im neuen Jahr mit mehr Gelassenheit und Ruhe durch den Alltag gehst.

In dem Kurs lernst Du einfache Übungen, die Du leicht in Deinen Alltag integrieren kannst. Freue Dich u.a. auf Qi-gong, Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Für alle, die sich eine kleine Auszeit wünschen und praktische Tools für mehr Entschleunigung im Alltag suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Online-Yogakurse

Online: Yin Yoga für Flexibilität & innere Balance

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil mit Fokus auf Loslassen und dem Ankommen im Moment. Die passiven Dehnungsübungen wirken auf Faszien und das tiefe Bindegewebe und fördern sanft die Flexibilität. Gerade die kürzer werdenden Tage im Herbst laden dazu ein, innezuhalten, nach innen zu blicken und mit sich selbst in Verbindung zu kommen. Jede Stunde endet mit einer geführten Tiefenentspannung sowie Atemübung oder kleinen Meditation. Der Kurs findet live über Zoom statt – Sie benötigen lediglich eine E-Mail-Adresse sowie ein internetfähiges Gerät. Wenn Sie mal nicht live dabei sein können, kann die Aufzeichnung eine Woche lang abgerufen werden.



Dozent/in: Nadine Kiefer
Termin: 7 x montags
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:15 Uhr
Ort: Zoom-Zugang
Kursgebühr: 72,00 €
Material: Yoga/ Gymnastikmatte, (Sitz-)Kissen und Decke bereithalten

Kurs-Nr.: 262-301450

Beginn: Montag, 14.09.2026

Kurs-Nr.: 262-301451

Beginn: Montag, 02.11.2026

Online: Me-Time - Achtsamkeit und Entspannung

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und starten Sie entspannt in die Woche. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, z.B. Yoga, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Tiefenentspannung & Journaling. Die Stunde beginnt mit etwas Bewegung und Dehnen und endet mit einer inneren Reise oder Meditation. Jeder Kurs hat einen Fokus: Herbstkurs 1: Atem & Yoga Herbstkurs 2: Meditation & Fantasiereisen Der Schwerpunkt liegt darauf, Stress abzubauen, im Moment anzukommen und sich erfrischt und ausgeglichen zu fühlen. Ergänzend erhalten Sie Tipps, wie Sie Entspannung leicht in den Alltag integrieren können. Der Kurs findet live über Zoom statt – Sie können sich bequem von zuhause anschalten und benötigen lediglich eine E-Mail-Adresse sowie ein internetfähiges Gerät. Der Zugangslink wird vor Kursbeginn gesendet. Wenn Sie einmal nicht live teilnehmen können, wird es eine Aufzeichnung (für eine Woche) geben.

Dozent/in: Nadine Kiefer
Termin: 7 x montags
Uhrzeit: 19:30 Uhr - 20:30 Uhr
Ort: Zoom-Zugang
Kursgebühr: 64,00 €
Material: Yogamatte, Decke und 1-2 Kissen oder einen Yogablock bereitlegen

Kurs-Nr.: 262-301452

Beginn: Montag, 14.09.2026

Kurs-Nr.: 262-301453

Beginn: Montag, 02.11.2026



Gesundheitspflege



Deutsche
Herzstiftung

Kurs-Nr.: 262-304400

Herzwoche 2026 - Vortrag:

Termin: Donnerstag, 05.11.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Ort: Großer Saal, Stadthalle Wehr

Eintritt frei!

Vorhofflimmern tritt so häufig auf, dass man von einer Volkskrankheit spricht. Es handelt sich um die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung in Deutschland und betrifft rund 1,6 Millionen Menschen. Im Rahmen der Herzwochen 2026 möchten wir die Bevölkerung für die Gefahren des Vorhofflimmerns sensibilisieren und über den aktuellen Stand der Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Kurs-Nr.: 262-304401

Selbstversorgung mit Wildpflanzen im Herbst

Dozent/in: Gudrun Flint

Termin: Samstag, 10.10.2026

Uhrzeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Praxis: Heilpraktikerin Gudrun Flint,
Todtmooser Str. 38

Kursgebühr: 45,00 €

Material: festes Schuhwerk, evtl. Regenschutz, etwas zum Trinken, Schreibzeug, Korb oder Papiertüte zum Sammeln, Schere oder Messer

Nach den ersten Versucherle wandern wir ca. 2 bis 3 Stunden durch die Natur in der Wehrer Umgebung. Essbare Wildpflanzen werden ausführlich erklärt, probiert und über ihre Verwendung gesprochen. Vieles kann zu schmackhaften Gerichten in der Küche, aber auch zur Herstellung von Heilmitteln für die Hausapotheke verarbeitet werden. Dabei kann man gleich sammeln, z. B. für einen Wildpflanzensalat zum Abendessen oder einen leckeren Sirup. Der Abschluss ist in der Praxis, wo vieles noch probiert werden kann. Eine Mappe mit Rezepten und Informationen bekommt jeder zum Schluss.

Kurs-Nr.: 262-304402

Heilmittel für die eigene Hausapotheke

Dozent/in: Gudrun Flint

Termin: Samstag, 17.10.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Ort: Praxis: Heilpraktikerin Gudrun Flint,
Todtmooser Str. 38

Kursgebühr: 50,00 €

Material: 10,00 €

Material: Schreibmaterial, kleines Gläschen oder Flasch

In unserer Umgebung und in den Gärten wachsen so viele Heilpflanzen, mit denen sich eigene Heilmittel auf einfache Art und ganz ohne Chemie herstellen lassen, egal ob es um Urtinkturen, Heilweine, Oxymels, Tees, Öle oder Salben geht. Für den Herbsttermin schauen wir nach Früchten und Wurzeln, die uns die Natur reichhaltig schenkt, wie Hagebutten, Weißdornfrüchte, Bucheckern, Wurzeln von Nelkenwurz, Löwenzahn, Wegwarte und vielem mehr. Neben ausführlichen Erklärungen zu den Pflanzen, ihrer Heilkraft und wie man sie in Heilmittel umsetzt, stellen wir auch gleich verschiedene Heilmittel her.

Wer gerne Material mitbringen möchte, kontaktiert mich bitte vorher damit ich sagen kann, was wir an Heilmitteln herstellen wollen.



Kurs-Nr.: 262-304403

Vortrag Fastenwoche: Altes loslassen – entgiften - Immunsystem stärken

Dozent/in: Gudrun Flint

Termin: Montag, 26.10.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt

Kursgebühr: 12,00 €

Material: Schreibmaterial



Um den Körper noch einmal ein bisschen zu entlasten und entgiften, vielleicht auch das ein oder andere Kilo loszuwerden, ist eine Fastenwoche genau das richtige. Altes loslassen und das Immunsystem auf Vordermann bringen - Fasten umfasst Körper, Geist und Seele. Ein Blick in die Geschichte des Fastens, was Hildegard von Bingen dazu sagt und wie die Fastenwoche in der Praxis abläuft, wird ausführlich besprochen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, sich zur Fastenwoche anzumelden und vor Ort alle Unterlagen und Hilfsmittel zu bekommen.

Infos zur Fastenwoche direkt bei der Dozentin: info@naturforyoubr.com oder 07762 806372.

Kurs-Nr.: 262-304404

Workshop: Pendel, Tensor & Co.

Dozent/in: Gudrun Flint

Termin: Samstag, 14.11.2026

Uhrzeit: 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

Ort: Praxis: Heilpraktikerin Gudrun Flint,
Todtmooser Str. 38

Kursgebühr: 60,00 €

Im theoretischen Teil wird erklärt, was unter Radiästhesie zu verstehen ist, wie Energie und Strahlen gemessen werden können, warum es funktioniert und wo die Einsatzmöglichkeiten, aber auch Grenzen dieser Methode sind. Im ausführlichen praktischen Teil wird der Umgang mit Pendel und/oder Tensor (Einhandrute) intensiv geübt. Jede/r kann diese Instrumente zum Einsatz bringen, um z. B. Medikamente, Lebensmittel, Farben, Kosmetika, Urlaubsziele usw. für sich oder andere auszupendeln, und hat somit eine Entscheidungshilfe. Das ist besonders hilfreich für Allergiker und bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Außer Aufgeschlossenheit für diesen Themenbereich sind keine Voraussetzungen erforderlich. Wer bereits ein Pendel oder einen Tensor besitzt, bitte mitbringen! Ansonsten werden Übungsgeräte zur Verfügung gestellt. Auch besteht die Möglichkeit, diese bei mir zu erwerben.

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



Hallenbadkurse



Hinweis für alle Hallenbadkurse: Sport-Wiedereinsteiger und Personen mit gesundheitlichen Veränderungen (Krankheiten/OPs) müssen vorab das Einverständnis ihres Hausarztes einholen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Alle Hallenbadkurse finden in Kooperation mit der Schwimmschule Aquamotion statt.

Kurs-Nr.: 262-302400

AQUA-CYCLING I

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder

Beginn: Montag, 02.11.2026

Termin: 9 x montags

Uhrzeit: 20:00 Uhr - 20:45 Uhr

Ort: Hallenbad Wehr

Kursgebühr: 144,00 €

Aqua Cycling – Radfahren auf speziellen, stationären Unterwasserrädern - erfreut sich großer Beliebtheit und ist für sportliche Neueinsteiger oder langjährig Aktive geeignet. Aqua Cycling trainiert den ganzen Körper, stärkt die Herz-Kreislauf-Funktion und fördert die Mobilität, Koordination und die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes sowie der Muskulatur.

Durch den Einsatz von Aquafitness-Geräten wird Aqua Cycling zum intensiven Ganzkörpertraining und ist dabei absolut gelenkschonend.

In Kooperation mit der Schwimmschule Aquamotion.

Kurs-Nr.: 262-302401

AQUA-CYCLING II

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder

Beginn: Donnerstag, 05.11.2026

Termin: 9 x donnerstags

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 19:45 Uhr

Ort: Hallenbad Wehr

Kursgebühr: 144,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-302400

**Kurs-Nr.: 262-302402****AQUA-CYCLING III**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Donnerstag, 05.11.2026
 Termin: 9 x donnerstags
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 20:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 144,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-302400

Kurs-Nr.: 262-302403**AQUA-CYCLING IV**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Montag, 25.01.2027
 Termin: 9 x montags
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 20:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 144,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-302400

Kurs-Nr.: 262-302404**AQUA-CYCLING V**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Donnerstag, 28.01.2027
 Termin: 8 x donnerstags
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 19:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 144,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-302400

Kurs-Nr.: 262-302405**AQUA-CYCLING VI**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Donnerstag, 28.01.2027
 Termin: 8 x donnerstags
 Uhrzeit: 20:00 Uhr - 20:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 144,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-302400

Kurs-Nr.: 262-302406**Aquafit für Pfundige I**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Montag, 02.11.2026
 Termin: 9 x montags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 16:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 135,00 €

Ein Kurs für alle, die sich gerne sportlich betätigen und auch mal gefordert werden wollen. Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt. Die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Bei entsprechender flotter Musik (mit und ohne Sportgeräte) bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet da Flachwasser

Kurs-Nr.: 262-302407**Aquafit für Pfundige II**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Montag, 25.01.2027
 Termin: 9 x montags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 16:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 135,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-302406

Kurs-Nr.: 262-302408**AQUA-JOGGING TIEFWASSER I**

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Montag, 02.11.2026
 Termin: 9 x montags
 Uhrzeit: 17:00 Uhr - 17:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 117,00 €

Das vielseitige Krafttraining im Tiefwasser wird mit Auftriebsgürteln ausgeübt und fördert zusätzlich aufgrund der Belastung des gesamten Körpers eine Verbesserung der Herz- Kreislaufsystems. Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel werden unterschiedliche Muskeln trainiert.



Kurs-Nr.: 262-302409

AQUA-JOGGING TIEFWASSER II

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Montag, 25.01.2027
 Termin: 9 x montags
 Uhrzeit: 17:00 Uhr - 17:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 117,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-3024008

Kurs-Nr.: 262-302410

AQUA-JOGGING "Power" I

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Donnerstag, 05.11.2026
 Termin: 9 x donnerstags
 Uhrzeit: 17:00 Uhr - 17:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 117,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-3024008

Kurs-Nr.: 262-302411

AQUA-JOGGING "Power" II

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Donnerstag, 28.01.2027
 Termin: 8 x donnerstags
 Uhrzeit: 17:00 Uhr - 17:45 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 104,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-3024008

Kurs-Nr.: 262-302412

AQUA-FIT 65+ I

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Freitag, 06.11.2026
 Termin: 9 x freitags
 Uhrzeit: 11:30 Uhr - 12:15 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 126,00 €

Aquafit ist ein ganzheitliches Bewegungstraining mit positiven Wirkungen auf den gesamten Organismus. Genießen Sie die Bewegung im Wasser, denn durch den Auftrieb wird der Körper leicht, Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet. Der Kurs ist für Nichtschwimmer bestens geeignet. Trainiert wird mit verschiedenen Hilfsmitteln, die einerseits den Widerstand erhöhen, andererseits als Auftriebshilfe fungieren und vor allem für Spaß und Abwechslung sorgen.

Kurs-Nr.: 262-302413

AQUA-FIT 65+ II

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Freitag, 06.11.2026
 Termin: 9 x freitags
 Uhrzeit: 12:15 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 126,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-302412

Kurs-Nr.: 262-302414

AQUA-FIT 65+ III

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Freitag, 29.01.2027
 Termin: 9 x freitags
 Uhrzeit: 11:30 Uhr - 12:15 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 126,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-302412

Kurs-Nr.: 262-302415

AQUA-FIT 65+ IV

Dozent/in: Susanne Dede, Dicksy Holfelder
 Beginn: Freitag, 29.01.2027
 Termin: 9 x freitags
 Uhrzeit: 12:15 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Hallenbad Wehr
 Kursgebühr: 126,00 €

Siehe Kurs-Nr. 262-302412

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

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





Sprachen

Der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“ in der vhs-Sprachenschule

Unsere Sprachkurse sind gemäß dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" in Niveaustufen unterteilt (A1 bis C1). Die Definition der einzelnen Niveaustufen finden Sie unter www.europa-eischer-referenzrahmen.de oder scannen Sie den QR code.



Staffelgebühren Sprachkurse

Anzahl TN	1 UE	12 UE	20 UE	24 UE	30 UE
5 - 6	5,50 €	66,00 €	110,00 €	132,00 €	165,00 €
7 - 9	4,00 €	48,00 €	80,00 €	96,00 €	120,00 €
ab 10	3,00 €	36,00 €	60,00 €	72,00 €	90,00 €

Gebührenanpassung nach Teilnehmerzahl

Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Kursgebühr lt. Tabelle. Kursteilnehmer, die die erhöhte TN nicht bezahlen möchten, können nach der ersten Kursstunde kostenlos vom Kurs zurücktreten. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt fünf TN, bei weniger als 5 TN kann der Kurs nicht durchgeführt werden. Bei mehr als 10 TN verringert sich die Kursgebühr lt. Tabelle. Mit der Teilnahme am Kurs gilt die Gebührenanpassung als anerkannt.

Deutsch als Fremdsprache

Kurs-Nr.: 262-404500 **NEU**

Sicher Deutsch sprechen im Alltag: Fundament stärken & Hemmungen abbauen – Ein Kurs für Frauen

Dozent/in: Marlene Fuchs
 Beginn: Montag, 21.09.2026
 Termin: 24 x montags/donnerstags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 16:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Kursgebühr: 192,00 €

Sie leben schon länger in Deutschland, verstehen vieles, fühlen sich beim Sprechen aber unsicher? In diesem Kurs

bieten wir Ihnen einen geschützten Raum, um mit typischen Alltagsfehlern aufzuräumen. Ganz ohne Druck und in entspannter Atmosphäre unter Frauen korrigieren wir Grammatikfehler (wie Artikel oder Satzbau) und üben gezielt Alltagssituationen: vom Telefonat über das Elterngespräch bis zum Small Talk im Beruf. Unser Angebot richtet sich an Teilnehmerinnen, die Deutsch eher „nebenbei“ gelernt haben und nun Struktur und Sicherheit suchen.



Französisch

Kurs-Nr.: 262-408500

Französisch für Anfänger

Dozent/in: Linda Klankert
 Beginn: Montag, 21.09.2026
 Termin: 12 x montags
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
 Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
 Kursgebühr: 96,00 €
 Material: Stifte, ein Schreibheft/ Block zum Schreiben, einen Schnellhefter/ Ordner, Lehrbuch: Perspectives-Allez y! (A1), Verlag Cornelsen (bitte erst nach Kursbeginn kaufen)

Möchten Sie Französisch von Grund auf lernen und sich im Alltag sicher verständigen können?

In diesem Kurs erwerben Erwachsene ohne Vorkenntnisse die wichtigsten Grundlagen der französischen Sprache in einer entspannten und praxisnahen Lernatmosphäre.



Sie lernen, einfache Gespräche zu führen, sich vorzustellen, Fragen zu stellen und typische Alltagssituationen auf Französisch zu meistern- zum Beispiel Einkaufen, Reisen, im Restaurant etc.

Gleichzeitig bauen Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz sowie die Grundlagen der Grammatik und Aussprache auf.

Der Unterricht kombiniert Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben mit abwechslungsreichen Übungen, Dialogen und Aktivitäten. Der Fokus liegt auf der aktiven Kommunikation und dem sicheren Anwenden der Sprache im Alltag.

Kurs-Nr.: 262-408502

Parlez-vous français? -

Französisch-Konversation für Fortgeschrittene

Dozent/in: Kerstin Oertli
 Beginn: Donnerstag, 01.10.2026
 Termin: 10 x donnerstags
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Kursgebühr: 80,00 €

Sprache erleben. Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und sich auf Französisch noch sicherer und flüssiger ausdrücken? In unserem Französisch-Konversationskurs für Fortgeschrittene bieten wir Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Sprachfertigkeiten auf ein neues Niveau zu heben. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits solide Französischkenntnisse besitzen und ihre Konversationsfähigkeiten weiter ausbauen möchten.

Le français est une langue vivante. Profitez de l'occasion de l'utiliser dans une ambiance détendue pour améliorer votre capacité d'expression. Nous nous réjouissons de votre participation!

Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem Frühjahr 2026. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Italienisch

Kurs-Nr.: 262-409500 **NEU**

Italienisch Conversando

Dozent/in: Guido Ludovico Radogna
 Beginn: Dienstag, 22.09.2026
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Kursgebühr: 80,00 €

In diesem Kurs steht die Konversation im Vordergrund und ergänzt den "normalen" Italienischkurs. Es werden keine Lehrbücher benötigt. Wechselnde Themen rund um Italien oder aktuelle Themen werden offen gestaltet, sodass nicht jeder Teilnehmer das gleiche Niveau haben muss. Der Kurs hat verschiedene Ziele: Sprechzeiten ausdehnen, Scheu vorm Sprechen verringern, Redewendungen kennenlernen und anwenden und die Aussprache trainieren.

Kurs-Nr.: 262-409501 **NEU**

Italienisch für Anfänger A1.1

Dozent/in: Guido Ludovico Radogna
 Beginn: Dienstag, 22.09.2026
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 19:15 Uhr - 20:45 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr im Kulturamt
 Kursgebühr: 80,00 €
 Material: Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Lektion 1 - 5, Verlag Hueber (bitte erst nach Kursbeginn kaufen)

Gemeinsam machen wir die ersten Schritte in die italienische Sprache und Kultur. Im Kurs werden grundlegender Wortschatz und einfache sprachliche Strukturen vermittelt, die es ermöglichen, erste Gespräche auf Italienisch zu führen, einander kennenzulernen und sich in den häufigsten Alltagssituationen zurechtzufinden. Für die Teilnahme am Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die einzigen Voraussetzungen sind Neugier und die Freude am Lernen in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre.

Kurs-Nr.: 262-409502

Ripassando l'italiano VII (A2) - für fortgeschrittene Anfänger

Dozent/in: Samantha Bibbo
 Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
 Termin: 12 x donnerstags
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
 Ort: Realschule, blaues Haus, Raum 009
 Kursgebühr: 96,00 €
 Material: Es wird kein Lehrbuch verwendet. Material wird ausgegeben.

- Wiederholungs-/Auffrischkurs für fortgeschrittene Anfänger -

Sie können auf Italienisch schon einfache Gespräche führen, fühlen sich dabei aber noch unsicher? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!

Wir werden Wortschatz, Grammatik und freies Sprechen (Niveau A2) in Verbindung mit verschiedenen Themen rund um Italien in entspannter Atmosphäre wiederholen und schrittweise erweitern.



Russisch

Kurs-Nr.: 262-419500

Russisch für Anfänger (A1)

Dozent/in: Yevhen Ryzhov
 Beginn: Freitag, 25.09.2026
 Termin: 10 x freitags
 Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
 Ort: Online
 Kursgebühr: 80,00 €

Es muss ja nicht gleich Dostojewski sein! In diesem Kurs erlangen Sie die ersten Grundkenntnisse der russischen Sprache, lernen einfache Alltagsgespräche zu führen und erhalten einen Einstieg in die kyrillische Schriftsprache. Sie lernen in einer kleinen Gruppe in lockerer Atmosphäre. Ievgen Ryzhov ist Muttersprachler und war viele Jahre in der Ukraine als Deutschlehrer tätig. Die Gruppe lernt seit vier Semestern Russisch.



Spanisch

Kurs-Nr.: 262-422500

Spanisch A1.4

Dozent/in: Clara Garabato González-Hilpert
 Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
 Termin: 15 x mittwochs
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
 Ort: Musiksaal, Talschule I
 Kursgebühr: 120,00 €
 Material: Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 8, Verlag Hueber (bitte erst nach Kursbeginn kaufen)

Kurs-Nr.: 262-422502

Spanisch für Fortgeschrittene VIII (B1)

Dozent/in: Monika Hudec-Plasencia
 Beginn: Mittwoch, 07.10.2026
 Termin: 12 x mittwochs
 Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
 Kursgebühr: 96,00 €
 Material: Lehrbuch wird am Anfang des Kurses bekannt gegeben.

In diesem Kurs erweitern wir gemeinsam unseren Wortschatz, vertiefen die Grammatik und tauchen in spannende interkulturelle Themen ein. Neben alltäglichen Gesprächssituationen entdecken wir die Vielfalt der spanischen Kultur. Erlebe eine angenehme Lernatmosphäre und nutze die Chance, deine sprachlichen Fähigkeiten zu vertiefen und die reiche Kultur der spanischsprachigen Welt kennenzulernen.





EDV, Arbeit, Beruf

Vortrag: Die faszinierende Welt der Künstlichen **NEU** Intelligenz (KI)

Texte auf Knopfdruck schreiben, Bilder erzeugen, Fragen beantworten oder Dokumente analysieren und vieles mehr – Künstliche Intelligenz eröffnet völlig neue Möglichkeiten. In dieser abwechslungsreichen Präsentation erfahren Sie live, was moderne KI-Systeme heute bereits können und wie sie unseren Alltag, Beruf und die Bildung verändern.

Anhand beeindruckender Beispiele werden die bekanntesten KI-Anwendungen vorgestellt und ihre Einsatzmöglichkeiten verständlich erklärt. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue digitale Werkzeuge und gewinnen Sie einen Einblick in eine Technologie, die unsere Zukunft maßgeblich prägen wird.

Für alle Interessierten – keine Vorkenntnisse erforderlich

Dozent/in: Michael Fritz
Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:30 Uhr
Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
Gebühr: 35,00 €

Die Räume sind barrierefrei zu erreichen.

Ein Lift ist vorhanden.

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl, bitten wir um Voranmeldung.

Kurs-Nr.: 262-501501

Termin: Donnerstag, 15.10.2026

Kurs-Nr.: 262-501502

Termin: Donnerstag, 03.12.2026

Weiterführende Infos zu unseren Kursen
finden Sie im Internet unter

www.vhs-wehr.de



Kurs-Nr.: 262-501505

KI-Intensivkurs: Lernen, Ausprobieren, Anwenden

Dozent/in: Ulrich Jurkiewicz
Beginn: Donnerstag, 29.10.2026
Termin: 6 x donnerstags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
Ort: Seminarraum Familienzentrum
Kursgebühr: 66,00 €
Material: Laptop (Tablets und Smartphones sind nicht für alle Kursinhalte geeignet)

Arbeitest du noch härter mit KI – oder arbeitet KI schon für dich?

KI hat die Spielregeln verändert, aber vielen fehlt ein klarer Plan: Wo fange ich an? Welche Tools zählen? Wie passt das zu meinem Alltag und meinen Zielen? Statt Struktur gibt es Angst, endloses Ausprobieren von Tools und Durcharbeiten von Tutorials – ohne spürbaren Fortschritt.

Im intensiven 6-Wochen-Programm baust du Schritt für Schritt ein persönliches KI-System, das dir Arbeit abnimmt. Ein klarer Fahrplan, praktische Übungen und Hausaufgaben sorgen für Aha-Momente und mehr freier Zeit.



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Wehr

Die Volkshochschule der Stadt Wehr ist eine von der Stadt getragene Einrichtung der Weiterbildung, die allen Erwachsenen und Heranwachsenden offen steht.

Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen der VHS (Vorträge und Konzerte ausgenommen) ist eine Anmeldung nach Erscheinen des Programms erforderlich. Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit der unterschriebenen Anmeldekarte, per Fax, E-Mail oder über die Homepage der VHS Wehr: www.vhs-wehr.de. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der VHS Wehr anerkannt.

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

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie gilt als bestätigt, falls keine schriftliche oder telefonische Absage erteilt wird.

Nur bei Änderungen und Kursabsagen werden Sie benachrichtigt.

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

Weitermeldeliste

Sie haben im Kurs die Möglichkeit sich in die Weitermeldeliste für das nächste Semester einzutragen. Ihre Unterschrift auf der Weitermeldeliste gilt dann als verbindliche Anmeldung für das kommende Semester und Sie sind automatisch angemeldet, vorausgesetzt dieser Kurs wird nochmals angeboten. Die Abmelde- und Rücktrittsmöglichkeiten gelten hier genauso.

Gebühren

Die Gebühren für den Besuch der Veranstaltungen sind im Programmheft ausgewiesen. Bei Kursen mit Materialverbrauch sind die Materialkosten nicht in den Kursgebühren enthalten. Diese Materialkosten werden in der Regel separat ausgewiesen und gemeinsam mit den Kursgebühren in Rechnung gestellt. Die Zahlung der Gebühren erfolgt per Überweisung nach Erhalt

der Rechnung. Die Rechnungszustellung erfolgt nach dem 3. Kursabend. Die Kursgebühr ist innerhalb von 14 Tagen ab Rechnungsdatum zu überweisen. Für die Anmahnung von Teilnehmergebühren erhebt die VHS eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00. Bei Vorträgen oder Einzelveranstaltungen wird die Gebühr an der Abendkasse bezahlt.

Die VHS gewährt folgende Gebührenermäßigungen:

25 % Ermäßigung für Schüler, Studenten, Auszubildende, ALG –Empfänger, Leistungsempfänger nach dem Asylbewerbergesetz, Schwerbehinderte (GdB 50) auf Kurse und Seminare. Keine Ermäßigung bei Studienreisen, Exkursionen, Führungen und Kinderkursen. Geschwisterrabatt beim 2. Kind 25 %. Diese Regelung gilt nicht für Kurse, mit weniger als 10 voll zahlenden Teilnehmern/innen.

Kinder/Familienangebote mit Ausnahme solcher Kurse, die vom Land Baden-Württemberg nicht gefördert werden, sollen lediglich kostendeckend (d.h. Honorar = Gebühr) kalkuliert werden. Der VHS-Beirat hat die Möglichkeit, diese Kurse, wenn sie von besonderer sozialer Bedeutung sind, zusätzlich günstiger zu gestalten.

Der Ermäßigungsanspruch entfällt bei Kursen mit weniger als 10 voll zahlenden Teilnehmern.

Über weitere Gebührenermäßigungen oder Befreiungen in besonderen Einzelfällen entscheidet der Bürgermeister.

Abmeldung / Rücktritt

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

Folgende Fristen sind für einen kostenfreien Rücktritt zu beachten:

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

Entscheidend ist der Eingang der Abmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle.

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

Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung wird die volle Kursgebühr zuzüglich der Materialgebühr erhoben.

Durchführung der Veranstaltungen

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

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

Ein Sprachkurs kann bei weniger als 8 Teilnehmern in der Regel nur durchgeführt werden, wenn ein von der VHS festgesetzter Preisaufschlag von allen Kursteilnehmern akzeptiert wird. Die Entscheidung fällt zu Beginn der zweiten Kursveranstaltung.

Über eine Kurszusammenlegung oder Kursteilung entscheidet die Leitung der Volkshochschule.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt.

Unterrichtsräume

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

Haftung

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

Aktuelle Hinweise

Hinweise über Änderungen bei Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Lokalteil der örtlichen Tageszeitungen, dem Mitteilungsblatt der Stadt Wehr oder der Homepage www.vhs-wehr.de

Raumverzeichnis Volkshochschule Wehr Herbst 2026

- Aula der Realschule Wehr, Zelgstraße 39a
- Bewegungsraum, Kindergarten Bündtenfeld, Georg-Kerner-Straße 12
- Bewegungsraum, Kindergarten Seeboden, Breslauer Straße 1
- Bewegungsraum, Kindergarten St. Josef, Merianstraße 16
- Clubraum, Countryclub Wehr, Merianstraße 53
- Galerie, Altes Schloss, Hauptstraße 16
- Gymnastikraum, Schule Öflingen, Wehratalstraße 56
- Hallenbad Wehr, Frankenmatt 10
- Heilpraktikerin Gudrun Flint, Todtmooser Straße 38
- Kosmetikpraxis Bianca Beck, Kreuzmattstraße 3f
- Malschule Elena Romanzin, Austraße 13, Wehr
- Mediathek der Stadt Wehr, Waldstraße 8
- Museum der Stadt Wehr im Kulturamt, Hauptstraße 14
- Musiksaal, Talschule I, Schulplatz 4 – 7
- Raum N009, Realschule Wehr, blaues Haus, Zelgstraße 39a
- Raum N011, Realschule Wehr, blaues Haus, Zelgstraße 39a
- Schulküche, Schule Öflingen, Wehratalstraße 56
- Seminarraum, Familienzentrum Wehr, Georg-Kerner-Straße 12
- Seminarraum, Hintereingang Stadthalle, Hauptstraße 14
- Stadthalle Wehr, Hauptstraße 14
- Trausaal, Neues Schloss, Hauptstraße 16
- Treffpunkt: Bahnhof Wehr-Brennet
- Treffpunkt: Mediathek der Stadt Wehr
- Werkraum, Schule Öflingen, Wehratalstraße 56
- www.vhs.cloud
- Zoom

Barrierefreiheit

Leider sind nicht alle Kursräume barrierefrei erreichbar. Bitte fragen Sie bei uns nach.

Unterrichtsfreie Zeit

Sofern mit den Kursleitern nicht ausdrücklich etwas anderes vereinbart wird, finden während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen keine Kurse statt.

Datenschutzbestimmungen der Volkshochschule Wehr

Informationspflicht im Zusammenhang mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung der VHS gem. Art. 13 DSGVO

Die Stadt Wehr nimmt den Schutz der Privatsphäre bei der Verarbeitung persönlicher Daten sehr ernst. Daher berücksichtigen wir die datenschutzrechtlichen Anforderungen der neuen Europäischen Datenschutzgrundverordnung in unseren Geschäfts- und Verwaltungsprozessen.

Wir erheben und verarbeiten die persönlichen Daten gemäß den europäischen und deutschen gesetzgeberischen Bestimmungen. Daher informieren wir als verantwortliche Stelle nachfolgend darüber wie, zu welchem Zweck und auf Grund welcher Rechtsgrundlage wir personenbezogene Daten verarbeiten, die wir ihm Rahmen von Anmeldungen zu VHS-Kursen erheben.

1. Name und Kontaktdaten der verantwortlichen Stelle

Stadt Wehr Tel: 07762/808-0
Hauptstraße 16 E-Mail: stadt@wehr.de
79664 Wehr www.wehr.de

Ihr Vertrauen ist uns wichtig und für eine partnerschaftliche Zusammenarbeit unersetzlich. Daher können Sie sich bei Fragen betreffend den Datenschutz an unsere/n Datenschutzverantwortliche/n wenden. Gerne können Sie uns per E-Mail über die Adresse info.datenschutz@wehr.de kontaktieren.

2. Name und Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Herr Florian Klenner
E-Mail: datenschutz@wehr.de
Unser externer Datenschutzbeauftragter Florian Klenner ist über die angegebene E-Mail-Adresse direkt erreichbar.

3. Zweck und Rechtsgrundlage der Verarbeitung der personenbezogenen Daten

Durchführung von vorvertraglichen Informationen und zum Zwecke der Vertragserfüllung bei Anmeldungen zu VHS-Kursen.

Rechtsgrundlage sind Artikel 6 Abs. 1 b der DSGVO sowie die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS.

4. Empfänger oder Kategorien von Empfängern, denen personenbezogene Daten (noch) offengelegt werden

- Fachabteilung (Kulturamt)
- Finanzabteilung zur Abwicklung des Zahlungsverkehrs
- Dozenten/Dozentinnen

Eine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an verbundene Unternehmen oder beauftragte Dritte erfolgt nur, sofern dies zur Vertragserfüllung erforderlich ist. Dies erfolgt im Rahmen einer Auftragsverarbeitung nach Artikel 28 DSGVO. Wir bleiben in diesem Fall für den Schutz Ihrer Daten verantwortlich. Die Dienstleister arbeiten ausschließlich gemäß unseren

Weisungen, dies wird durch vertragliche Regelungen, technische und organisatorische Maßnahmen sowie regelmäßige Kontrollen sichergestellt. Des Weiteren sind diese Unternehmen zur Vertraulichkeit der Ihnen übermittelten Daten verpflichtet.

Aufgrund einer rechtlichen Verpflichtung, behördlicher oder gerichtlicher Anordnung sind wir dazu verpflichtet Ihre personenbezogenen Daten weiterzugeben. Dies kann beispielsweise zur Begründung oder zum Schutz von rechtlichen Ansprüchen, zur Abwehr von Klagen, aufgrund einer betrieblichen Prüfung oder Revision oder zur Verhinderung von Missbrauch und sonstiger widerrechtlicher Aktivitäten, erforderlich sein.

5. Übermittlung von personenbezogenen Daten an ein Drittland

Eine Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten an ein Drittland erfolgt nicht.

6. Dauer der Datenspeicherung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungsfristen. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt.

Sollten sie uns für weitere Kontaktaufnahmen wie z. B. für Werbezwecke ausdrücklich schriftlich ermächtigt haben, so erfolgt eine Speicherung Ihrer Daten bis zu Ihrem Widerruf.

7. Ihre Rechte (Betroffenenrechte)

Nach der DSGVO stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder bei automatisierter Verarbeitung Ihr Recht auf Datenübertragbarkeit einfordern (Art. 17 bis 21 DSGVO).

8. Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde

Im Falle datenschutzrechtlicher Verstöße oder wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten unzulässig ist, steht Ihnen ein Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu.

Diesbezüglich können Sie sich in datenschutzrechtlichen Fragen an den Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit in Baden –Württemberg wenden.

<https://www.baden-wuerttemberg.datenschutz.de>

9. Bereitstellung der Daten

Ohne die Bereitstellung Ihrer Daten kann kein Vertragsabschluss erfolgen. Eine Teilnahme an einem VHS-Kurs ist damit nicht möglich.



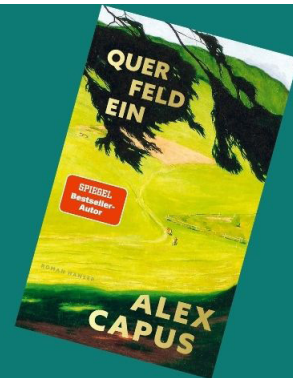
© MERGIME NOCAJ

Alex Capus

Mittwoch, 21.10.2026

19:30 Uhr in der Mediathek der Stadt Wehr

12,00€ Eintritt



© BIANCA GIEROK

Ralf H. Dorweiler

Mittwoch, 04.11.2026

19:30 Uhr in der Mediathek der Stadt Wehr

12,00€ Eintritt



Kindertheater

“FREDERIK”

MONTAG, 19.10.2026

AB 4 JAHREN

45 MINUTEN

IN DER MEDIATHEK DER STADT WEHR

BEGINN 15:00 UHR

EINTRITT PRO PERSON 6,00€

EINLASS NUR MIT BEGLEITUNG

“ALEX UND DIE GELBE MAUS”

MONTAG, 16.11.2026

AB 3 JAHREN

45 MINUTEN



Jetzt Kulturprogramm
2026/27 entdecken!

KULTURBRÜCKE
Schopfheim · Wehr





*gemeinsam
für mehr Bildung*

VHS Grenzach-Wyhlen

Jacob-Burckhardt-Str. 8
79639 Grenzach-Wyhlen
Tel.: 07624 / 1033
Fax: 07624 / 6785
vhs@grenzach-wyhlen.de
www.vhs-gw.de

VHS Kandern

Hauptstr. 18
79400 Kandern
Tel.: 07626 / 973-228
Fax: 07626 / 973-229
vhs@kandern.de
www.kandern.de

VHS Rheinfelden e.V.

Hardtstr. 6
79618 Rheinfelden
Tel.: 07623 / 72400
Fax: 07623 / 724034
info@vhs-rheinfelden.de
www.vhs-rheinfelden.de

VHS Bad Säckingen

Friedrichstr. 33
79713 Bad Säckingen
Tel.: 07761 / 2101
Fax: 07761 / 2550
verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de
www.vhs-bad-saeckingen.de

VHS Wiesental

Joh.-Karl-Grether-Str. 2
79650 Schopfheim
Tel.: 07622 / 6739-180
Fax: 07622 / 6739-179
schopfheim@vhs-wiesental.de
www.vhs-wiesental.de

VHS Lörrach und VHS Steinen

Untere Wallbrunnstr. 2
79539 Lörrach
Tel.: 07621 / 9567330
Fax: 07621 / 9567345
vhs@loerrach.de
www.vhs.loerrach.de

VHS Waldshut-Tiengen

Kaiserstr. 28 - 32
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07751 / 833149
Fax: 07751 / 833355
vhs@waldshut-tiengen.de
www.vhs-wt.de

VHS Wehr

Hauptstr. 14
79664 Wehr
Tel.: 07762 / 808601
Fax: 07762 / 808150
vhs@wehr.de
www.vhs-wehr.de

VHS Weil am Rhein

Humboldtstr. 5
79576 Weil am Rhein
Tel.: 07621 / 704 – 413
Fax: 07621 / 5102012
mail@vhs-weil-am-rhein.de
www.vhs-weil-am-rhein.de



Unser Herz schlägt für den Hochrhein!



**Vertrauen hat bei uns Tradition:
Kommen Sie vorbei und
überzeugen Sie sich selbst.**

Weil's um mehr als Geld geht.

spk-hochrhein.de/herz-hochrhein



Sparkasse
Hochrhein