

Welche Stadt wurde neben Pompeji im Jahr 79 n. Chr. durch den Ausbruch des Vesuvs verschüttet? Womit können Fische Druckwellen und Vibrationen im Wasser wahrnehmen? Was bedeutet Philosophie wörtlich? In welcher Boygroup sang Harry Styles vor seiner Solokarriere? Wer war der Begründer der Waldorfschulen? Wie viele einstellige Primzahlen gibt es? Wie lange dauert in etwa eine Erdumrundung des Mondes? Welcher Singvogel kommt in Deutschland am häufigsten vor? Wie viele weiße Blutkörperchen hat ein Erwachsener? Wie lautet die offizielle Abkürzung für den Strichcode auf Waren? Wovon ernährten sich die Paulaner-Mönche in der Fastenzeit? Welcher Philosoph gilt als Begründer der Gewaltenteilung?



# Du hast eine starke Idee?

Dann teile sie mit der  
SCHWARZWALD-CROWD!

Überzeuge andere von deinem Projekt und sichere dir so die finanzielle Unterstützung, die du brauchst.

Jetzt mehr erfahren auf:  
> [schwarzwald-crowd.de](https://schwarzwald-crowd.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	7
<b>Information</b>	8
<b>Das Team der Volkshochschule/Kontakt</b>	9
<b>VHS-Geschäftsbedingungen</b>	10
<b>Übersicht der Veranstaltungsorte</b>	253

## 1 Politik – Gesellschaft – Umwelt

• Demokratiebildung	14
• Hörspielreihe „Mit den Ohren sieht man besser“	18
• Ars poetica – Lyrik in Lörrach	20
• Multivisionsshows und Live-Reportagen	21
• Exkursionen	25
• Ökonomie / Recht / Finanzen	34
• Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung	38
• Repair-Café	42
• vhs.wissen.live – das digitale Wissenschaftsprogramm	43
• Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie	53
• Philosophie / Religion / Ethik	55
• Kommunikation / Medien	58
• Naturwissenschaften / ScienceLab	62

## 2 Kultur – Gestalten

### Angebote der Volkshochschule

• Spiel	66
• Literatur	67
• Literarische Praxis	68
• Malen / Zeichnen	69
• Plastisches Gestalten	70
• Textiles Gestalten	71
• Theater Freiburg – Besuchergemeinschaft	72

## 2 Kultur – Gestalten

### Dieter-Kaltenbach-Stiftung

• Malerei und Grafik	74
• Plastisches Gestalten	79
• Schmuckgestaltung	79
• Werken (Ton, Holz, Metall)	82
• Textilkunde	87
• Fotografie	89
• Dies und Das	91

### VHS für Kinder

• Fortlaufende Kurse für Kinder	95
• Wochenendkurse für Kinder	98

### VHS-Ferienprogramm für Kinder in den

• Herbstferien	108
----------------	-----

## 3 Gesundheit

### Fächerübergreifend – Vorträge und Seminare

- Christof Jauernig: Eintausendmal Lebensglück 115
- Angst – wann sie krank macht 116
- Schnarchen und Schlafapnoe 116
- Einführung in die vegane Ernährung 117
- Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt – die Burnout-Falle vermeiden 118

### Woche der seelischen Gesundheit:

- Zuversicht und Mut in einer unsicheren Welt 119
- Davor und danach – Umgang mit Trauer 120
- Stark in den Tag: Trainiere deinen Krisenmuskel 121

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

- Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für Kinder 122
- Wen-Do – Selbstverteidigung für Mädchen von 8-12 Jahren 123
- Gewaltprävention und Selbstbehauptung für Kinder von 6-11 Jahren 124
- Gewaltprävention und Selbstbehauptung für Jugendliche und Erwachsene 124

### Entspannung, Achtsamkeit, Körpererfahrung

#### Kompaktseminare

- Wahrnehmungs- und Entspannungsspiele für Kinder 125
- Ein Tag für mich! Tanz, Theater und Yoga für Frauen 125
- Wie wir finden, was wir wollen – mit verschiedenen kreativen Methoden 126
- Sensory Awareness – eine 100 Jahre alte Achtsamkeitsmethode 126
- Selbsthilfe bei emotionalen Belastungen durch Klopftechnik 127
- Zum Weihnachtssoratorium von J.S. Bach tanzen 127
- Japanische Teezeremonie 128
- Shizentai Do – Japanische Körper und Atemübungen 129
- Blitzentspannung – Die Kunst, sich schnell zu entspannen 129
- Progressive Muskelentspannung 131
- Kraftvolles Selbstmitgefühl 131

# Inhaltsverzeichnis

## Regelkurse

- Achtsamkeit erleben und Achtsamkeit vertiefen 132
- Meditationskurs 133
- Die Kraft des Atems erfahren 134
- FELDENKRAIS® 134

## Japanische Schwertkampfkunst

- Shinkendo Schnupperkurs 134
- Shinkendo Basiskurs 135

## Yoga

- Eltern-Kind-Yoga 136
- Frühes Yoga 137
- Yoga für Senioren 137
- Yoga tut gut 138
- Hatha-Yoga für unterschiedliche Könnensstufen 138
- Yoga in der Mittagspause 138
- Yin-Yoga und Entspannung 141
- Dynamisches Hatha-Yoga 141
- Intensiv Yoga 141
- Balance Yoga 142
- Hatha-Yoga Detox 142

Hinweis: Gesundheitsbildung ersetzt keine Therapie 144

## Bewegung

### Outdoor

- Nordic Walking und Fitness für Senioren 146
- Lauf-Einstiegskurs 147
- Outdoorfit mit den fünf Esslingern® 147

### Aqua-Fitness

- Aqua-Fitness im Nichtschwimmerbecken 148
- Aqua-Fitness im Schwimmerbecken 148

### Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik

- Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik für Männer 149
- Fitness- und Rückengymnastik für Männer und Frauen 153
- Gutgelaunte Fitnessgymnastik für Seniorinnen 150
- Gesundheitsgymnastik mit Pilates-Elementen 150
- Gesundheitsgymnastik 151
- Hockergymnastik 151
- Gesundheitsgymnastik 60+ 152

# Inhaltsverzeichnis

## Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik

- Rücken- und Gelenkstraining 152
- Rückentraining Onlinekurs 154
- Men at Work – Ausgleichstraining 154
- Body & Mind 155

## Pilates & Co

- Pilates – für unterschiedliche Könnensstufen 156
- Pilates & Faszio 156
- Bodybalance-Pilates für Fortgeschrittene 158

Informationen zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen (gemäß §20 SGB V) 159

## Beweglich und fit

- Faszientraining und Entspannung am Morgen – **NEU** 159
- Stretch und Faszien – **NEU** 160
- Stretch-Extend-Relax 160
- Five-Gym® Dehnkonzept 162

## Fitness und Ausdauer

- Fit in den Tag mit Tabata – **NEU** 163
- Bodyshaping 163
- Bodyfit 164
- Balance Swing® 165
- Step-Aerobic meets Core – **NEU** 166
- Aerobic – Low Impact Cardio Training 167

## Tanzend fit!

### Workshops

- Zum Weihnachtssoratorium von J.S. Bach tanzen 168
- Ein Tag für mich! Tanz, Theater und Yoga für Frauen 168
- Dance Move Relax 168

### Regelkurse

- Tanzen 50+ – einfach und unkompliziert 169
- Zumba-Gold® 169
- Latino dance Fit – Classic und mit Handgewichten 169
- Zumba & Fitness 170
- Dancit® – Starter Level 1 & 2 170
- 4Streatz® 171
- Nia® 171
- Tanz aus der Reihe! 172
- Tanz After-Work für Genießer 172
- Tanzen lernen – Spaß haben – Partys genießen 173

# Inhaltsverzeichnis

## Gesundheitspflege

- Handmassage mit ätherischen Ölen 174
- Fußreflexzonenmassage 174

## Ernährung – Kochen

- Vortrag: Einführung in die vegane Ernährung 175
- Veganer Kochkurs 176
- Ernährung bei Diabetes Mellitus 176
- Kochen nach Adipositas-Chirurgie 177
- Kochen mit Köpfchen 177

## Süßes für Klein und Groß

- Einführung in die Herstellung von Pralinen 178
- Weihnachtsbäckerei mal anders für Kinder 178

## Internationale Küche

- Gefüllter Tofu auf vietnamesische Art 179
- Südindische Küche 179
- Pho Bo – vietnamesische Rindfleischsuppe 180
- Bún Riêu – vietnamesische Krabbennudelsuppe 180
- Asiatischer Kochkurs für Männer 181

## Weinseminare

- Markgräfler Premium-Weißweine 181
- Der Spätburgunder und sein Reifepotenzial 182
- Valpolicella, Ripasso, Amarone 182

## 4 Sprachen

- Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) 186
- telc Prüfungen 187
- vhespresso-Kurse 188
- Arabisch 188
- Chinesisch 189
- Deutsch als Fremdsprache 191
- Deutsch B1 Prüfung telc 193
- Deutsch B2 Prüfung telc 193
- Englisch 194
- Französisch 200
- Italienisch 206
- Japanisch 209
- Neugriechisch 210
- Russisch 210
- Schwedisch 211
- Spanisch 212
- Türkisch 215
- Koreanisch 216

# Inhaltsverzeichnis

## 5 Qualifikationen für das Arbeitsleben

- Softskills / Bewerbungstraining 218
- Sprachkurse 220
- Seminare im pädagogischen Kontext 221

## 6 Kurse / Veranstaltungen in den Ortsteilen

### Brombach

- Sprachen 224
- Gestalten 224
- Beweglich und fit 224

### Haagen / Hauingen

- Gestalten 226
- Gesundheit 226
- Ernährung und Kochen 227

## 7 Steinen

### Politik, Gesellschaft und Umwelt

- Bürgerschaftliches Engagement 232
- Repair Café 232
- Umweltbildung und Verbraucherfragen 233

### Kultur – Gestalten

- Textiles Gestalten 234

### Gesundheit

- Zuversicht und Mut in einer unsicheren Welt 236
- Seminar: Die Atmung – ein feiner Messfühler für unsere Gefühlslage 237
- Gewaltprävention und Selbstbehauptung 238
- Yoga 239
- Gymnastik und Fitness 240
- CrossFit – **Neu!** 244
- Tanzend Fit! 245
- Ernährung und Kochen 246

### Sprachen

- Französisch 248

### Junge VHS

- ScienceLab 249
- Grundschulenglisch 250
- Prüfungsvorbereitung Realschule 251

## Vorwort

Liebe Kursteilnehmende,  
liebe Dozenten,  
liebe Freunde der Volkshochschule Lörrach & Steinen,

ich freue mich sehr, Ihnen heute als neuer Leiter der Volkshochschule Lörrach & Steinen das Vorwort schreiben zu dürfen. Ohne zu übertreiben, es ist mir tatsächlich eine Ehre, diese so renommierte Einrichtung der Erwachsenenbildung in so einem schönen Gebäude mit einem so tollen Team leiten zu dürfen. Ich bin aber nicht lediglich nur stolz und sonne mich auch nicht den ganzen Arbeitstag über im Glanze des neuen Postens, sondern mir ist bewusst, dass eine gut funktionierende Volkshochschule jeden Tag wieder neu erarbeitet und weiterentwickelt werden muss. Denn: „Lernen (oder eine VHS leiten) ist wie Rudern gegen Strom, sobald man aufhört, treibt man zurück.“ (chinesisches Sprichwort). Über mich selbst und meinen beruflichen Werdegang haben Sie in der Presse sicherlich genügend gelesen, von daher an dieser Stelle lieber noch ein paar Schlagworte, die mir als Leiter der Volkshochschule Lörrach & Steinen wichtig sind:

Das VHS-Team ist für mich das wichtigste Aufgabenfeld. Meine Mitarbeiterinnen und meinen Mitarbeiter unterstützen, damit sie ihre Arbeit zufrieden, mit hoher Qualität und mit viel Freude machen können.

Das Herzstück der Volkshochschule sind die Referenten und Dozenten, sie bringen das Fachwissen und das methodische Knowhow mit, um unseren Auftrag der Erwachsenenbildung praktisch umzusetzen. Ihnen die bestmöglichen Bedingungen zu bieten, ist meine tagtägliche Herausforderung.

Gelebtes Qualitätsmanagement ist essentiell, um auch eine sehr gute Qualität in der Wissensvermittlung bieten zu können.

Die Weiterentwicklung „meiner“ Fachbereiche „Politik, Gesellschaft, Umwelt“ und „Sprachen“ ist mir ein Herzensanliegen. Gerade die Demokratiebildung, die wir in diesem Jubiläumsjahr 2023 besonders vorantreiben, aber auch weitere politische Vorträge und Aktionen sind für mich der ureigene Auftrag einer Volkshochschule. Die Weiterentwicklung der Sprachen mit den Möglichkeiten der neuen Medien ist spannend, herausfordernd und macht so viel Spaß.

Ohne Netzwerke und Kooperationen wäre nur halb so viel möglich. Win-Win-Situationen herstellen,  $1+1=3$  sind nicht nur wohl gemeinte Floskeln, sondern beim Durchforsten des Programms kann man ständig feststellen, dass die Veranstaltung, der Kurs nur möglich ist, weil sich zwei oder mehrere zusammentun.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Schmökern im neuen Programmheft und hoffe, Sie entdecken den ein oder anderen auch neuen Kurs für sich.

Herzliche Grüße  
und mit den besten Wünschen für das kommende Semester,  
Tom Leischner, Leiter der Volkshochschule

Die Volkshochschule Lörrach & Steinen ist eine von der Stadt Lörrach getragene überparteiliche und überkonfessionelle Weiterbildungseinrichtung. Der Besuch steht allen Erwachsenen und Jugendlichen offen, die ihr Allgemeinwissen mehren, ihre beruflichen Kenntnisse erweitern oder ihren musischen Interessen nachgehen wollen.

Die Volkshochschule Lörrach & Steinen ist Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.



Beginn des Semesters: 25. September 2023

Ende des Semesters: 9. Februar 2024

#### **Unterrichtsfreie Tage:**

2. und 3. Oktober 2023: Brückentag +  
Tag der Deutschen Einheit

28. Oktober – 5. November 2023: Herbstferien

22. Dezember 2023 – 7. Januar 2024: Weihnachtsferien

10.-18. Februar 2024: Faschnachtsferien

#### **Adresse der Geschäftsstelle**

Volkshochschule Lörrach & Steinen

Altes Rathaus, Untere Wallbrunnstraße 2

79539 Lörrach

Telefon: +49 (0)7621 95673-30

Internet: <http://www.vhs-loerrach-steinen.de>

E-Mail: [vhs@loerrach.de](mailto:vhs@loerrach.de)

#### **Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**

während der Anmelde- und Unterrichtszeiten:

Montag – Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 14.30 – 17.30 Uhr

während der Schulferien:

Montag – Freitag 9.00 – 11.00 Uhr

**VHS-Leitung**

Tom Leischner

Telefon: +49(0)7621 95673-40

Termine nach Absprache

**Fachbereichsleitung Gesundheits-  
bildung / stv. VHS-Leitung:**

Harald Erbacher

Montag – Donnerstag von 8.30 – 12.30 Uhr

weitere Termine nach Absprache

Telefon: +49 (0)7621 95673-35

E-Mail: h.erbacher@loerrach.de

Cornelia Eiche

Gesundheitsbildung

Mo./Di./Do. von 8.00 – 12.00 Uhr

Telefon +49 (0)7621 95673-42

E-Mail: c.eiche@loerrach.de

**Geschäftsstelle:**

Irene von Mühlendahl

Montag – Freitag von 8.30 – 12.30 Uhr

Telefon: +49 (0)7621 95673-30

E-Mail: i.muehlendahl@loerrach.de

Susanne Möschlin

Telefon: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: s.moeschlin@loerrach.de

Petra Ziemski

Telefon: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: p.ziemski@loerrach.de

**Dieter-Kaltenbach-Stiftung**

Konrad-Adenauer-Str. 22, 79540 Lörrach

Telefon: +49 (0)7621/89420, Fax 07621/2497

Rike von der Heide

Telefon: +49 (0)7621/89420

E-Mail: r.vonderheide@kaltenbach-stiftung.de

Adela Taut:

Telefon: +49 (0)7621/5791040

E-Mail: vhs@kaltenbach-stiftung.de

Auskünfte: Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

## **Geschäftsbedingungen**

### **Schriftliche Anmeldungen**

Bitte melden Sie sich spätestens vier Kalendertage vor Kurs- oder Seminarbeginn mithilfe der eingehafteten Anmeldekarten an. Sie können sich bevorzugt auch online anmelden. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule anerkannt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

### **Schriftliche Abmeldung**

Binnen 4 Kalendertagen (Ausnahmen: Wochenendseminare, Kompaktseminare, Studienreisen, Prüfungen) nach dem ersten Kurstermin können sich die Teilnehmenden ohne Begründung kostenfrei abmelden.

Die Abmeldung muss der Geschäftsstelle schriftlich mitgeteilt werden. Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht zulässig. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Ohne fristgemäße Abmeldung ist das volle Kursentgelt zu entrichten.

**Abmeldungen von Wochenendseminaren, Kompaktseminaren, Studienfahrten, Exkursionen und Prüfungen sind nur bis zum Anmeldeschluss (= Abmeldeschluss) möglich.** Wird die Abmeldung versäumt, so sind die vollen Entgelte zu entrichten. Bei fristgerechter Abmeldung wird das bereits einbezahlte Entgelt zurückerstattet.

Das **Risiko** einer **plötzlichen Erkrankung** oder von **wichtigen Verhinderungen**, die zu einer Nichtteilnahme an Kursterminen führt, tragen generell die Kursteilnehmenden. Die Kursgebühr wird trotzdem **in voller** Höhe fällig.

### **Bezahlung der Benutzungsentgelte**

Die Entgelte für die einzelnen Veranstaltungen sind im Programm vermerkt. Diese Benutzungsentgelte **sind nach dem Anmeldeschlusstermin und nach dem Erhalt der Rechnung** zu entrichten und werden bei vorliegender Einzugsermächtigung im Lastschriftverfahren von der VHS nach Kursbeginn abgebucht.

**Bitte bezahlen Sie erst nach Erhalt der Rechnung.**

### **Bankverbindungen**

#### **Sparkasse Lörrach-Rheinfelden**

Konto-Nr. 1-030857 (BLZ 683 500 48)

IBAN: DE24 6835 0048 0001 0308 57

BIC: SKLODE66XXX

#### **Volksbank Dreiländereck**

Konto-Nr. 176206 (BLZ 683 900 00)

IBAN: DE45 6839 0000 0000 1762 06

BIC: VOLODE66

### **Postbank Karlsruhe**

Konto-Nr. 2178-750 (BLZ 660 100 75)

IBAN: DE47 6601 0075 0002 1787 50

BIC : PBNKDEFF

### **Bankverbindung in der Schweiz**

UBS AG, CH-4002 Basel

Euro-Konto Nr. 233-14154900.0

IBAN: CH37 0023 3233 1415 4900 0

BIC: UBSWCHZH80A

Stadt Lörrach

### **Ermäßigungen**

Die VHS gewährt für Kurse und Seminare folgende Ermäßigungen:

- Schüler/innen/Auszubildende/au Pair/Studierende  
bis 25 Jahre 50 %
- Arbeitslosenhilfeempfänger SGB II 50 %
- Sozialhilfeempfänger SGB XII 50 %

Für die EDV-Angebote können leider keine Ermäßigungen gewährt werden. Für Arbeitslosenhilfeempfänger besteht jedoch die Möglichkeit einer Einzelprüfung durch das Arbeitsamt.

Fragen Sie bei Ihrem Arbeitsamt nach.

Der Nachweis für die Berechtigung einer Ermäßigung **muss zusammen mit der schriftlichen Anmeldung** bei der VHS-Geschäftsstelle, bei den Außenstellen oder bei der Anmeldung im Zentrum für Spielen und Gestalten vorgelegt werden. Später vorgelegte Nachweise können nicht mehr berücksichtigt werden.

### **Durchführung der Veranstaltungen**

Ein Kurs/Seminar muss – wenn nicht anders vermerkt – mit mindestens 7 Teilnehmenden belegt sein. Wird diese Belegungszahl nicht erreicht, muss der Kurs grundsätzlich abgesagt werden.

Durch Krankheit oder sonstige Verhinderungen der Kursleitung versäumte Stunden werden nachgeholt.

### **Änderungen / Haftung**

Die Volkshochschule behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor.

Die Haftung der Volkshochschule, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zur und von der Veranstaltungsstätte sowie für Diebstahl und den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die Volkshochschule auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche keine Haftung.

## **Gespeicherte Daten**

Zur Bearbeitung der Anmeldungen für die Angebote der VHS Lörrach und zur Erhebung der Benutzungsentgelte für die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen werden folgende personenbezogene Daten durch die Stadt Lörrach erhoben, verarbeitet und gespeichert:

Name, Vorname und Wohnanschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer. Bei Minderjährigen die entsprechenden Daten der Erziehungsberechtigten bzw. der gesetzlichen Vertreter. Die Berechnungsgrundlagen für die Entgelte sowie die zur kassenmäßigen Abwicklung erforderlichen Daten, insbesondere die Verbindung zu Geldinstituten.

Die erhobenen Daten dürfen von der datenverarbeitenden Stelle nur zur Festsetzung und Verbuchung der VHS-Entgelte sowie zu deren Beitreibung im Mahn- und Vollstreckungsverfahren erhoben und gespeichert werden. Eine Weitergabe an Dritte, soweit sie nicht der Einziehung im Wege des Mahn- und Vollstreckungsverfahrens dient, ist nicht zulässig. Die erhobenen Daten werden nur für die Aufgabenerfüllung gespeichert. Die ausführliche Datenschutzerklärung ist auf der VHS-Homepage veröffentlicht.

Gerichtsstand Lörrach





Demokratiebildung  
Hörspielreihe „Mit den Ohren sieht man besser“  
Ars poetica – Lyrik in Lörrach  
Multivisionsshows  
Exkursionen / Reisevorträge  
Repair Café  
Ökonomie / Recht / Finanzen  
Globales Lernen / Bildung für  
nachhaltige Entwicklung  
Online-Vorträge: vhs.wissen.live  
Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie  
Philosophie / Religion / Ethik  
Kommunikation / Medien  
Naturwissenschaften / ScienceLab

**Tom Leischner**

Telefon: +49 (0)7621 95673-40

E-Mail: t.leischner@loerrach.de

**Irene von Mühlendahl**

Telefon: +49 (0)7621 95673-30

E-Mail: i.muehlendahl@loerrach.de

**Petra Ziemski**

Telefon: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: p.ziemski@loerrach.de

Das 175-jährige Jubiläum der 1848er-Revolution, die Ausrufung der ersten Deutschen Republik durch Gustav Struve am 21. September 1848 aus dem Fenster des Gebäudes des Alten Rathauses, der Heimat der jetzigen Volkshochschule, ist uns Motivation, das Thema der Demokratiebildung in den Fokus des Semesters Herbst/Winter 2023 zu rücken. Es ist nicht ganz sicher, wem dieses Zitat zugeschrieben werden darf, aber es besitzt über all die Jahrhunderte immer noch seine Gültigkeit: „Wer in der Demokratie schläft, wacht in der Diktatur auf“. Darum wollen wir mit ausgewählten politischen Vorträgen wach und aufmerksam bleiben und die Demokratie auf die Diskussionsbühne bringen. Bitte achten Sie auch auf weitere aktuelle Vorträge auf unserer Website.

**232-10001 Die Demokratie und ihre Zukünfte**  
Live-Stream mit Dr. Felix Heidenreich.  
Beschreibung siehe S. 43  
**Montag, 11. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**  
online  
gebührenfrei

**232-10101 Septemberaufstand in Lörrach 1923**  
Vortrag und Diskussion mit Hubert Bernnat  
Am Freitag, 14. September 1923, in einer Zeit wahnwitziger Inflation, begann der Streik tausender Bauarbeiter der Weiler Eisenbahnersiedlung Leopoldshöhe und der Textilarbeiter aus Lörrach und Umgebung. Gefordert wurde die Auszahlung von Löhnen in wertbeständigen Franken. Als eine Vereinbarung von Arbeitgeberseite über das Wochenende wieder zurückgenommen wurde, kam es in der Lörracher Innenstadt zu bürgerkriegsähnlichen Ausschreitungen zwischen verstärkten Polizeikräften und Streikenden. Der Ausnahmezustand wurde verhängt. Drei Menschen kamen ums Leben, viele wurden verletzt. Auch wenn am Schluss auf beiden Seiten die Vernunft siegte, blieben tiefe Gräben zwischen den politischen Lagern.  
**Donnerstag, 14. September 2023, 19.30–21.00 Uhr**  
Altes Rathaus  
Eintritt frei

**232-10102 Die Reichsverfassungskampagne im Frühsommer 1849 – der fast vergessene dritte Aufstand 1848/49**  
Vortrag und Diskussion mit Hubert Bernnat  
Doch der wichtigste und größte Aufstand spielte sich im Frühsommer 1849 ab, als es in Baden eine Erhebung zur Durchsetzung der vom Paulskirchen-Parlament beschlossenen Reichsverfassung mit

demokratischen Ansätzen und Grundrechten kam. Die Niederschlagung durch preußische und württembergische Truppen besiegelte das Ende der Revolution von 1848/49 und bescherte Baden eine mehrjährige Besetzung.

**Freitag, 6. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

Altes Rathaus

Eintritt frei

## 232-10103 **Entscheide dich! Der Krieg und die Demokratie**

Vortrag und Diskussion mit

Prof. Dr. Urs Sommer

Ist Krieg ein legitimes Mittel

der Demokratie? Ist der

Krieg eine an sich verdammenswerte

und von allen demokratisch

geprägten Gesellschaften per se abzulehnende

Angelegenheit? In seinem knappen,

thesenstarken Buch zeigt

Andreas Urs Sommer,

dass Krieg und Demokratie

sich nicht nur nicht ausschließen, sondern

dass der Krieg als Chance der Selbstermündigung

demokratischer Gesellschaften begriffen werden

kann. Ein Buch, das nicht nur vor dem Hintergrund

des aktuellen Ukrainekriegs von Bedeutung ist,

sondern als ein wichtiger Debattenbeitrag zur

geopolitischen „Zeitenwende“ verstanden werden muss.

**Donnerstag, 19. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

Altes Rathaus

Eintritt frei



## 232-11101 **„Der Freiheit eine Gasse – eine Talkshow**

**mit Friedrich Hecker und Gustav Struve“**

**von Klaus Gülker**

Hörspiel

Beschreibung siehe S. 18

**Sonntag, 22. Oktober 2023, 11.00 Uhr**

Bar Drei König

Eintritt frei

## 232-10104 **Wie die Markgräfler Bauern Politik machten Teilhabe und Repräsentation in Südbaden um 1500**

Vortrag und Diskussion mit Dr. Klaus Richter  
Politische Teilhabe und Repräsentation gelten als wesentliche Elemente des demokratischen Verfassungsstaates. Beide werden der Moderne zugeordnet, da sie zu den Errungenschaften der Französischen Revolution von 1789 zählen. Dabei gab es bereits in vormodernen Zeiten eine Beteiligung der Bevölkerung an politischen Prozessen und Entscheidungen in Gestalt politischer Stände. Diese waren privilegierte, finanziell sowie militärisch leistungsfähige Gesellschaftsgruppen – in der Regel Adel und Klerus –, die in einem Herrschaftsterritorium politische Mitwirkungsrechte gegenüber ihrem Landesherrn beanspruchten und durchsetzten, um so Einfluss auf wichtige Angelegenheiten des Landes wie die Steuererhebung auszuüben.

Weniger bekannt ist, dass es bereits im ausgehenden Mittelalter in süddeutschen Kleinstterritorien eine Form politischer Teilhabe und Repräsentation gegeben hat, die ausschließlich von Bauern als nicht privilegierte und nicht herrschaftsfähige Gruppe getragen wurde. Ein gutes Beispiel dafür finden wir in der südbadischen Herrschaft Rötteln-Sausenberg, das vorgestellt werden soll.

Der Vortrag gibt zunächst einen kurzen Überblick über die Geschichte und Sozialstruktur des Markgräflerlandes um 1500 und beschreibt dann, in welcher Form und auf welche Weise die Bauern es verstanden, ihre Rechte gegenüber dem Markgrafen als Landesherrn durchzusetzen und politisch Einfluss zu nehmen, um so das Land mitzuregieren. Am Ende soll der Frage nachgegangen werden, ob wir aufgrund des Gesagten tatsächlich von einer demokratischen Repräsentation reden können.

**Donnerstag, 22. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**  
Altes Rathaus  
Eintritt frei

## 232-10105 **Demokratie als Ideal und Herausforderung**

Vortrag und Diskussion mit Prof. Dr. Dr. h.c.  
Klaus Leisinger

Angesichts der sich abzeichnenden gesellschaftlichen und ökologischen Probleme erfordert die nachhaltige Sicherung freiheitlicher Demokratien das politische Engagement aufgeklärter Bürger.

**Donnerstag, 30. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**  
Altes Rathaus  
Eintritt frei

## 232-10106 Die Flamme der Freiheit – Die deutsche Revolution 1848/49 Vortrag und Diskussion mit Jörg Bong

Am 24. Februar 1848 wird in Paris nach 1789 zum dritten Mal Revolution gemacht, die Monarchie gestürzt und die Republik ausgerufen. Und endlich springt der revolutionäre Funke auch über den Rhein.

In den vierunddreißig deutschen Staaten und vier freien Städten der Zeit beginnen Aufstände gegen die herrschenden Polizei- und Militärmonarchien, gegen die Willkürherrschaft des »Deutschen Bundes«. Zum ersten Mal erhebt die Demokratie auch in deutschen Ländern ihr Haupt: direkte, allgemeine Wahlen, Republik, eine freiheitliche Verfassung, Grundrechte, Gewaltenteilung, sozialer Ausgleich. Es beginnt der dramatische Kampf für die Werte, die für uns heute die scheinbar selbstverständlichen Grundlagen unseres Gemeinwesens sind. Aber nur eine Partei der Opposition will die »ganze Revolution«, eine »demokratische Bundesrepublik«. Die Liberalen, vor allem die »Konstitutionellen« – die sich bald »Ordnungspartei« nennen – wollen an der Monarchie festhalten, wenn auch in reformierter Form. Und sie, die Ordnungspartei und die neuen Märzregierungen, sind es, die mit den Fürsten die Revolution mit Bajonetten verhindern ... In einer großen Erzählung entwirft der Literaturwissenschaftler Jörg Bong ein atemberaubendes Panorama einer Zeit im Umbruch: Von den ersten revolutionären Versammlungen Ende Februar bis hin zu den Schlachten einer demokratischen »Armee der Freiheit« gegen die Truppen des Bundes.

**Der Termin wird auf der Website bekannt gegeben.**

Altes Rathaus

Eintritt frei



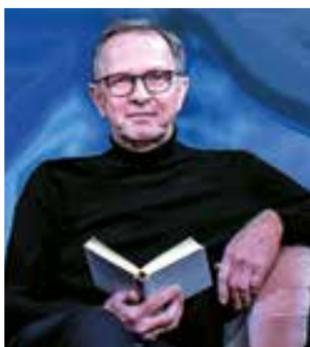
### Hörspielreihe „Mit den Ohren sieht man besser“ Vorstellung von Hörspielen und ihren Machern

VHS Lörrach & Steinen in Kooperation mit Kleine Akademie für Tongeräusche (Claudia Gabler und Henning Hooss), Medienpartner SWR2 und SWR Studio Freiburg

#### 232-11101 „Der Freiheit eine Gasse – eine Talkshow mit Friedrich Hecker und Gustav Struve“ von Klaus Gülker

Moderator und Regisseur Klaus Gülker wird anwesend sein. Moderation: Henning Hooss

Der Freiheit eine Gasse – eine Talkshow mit Friedrich Hecker und Gustav Struve, den Akteuren der Badischen Revolution 1848, ist aufgrund ihrer Lebensdaten natürlich



unmöglich. Unmöglich ist aus Sicht der beiden aber auch manche der Fragen: zu persönlich, zu sehr Boulevard. Nur so sind Talkshows nun mal, und so entspinnt sich zwischen den beiden und Moderator Klaus Gülker ein munteres Gespräch – über die Ereignisse damals, über die richtigen Strategien, über Demokratie und, ja, auch über Struves Begeisterung für den Vegetarismus. Zwei sehr unterschiedliche Revolutionäre geben Auskunft, streiten, lachen und staunen darüber, wie wenig man heute über sie weiß. Verkörpert werden sie von den Schauspielern Klaus Spürkel (Hecker) und Hubertus Gertzen (Struve). Das Live-Hörspiel wurde 2014 im SWR-Studio Freiburg vor Publikum aufgezeichnet.

Klaus Gülker, geboren 1955 in Westfalen, hat als Hörfunkredakteur im SWR-Studio Freiburg gearbeitet. Für die Reihe „Mundart und Musik“ entwickelte er die „Unmöglichen Talkshows“, mit „Gästen“ wie Johann Wolfgang von Goethe, Constanze Mozart, Johann Peter Hebel.

**Sonntag, 22. Oktober 2023, 11.00 Uhr**

Bar Drei König

Eintritt frei

### 232-11102 „Die Heldin“ von Patricia Highsmith

Regisseurin Nicole Paulsen wird anwesend sein.

Moderation: Claudia Gabler.

Als Lucille Smith die Anzeige liest „Kindermädchen gesucht“, setzt sie sich sofort in den Zug. Und sie wird nicht enttäuscht, als sie sich vorstellt: Die Christiansens sind eine Bilderbuchfamilie. Nicky ist neun Jahre alt und spielt leidenschaftlich gern mit seiner kleinen Schwester Héloïse.

Beide mögen Lucille auf Anhieb. Schon immer wollte Lucille mit Kindern arbeiten. Und sie weiß genau, dass dies eine einmalige Chance ist, das Unglück zu vergessen und neu anzufangen. Doch dabei kommt ihr der Wunsch in die Quere, etwas ganz Besonderes zu leisten. Ihr Perfektionismus wird ihr zum Verhängnis. Autorin Patricia Highsmith wurde 1921 in Texas geboren, erste Kurzgeschichten schrieb sie an der Highschool, den ersten Welterfolg erlangte sie 1950 mit ihrem Romanerstling „Zwei Fremde im Zug“, dessen Verfilmung von Alfred Hitchcock sie über Nacht weltberühmt machte. Ihre Erzählung „Die Heldin“ wurde von Uta-Maria Heim für den SWR 2022 als Hörspiel bearbeitet. Nicole Paulsen lebt in Tübingen, studierte dort und in Grenoble Wirtschafts- und Politikwissenschaften. Sie arbeitete als Kulturmanagerin und Dramaturgin am Theater. Seit 2002 ist sie beim SWR als Regisseurin für Hörspiele und Radiofeatures tätig.

**Sonntag, 10. Dezember 2023, 11.00 Uhr**

Bar Drei König

Eintritt frei



## Lyrikreihe „ars poetica – Lyrik in Lörrach“

232-20201 „längst fällige verwilderung“: Simone Lappert

Claudia Gabler ist im Gespräch mit der Züricher Autorin Simone Lappert.

Simone Lappert wurde 1985 im schweizerischen Aarau geboren. Sie studierte Literarisches Schreiben am Schweizerischen Literaturinstitut in Biel und

lebt heute als freie Autorin in Zürich. Ihr zweiter Roman „Der Sprung“ erschien 2019 bei Diogenes und war für den Schweizer Buchpreis nominiert. Simone Lappert ist Präsidentin des Internationalen Lyrikfestivals Basel. Im Frühjahr 2022 erschien bei Diogenes ihr erster Gedichtband „längst fällige verwilderung“. In Lapperts Lyrik vermoosen Gedanken und leuchtet der Mond siliziumhell. Die Liebe schmeckt nach Quitte, die Katastrophe nach Erdbeeren, und die Dichterin fragt: „sag, wie kommt man noch gleich ohne zukunft durch den winter?“ Gedichte über Aufbrüche, Sehnsüchte, Selbstbestimmung und die fragile Gegenwart. Alle Sinne verdichten sich, aller Sinn materialisiert sich in diesen Texten voller Schönheit, Klugheit und Witz.

**Sonntag, 19. November 2023, 11.00 Uhr**

Bar Drei König

Eintritt frei



## Multivisionsshows und Live-Reportagen

Präsentiert von Mundologia, Vision Erde / Dr. Martin Schulte-Kellinghaus, der Volkshochschule Lörrach & Steinen und dem Vortragsdienst der Badischen Zeitung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.visionerde.com](http://www.visionerde.com) oder

[www.mundologia/veranstaltungen/loerrach/](http://www.mundologia/veranstaltungen/loerrach/)

**Tickets beim BZ-Kartenservice oder unter [www.mundologia.reservix.de/events](http://www.mundologia.reservix.de/events)**



### Live-Reportage von Nick Martin

**232-10901 Die geilste Lücke im Lebenslauf**



Wie ein Gummibärchen auf Ecstasy erzählt Nick Martin von einer verrückten Reise, die sein Leben für immer verändern sollte: Als 24-Jähriger kauft Nick Martin ein One-Way-Ticket nach Mexiko. Geplant ist ein Jahr Weltreise, letztendlich werden sechs Jahre daraus. Er bereist knapp 60 Länder auf 5 Kontinenten, wird angeschossen, ausgeraubt, verhaftet, durchsegelt auf dem Pazifik einen Hurrikan, ist als Schmuggler unterwegs und verdient ein paar Dollar als Stripper in Las Vegas. Es ist die geilste Lücke in seinem Lebenslauf. Reise-Comedy vom Feinsten!

Mit einem Einjahresplan, 20 kg Survival-Gepäck und naiver Neugierde geht es los. Was folgt, ist eine wilde Reise um die Erde, die Nick Martin mit einer großen Portion Humor, Leidenschaft und mit unzähligen Bildern und Videos auf der Bühne nachstellt. Es ist eine interaktive Show, die manchmal zum Nachdenken und oft zum Totlachen anregt. Und es ist eine Antithese zum klassischen Diavortrag – wer schöne Bilder von Blümchen und Sonnenuntergängen erwartet, ist hier falsch. Dafür gibt es einen motivierenden Tritt in den Hintern für diejenigen, die selbst einmal auf große

Reise gehen und ihre Träume verwirklichen wollen. Nick Martin überzeugt mit 100% energiegeladener Bühnenpräsenz und zeigt mit verrückten, lustigen und emotionalen Geschichten, wie aus einer Lücke im Lebenslauf das größte Glück im Leben werden kann.  
**Infos und Tickets: [www.mundologia.de](http://www.mundologia.de)**

**Dienstag, 7. November 2023, 19.30 Uhr**  
Burghof Lörrach  
Tickets ab € 22,95

**Live-Reportage von Christine Thürmer**  
**232-10902 Laufen. Essen. Schlafen.**



Christine Thürmer hat 60.000 Kilometer zu Fuß zurückgelegt und ist damit wohl die meist gewanderte Frau der Welt. Dreimal ist sie durch die USA und durch Europa gelaufen. Mit ihrem höchst unterhaltsamen Live-Vortrag „Laufen. Essen. Schlafen.“ wurde die Langstreckenwanderin und Autorin von drei SPIEGEL-Bestsellern mit dem ersten Platz der Discovery Days ausgezeichnet. In Christine Thürmers Kindheit weist nichts darauf hin, dass sie einmal die meistgewanderte Frau der Welt werden würde. In der Schule ist sie Klassenbeste, in Sport allerdings eine absolute Niete. Sie macht zunächst eine steile Karriere als Managerin. Doch als ihr unerwartet gekündigt wird und kurz darauf ein Freund stirbt, erkennt sie: Zeit – nicht Geld – ist die wichtigste Ressource im Leben. Sie beschließt, sich eine Auszeit zu nehmen und auf dem Pacific Crest Trail von Mexiko nach Kanada zu wandern – 4.277 Kilometer. Gänzlich untrainiert und ohne Erfahrung, dafür mit X-Beinen, Plattfüßen und Übergewicht, bricht sie zu ihrem Abenteuer auf und schafft es tatsächlich bis ans Ziel. Und sie wandert weiter, läuft 2007 den Continental Divide Trail und 2008 den Appalachian Trail. Aus der gewissenhaften Geschäftsfrau wird eine Langstreckenwanderin, die fast ununterbrochen draußen unterwegs ist. Denn das ist jetzt ihr Leben: Laufen. Essen. Schlafen.

Das Wandern macht ihr Spaß, schenkt ihr Freiheit und Glück. Mitreißend und humorvoll erzählt Christine Thürmer die Geschichte ihrer inneren Suche, schildert anschaulich ihre Erlebnisse und landschaftlichen Eindrücke und wie es ist, als Frau alleine unterwegs zu sein. Mit vielen lustigen, spannenden und nachdenklichen Anekdoten beschreibt sie ihren Weg von der Couch Potato zur Langstreckenwanderin. Dazu gibt sie jede Menge praktischer, aber auch ungewöhnlicher Tipps und Tricks und verrät das Geheimnis ihrer minimalistischen Ausrüstung – gerade einmal fünf Kilogramm wiegt ihr Gepäck. Für alle, die selbst einmal losziehen wollen oder sich einfach für das Leben auf Wanderschaft interessieren.

**Infos und Tickets: [www.mundologia.de](http://www.mundologia.de)**

**Montag, 4. Dezember 2023, 19.30 Uhr**

Burghof Lörrach

Tickets ab € 22,95

**Live-Reportage von Stefan Forster  
232-10903 Die Welt von oben**



Drohnenfotografie der Extraklasse: Mit fliegenden Kameras lässt uns der Schweizer Fotograf Stefan Forster die Schönheit der Erde neu erleben. Seine spektakulären Fotos, aufgenommen auf fünf Kontinenten, zeigen Natur- und Kulturlandschaften, Berge und Küsten, Siedlungen und Städte aus ungewohnten Perspektiven und offenbaren abstrakte Muster. Eine bildgewaltige Show der Superlative, spannend und witzig kommentiert. Seit frühester Kindheit zieht es den 1986 geborenen Schweizer Stefan Forster in die Natur. Heute zählt er zur Elite der Landschaftsfotografen und ist mit seiner Kamera weltweit unterwegs. Auf abenteuerlichen Touren, oft fernab der Zivilisation, fängt er einzigartige Momente, Orte und faszinierende Lichtstimmungen ein. 2014 bringt er seine schwere Kamera mit Hilfe eines achtmotorigen

1

Multikopters zum ersten Mal in die Luft. Das Fotografieren zwischen Himmel und Erde eröffnet ihm neue Perspektiven und Möglichkeiten, er schießt Fotos, die weder vom Boden noch vom Helikopter aus machbar gewesen wären. Fortan nimmt die Drohnenfotografie einen hohen Stellenwert in seiner Arbeit ein. Den ersten weltweiten Erfolg verzeichnet er mit dem Kurzfilm „Grönland – Land aus Eis 4K“. Es folgen vier weitere Aerial-Filme, die alleine im Jahre 2019 über 10 Millionen Mal angeschaut wurden. Mittlerweile sind Forsters Aufnahmen in vielen TV-Dokumentationen und Werbefilmen zu sehen, darunter BBC, TerraX, Google, BMW, LG und WWF. In seinem Vortrag feiert Forster in intensiven Farben, Kontrasten und Lichtstimmungen die Schönheit unseres Planeten. Zu sehen sind einzigartige Aufnahmen aus Patagonien, den Anden, Australien, Neuseeland, Pakistan, dem Oman, Namibia, Spitzbergen, Island, Grönland, Norwegen, Färöer, Schottland und natürlich der Schweiz. Erleben Sie eine bildgewaltige Show der Superlative, von Stefan Forster spannend und witzig kommentiert.

**Infos und Tickets: [www.mundologia.de](http://www.mundologia.de)**

**Mittwoch, 17. Januar 2024, 19.30 Uhr**

Burghof Lörrach

Tickets ab € 19,65



## Exkursionen

232-10904 „Die schönste Stadt von allen aber,  
die ich kenne, ist Calw“

Eine Fahrt nach Calw, Hirsau und Tiefenbronn

Heide Langguth



Ob sich Hermann Hesses Meinung über die schönste Stadt, die er kannte, bis an sein Lebensende gehalten hat, wissen wir nicht. Doch vieles spricht dafür, dieses hübsche Städtchen im Nordschwarzwald mit seinen vielen Fachwerkhäusern einmal genauer anzuschauen und sich dabei auf die Spuren seines berühmten Sohnes zu begeben. An mehreren Orten sind dabei Manuskripte, Fotos und verschiedene persönliche Objekte Hesses zu sehen. Bei einem Besuch in Calw darf das nahe gelegene Kloster Hirsau nicht fehlen. Auch hier werden wir bei einem Rundgang die noch erhaltenen Gebäude ansehen und im Klostermuseum eine Ausstellung zu moderner Glaskunst einer afghanischen Künstlerin. In Tiefenbronn können wir in der gotischen Kirche außerdem noch den Magdalenen-Altar von 1432 bewundern, das Hauptwerk des Malers Lukas Moser.

**Mittwoch, 27. September 2023**

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 20. September 2023

Abfahrt: 8.15 Uhr, Busbahnhof Lörrach

Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Eintritte: ca. € 10,00

Das Mittagessen ist nicht im Preis enthalten.

Gebühr: € 49,00

### 232-10905 Vom Aufstieg einer Weltmacht Habsburg, Lenzburg und Kloster Muri Heide Langguth



Nachdem die große Habsburger-Ausstellung in Speyer ein Ziel unserer Frühjahrsexkursionen gewesen war, wenden wir uns nun den Ursprüngen dieser mächtigen europäischen Herrscherfamilie zu, zumal diese ganz in unserer Nähe liegen. Alle großen Weltreiche haben einmal klein angefangen, so auch die Habsburger. Deshalb besuchen wir zuerst die unscheinbare Habsburg. Da die Klosterkirche Königsfelden leider bis 2025 wegen Restaurierung geschlossen ist, fahren wir gleich weiter zur kleinen aber sehr alten Stadt Lenzburg, die 1264 an die Habsburger gelangte und eine schöne hufeisenförmige Altstadt aufweist. Das Schloss Lenzburg ist eine der ältesten Höhenburgen der Schweiz und beherbergt etliche Museen zur Geschichte der Stadt und der Region. Sie war überdies Schauplatz der Kindheit und Jugend des Schriftstellers Frank Wedekind. Zum Schluss fahren wir zum Kloster Muri, einer eindrucksvollen barocken Anlage mit prächtiger Kirche und Glasfenstern aus der Renaissance im Kreuzgang. In der Gruft befinden sich die Herzen des letzten Habsburger Kaiserpaars.

#### **Mittwoch, 25. Oktober 2023**

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 18. Oktober 2023

Abfahrt: 9.00 Uhr, Busbahnhof Lörrach

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

alle Eintritte ca. CHF 27,00 (ohne Museumspass, mit: CHF 17,00)

Museumspass in Lenzburg gültig, nicht in Muri

Das Mittagessen ist nicht im Preis enthalten.

Bitte Schweizer Franken mitnehmen

Gebühr: € 49,00

### 232-10906 Ein lohnender Umweg: Obernai und der Mont Ste. Odile Heide Langguth



Als Mitglied im Verein „Les plus beaux détours de France“ ist Obernai (Oberehnheim) tatsächlich einen Abstecher wert. Mit einigen Sehenswürdigkeiten kann die ehemalige freie Reichsstadt im elsässischen Zehnstädtebund aufwarten, so z.B. mit einem der ältesten Wohnhäuser im Elsass, dem romanischen Haus, das bereits 1240 in Stein gebaut wurde, dem übrig gebliebenen Turm einer gotischen Kirche, dem schönen Sechseimerbrunnen von 1579 und einem glanzvollen Rathaus aus der Mitte des 19. Jahrhunderts. René Schickele, der sich in der Weimarer Zeit um deutsch-französische Freundschaft bemühte, u.a. mit seinem Buch „Himmliche Landschaft“, ist hier geboren. Obernai ist aber auch Geburtsort der elsässischen Heiligen und Schutzpatronin, der heiligen Odilie. Sie richtete im 8. Jahrhundert auf dem Berg ein Kloster ein, von dem freilich nicht mehr viel erhalten ist, allerdings eine eindrucksvolle romanische Skulptur der heiligen Odilie. Von der heutigen Klosteranlage auf dem Mont Ste. Odile (Odilienberg) kann man aber eine prächtige Aussicht genießen..., wenn das Wetter mitspielt!

#### **Mittwoch, 22. November 2023**

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 15. November 2023

Abfahrt: 8.30 Uhr, Busbahnhof Lörrach

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Das Mittagessen ist nicht im Preis enthalten

Gebühr: € 49,00

### 232-10907 Die schönsten Automobile der Welt Besuch des Automuseums und des Weihnachtsmarktes in Mulhouse

Heide Langguth



Als Carl Benz 1886 mit seinem „Patent-Motorwagen Nr. 1“ den ersten Wagen mit Verbrennermotor baute, ahnte niemand welche Bedeutung dieses Gefährt einmal haben würde. Die Massentourisierung hat nicht nur unser aller Alltag verändert, zu mehr individueller Beweglichkeit geführt sondern auch zu massiver Umweltverschmutzung, zu Veränderungen unserer Landschaften und Städte. Heute ist es nicht mehr wirklich „in“, sich für Autos zu begeistern, aber selbst Automuffel könnten sich für ihre Entwicklung und Geschichte interessieren. Diese wird von 1878 bis heute im Automobilmuseum von Mulhouse an ausgesuchten und interessanten Fahrzeugen dargestellt. Dort lassen sich seltene und wunderschöne Automobile wie z.B. der Bugatti Royale Esders bewundern, von denen es nur noch sieben Exemplare weltweit gibt. Nach dem Mittagessen im Museum geht es aber noch zum Weihnachtsmarkt in der Altstadt von Mulhouse – schließlich ist Nikolaustag und der Weihnachtsmarkt in Mulhouse sehr speziell.

#### **Mittwoch, 6. Dezember 2023**

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 29. November 2023

Abfahrt: 9.00 Uhr, Busbahnhof Lörrach

Rückkehr: ca. 17.00 Uhr

Eintritt: ca. € 12,00 bzw. € 17,00

Der Museumspass ist gültig.

Das Mittagessen ist nicht im Preis enthalten.

Gebühr: € 49,00

### 232-10908 Wieder einmal in der Fächerstadt Karlsruhe Bundesverfassungsgericht und Zentrum für Kunst und Medien (ZKM)

Heide Langguth



In Karlsruhe befindet sich der Sitz des Bundesverfassungsgerichts, das über die Einhaltung des Grundgesetzes, d.h. unserer Verfassung wacht. 1951 wurde es gegründet und hat durch seine Entscheidungen maßgeblich dazu beigetragen, dass die Einhaltung und Durchsetzung unserer Grundrechte gewährleistet wurde. Im Fernsehen sehen wir immer wieder die Damen und Herren in ihrer roten Robe, wenn sie zu einem wichtigen Streitpunkt ein Urteil fällen, das die staatliche Macht begrenzt und das nicht anfechtbar ist. Alle Staatsorgane sind an seine Rechtsprechung gebunden. Bei einem Besuch im Bundesverfassungsgericht wird uns seine Aufgabe und Arbeitsweise anschaulich erläutert.

Am Nachmittag besuchen wir das ZKM (Zentrum für Kunst und Medien), in dem wir bei einer Führung moderne, insbesondere digitale und Videokunst erläutern bekommen. Das ZKM ist in einer ehemaligen Munitionsfabrik untergebracht. Anschließend kann man dort noch die wichtigsten Werke der Karlsruher Kunsthalle anschauen, (Rembrandt, Cézanne, Beckmann usw.), die während deren Schließung im ZKM präsentiert werden.

#### **Mittwoch, 24. Januar 2024**

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 17. Januar 2024

Abfahrt: 8.30 Uhr am Busbahnhof Lörrach

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Eintritt: € 10,00; Führung ca. € 3,50

Der Museumspass ist gültig.

Das Mittagessen ist nicht im Preis enthalten.

Gebühr: € 49,00

### 232-10909 Faszination Großbaustelle

N. N.



Das Neue Klinikum im Lörracher Stadtteil Brombach wird ab Ende 2025 die Gesundheitsversorgung im Landkreis Lörrach sicherstellen und die bisherigen Standorte Lörrach, mit Kreis-krankenhaus und St. Elisabethen Krankenhaus, Rheinfelden und Schopfheim ersetzen. Sicher haben alle Bürger\*Innen des Landkreises Lörrach besonderes Interesse an dem Neuen Klinikum. Bei dieser rund 2-stündigen Führung über den Campus und in den Bau des Hauptgebäudes haben Sie die Möglichkeit, sich einen Blick über Ihr Neues Klinikum zu verschaffen – aus einer ganz anderen Perspektive als der von Ihnen gewohnten.

**Donnerstag, 5. Oktober 2023, von 17.00 – 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 2. Oktober 2023

gebührenfrei

## 232-10910 Das Museumsdepot Lörrach – Thematische Führung

Arne Gentzsch / Jan Merk



Die Fertigstellung des neuen Museumsdepots in Lörrach-Brombach im Herbst 2022 war ein großer Schritt und wichtiger Baustein für die Bewahrung des kulturellen Erbes unserer Region. Wegen der Bedeutung der dort untergebrachten Dreiländersammlung für grenzüberschreitende Kulturprojekte erhielt der Neubau Zuschüsse von über 2 Millionen Euro, vor allem von der EU. Das Museumsdepot ist das eigentliche Herz des Museums. Die aktuellen Ausstellungen zeigen immer nur einen kleinen Ausschnitt der über 50.000 Objekte umfassenden Lörracher Museumssammlung. Das Depot ist kein öffentlich zugänglicher Ort, hier geht darum, das Kulturgut konservatorisch fachgerecht zu lagern, für die Zukunft zu erhalten und für Interessierte und für die Forschung zugänglich zu machen.

In Zusammenarbeit mit dem Dreiländermuseum bietet die VHS Lörrach & Steinen mit dieser Exkursion exklusive Einblicke in das Lörracher Museumsdepot. Nach einer Begrüßung durch Museumsleiter Jan Merk führt Depotleiter Arne Gentzsch durch das Gebäude. Dabei werden unter anderem folgende Fragen beleuchtet:

- Wie funktioniert ein Museumsdepot?
- Wofür ist ein Museumsdepot so wichtig?
- Welcher Teil des Depots hat welche Funktion?
- Welchen Weg nimmt ein neues Sammlungsstück?
- Welche Besonderheiten gibt es in Lörrach?

Ein spannender Blick hinter die Kulissen einer besonderen Einrichtung.

**Dienstag, 14. November 2023, 17.00 – 18.30 Uhr**

Ab-/Anmeldeschluss: Freitag, 10. November 2023  
gebührenfrei

## 232-10911 Jordanien – altes Rom, biblische Stätten und Indiana Jones

Reisevortrag von Andreas Bühler



Jordanien ist ein Land von faszinierenden Landschaften und reich an kulturellen Schätzen. Vom fruchtbaren Jordantal mit prächtigen Burgen über die antike Stadt Jerash, der Taufstätte Jesu, bis hin zum Berg Nebo und Madaba nimmt Referent Andreas Bühler Sie mit auf eine abwechslungsreiche Bilderreise. Gezeigt werden außerdem beeindruckende Bilder von stillen Wüsten-Canyons, die imposante Wildnis von Wadi Rum, gekrönt von der in Stein gemeißelten Stadt Petra, eine UNESCO-Weltkulturstätte.

**Donnerstag, 1. Februar 2024, 19.30 – 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 25. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 8,00

## VHS Gesichter



**Michael Ritzau**

**Unterrichtsfach:** Altersvorsorge / Geldanlage /  
Grenzgänger

**An der VHS Lörrach & Steinen seit:** 2015

**Was ich außerdem gerne tue:** Ich bewege mich gern draußen, egal ob Walken, Wandern oder Pilze sammeln mit meiner Familie.

**Ein schöner VHS-Moment:** war, als über 130 Zuhörer kamen und wir alle zusammen noch Stühle aufstellen mussten

**Welche kleine Marotte habe ich?** Ich blitze gern  
(= Schach spielen online)

**Worauf kann ich gut verzichten ...?** Auf Statussymbole und auf Gurus, die ständig Börsen-Crashes vorhersagen – bis er nach zehn falschen Vorhersagen tatsächlich mal eintritt.

**... und worauf gar nicht?** Auf meine Familie und meine Unabhängigkeit.

**Was würde unserer Gesellschaft guttun?** Mehr Finanzbildung und Kostentransparenz bei Finanzprodukten und weniger Lobbyismus seitens Banken und Versicherungen

**10x ohne lange nachzudenken:**

Präsenz oder Online: **Präsenz**

Winter oder Sommer: **Sommer**

16 TN oder 7 TN: **16 TN**

Kino oder Theater: **Kino**

Thriller oder Schnulzenroman: **Thriller**

Umarmung oder Give Five: **Handschlag**

Wein oder Bier: **Bier**

E-Bike oder Velo: **E-Bike**

früher Vogel oder Nachteule: **Nachteule**

gendern oder nicht gendern: **soft gendern**

## Ökonomie / Recht / Finanzen

### 232-10301 **Kleine Finanzkunde für Grenzgänger**

Dr. Michael Ritzau

Kompaktseminar

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 schon beschlossene AHV-Reform und die anstehende BVG-Reform. 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? Worum 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 Honorar-Anlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge“), aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in der Schweiz.

**Donnerstag, 12. Oktober 2023, 19.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 5. Oktober 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 10,00

### 232-10302 **Geldanlage bei hoher Inflation und niedrigen Zinsen**

Dr. Michael Ritzau

Kompaktseminar

Die dramatische Entwicklung der Inflation verunsichert Sparer, Anleger und Immobilienkäufer gleichermaßen. Privatanleger, die ihr Geld nur auf niedrig verzinsten Konten belassen, erleiden zurzeit einen hohen Kaufkraftverlust. Viele Bankkunden werden gezielt von ihrer Bank kontaktiert mit Vorschlägen, wie das Geld vorteilhaft anzulegen sei. Hier ist Vorsicht geboten, denn die vorgeschlagenen Anlagen mögen zwar einen Inflationsschutz bieten,

zeichnen sich aber typischerweise durch hohe Kosten aus. Was kann man in dieser Situation tun? Welche Alternativen hat man und auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten? 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 („Die große Fondslüge“) auf all diese Fragen ein und beleuchtet die verschiedenen in Frage kommenden Anlageoptionen. Er zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage.

**Donnerstag, 9. November 2023, 19.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 2. November 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 10,00

## **232-10303 Finanzplanung für den Ruhestand bei niedrigsten Zinsen**

Dr. Bodo-Wolfram Hager

Kompaktseminar

Bei der privaten Altersvorsorge ist zunehmend Eigeninitiative gefragt. Doch nur, wer dabei eine klare Strategie fährt, hat eine Chance seine Ziele auch zu erreichen. Wie hoch ist die individuelle Versorgungslücke im Alter wirklich? Und: Welche grundsätzlichen Möglichkeiten haben Menschen aller Altersgruppen, um diese Lücke angesichts niedrigster Zinsen wirksam zu schließen?

Im Seminar berechnen wir an praktischen Beispielen, wie hoch der zusätzliche finanzielle Bedarf im Alter sein wird, und wieviel Euro monatlich dafür angespart werden müssen. Dabei erörtern wir – unabhängig von Banken-Interessen – welche Vorsorge- und Anlagebausteine für die persönliche Strategie in Frage kommen, erklären Produktarten, versteckte Kosten und weisen auf sinnvolle Kombinationen hin. Bitte unbedingt Taschenrechner mitbringen.

**Donnerstag, 16. November 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 10. November 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 16,00

## 232-10304 **Haben Sie vorgesorgt? Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Co.**

Gudrun Greiwe  
Kompaktseminar

In jeder Lebensphase sorgen wir dafür, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse erfüllt werden. Wie sieht es aber für den Fall aus, wenn wir unsere Wünsche nicht mehr äußern können? Mit einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht und Angabe der für die Hinterbliebenen wichtigen Informationen können wir auch in diesem Fall Vorsorge treffen. An diesem Abend erfahren die Teilnehmenden nicht nur viel Wissenswertes, sondern beginnen auch damit, die eigenen Formulare auszufüllen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Freitag, 6. Oktober 2023, 18.45 – 21.45 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss, Montag, 2. Oktober 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 16,00

## 232-10305 **Vorsorge für den Erbfall! Testament und Vererben**

Gudrun Greiwe  
Kompaktseminar

Ob alleinstehend, verheiratet, mit oder ohne Kinder sollen unsere Hinterbliebenen unseren Nachlass nach unseren Wünschen erhalten. In diesem Seminar wird die gesetzliche Erbfolge erläutert, die eintritt, wenn kein Testament vorhanden ist. Außerdem werden verschiedene Testamentsformulierungen besprochen und Fragen nach Enterbung und Pflichtteil beantwortet. Die Teilnehmenden erfahren nicht nur viel Wissenswertes, sondern beginnen ihre eigenen Lösungen zu entwickeln.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Freitag, 17. November 2023, 18.45 – 21.45 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss, Montag, 13. November 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 16,00

## VHS Gesichter



**Gudrun Greiwe**

**Unterrichtsfach:** Englisch, Vorsorgethemen, berufsrelevante Seminare

**An der VHS Lörrach & Steinen seit:** 2013

**Was ich außerdem gerne tue:** Ich bewege mich gern, mache Aquajogging und Krafttraining, schaue gern Bildungsprogramme im Fernsehen, besonders Medizin und Archäologie, Ökologie, und ich unternehme gerne Bildungsreisen.

**Ein schöner VHS-Moment:** Jede Woche „spiele“ ich mit den Teilnehmenden -> Lernen mit Spaß + Freude! Selbst bei Vorsorgethemen ist es kurzweilig.

**Welche kleine Marotte habe ich?** Unpünktlichkeit

**Worauf kann ich gut verzichten ...?** auf Übergewicht

**... und worauf gar nicht?** Lebensfreude

**Was würde unserer Gesellschaft guttun?** Wohlwollende Kritik und, anstatt zu jammern, effiziente Aktivität!

**10x ohne lange nachzudenken:**

Präsenz oder Online: **Präsenz**

Winter oder Sommer: **Winter**

16 TN oder 7 TN: **16 TN**

Kino oder Theater: **Kino**

Thriller oder Schnulzenroman: **Thriller**

Umarmung oder Give Five: **Umarmung**

Wein oder Bier: **Wein**

E-Bike oder Velo: **Velo**

früher Vogel oder Nachteule: **früher Vogel UND Nachteule**

gendern oder nicht gendern: **gendern UND nicht gendern**

## Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Online-Vortragsreihe zum Thema „Biologische Vielfalt im Siedlungsraum“ – im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg

Die landschaftliche Vielfalt Baden-Württembergs spiegelt sich im großen Artenreichtum des Landes wider: Hier leben rund 50.000 Tier-, Pflanzen- und Pilzarten! Gut geht es aber lange nicht allen. Auch hierzulande beobachten wir einen dramatischen Artenschwund. Die Bestände sind inzwischen oft so ausgedünnt, dass viele Arten unmittelbar vom Aussterben bedroht sind. Etwa 40 Prozent der Arten sind nach den aktuellen Roten Listen stark gefährdet. Mit dem Sonderprogramm finanziert das Land viele Projekte im Bereich Natur, Umwelt, Landwirtschaft, Forstwirtschaft und Verkehr, um die biologische Vielfalt zu erhalten und zu stärken. Aber auch die entscheidende Bedeutung der Vielfalt für unser aller Leben muss mehr in unser Bewusstsein rücken, unsere eigene Rolle und unsere Möglichkeiten, selbst Biodiversität zu unterstützen. In dieser Vortragsreihe im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg geben Experten Informationen und Impulse zu Artenvielfalt und Artenschutz.

Über eine Online-Plattform hält der Referent einen Impulsvortrag. Anschließend folgt eine moderierte Diskussion unter Einbeziehung des Publikums. Die Veranstaltung wird via Livestream übertragen. Zuhörer können über ein Fragetool Fragen stellen. Die Veranstaltung wird aufgezeichnet (Teilnehmende sind nicht sichtbar). Die Teilnehmenden bekommen den Zugangslink kurz vor der Veranstaltung zugesendet. Sie benötigen einen PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

#### **232-10401 Urbane Artenvielfalt fördern: Blühende Lebensräume, Insektenhäuser und auf Krautschau gehen**

Prof. Dr. Alexandra-Maria Klein

Wildbienen sind essenziell für die Bestäubung von Nutzpflanzen und für die Stabilität von Ökosystemen. Bienen sind uns sympathisch und deshalb sind wir gewillt, ihnen eher zu helfen als anderen Insekten. Wenn wir die Lebensbedingungen von Wildbienen verbessern, helfen wir aber auch anderen Insekten. In diesem Vortrag werden zunächst blühende Lebensräume und Insektenhäuser vorgestellt und erläutert, wie wir diese im städtischen Raum ökologisch sinnvoll nutzen können. Auch wird auf ihre ökologischen Grenzen eingegangen. In einem zweiten Teil wird „Biodiversitätsblindheit“ erklärt und mit dem neuen Buch „Was wächst in Deiner Stadt“ die bundesweite

Aktion #Krautschau für mehr Wertschätzung von Artenvielfalt in der Stadt vorgestellt.

**Mittwoch, 11. Oktober 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

online

gebührenfrei

## **232-10402 Biologische Vielfalt im Siedlungsbereich fördern**

Dr. Sebastian Schmauck

StadtNatur wird in der Stadtentwicklung immer wichtiger. In artenreich gestalteten Städten besteht die Chance, dass sich diese besser an den Klimawandel anpassen, einen wertvollen Beitrag für die Artenvielfalt leisten und für ihre Bewohnerinnen und Bewohner gesünder und lebenswerter werden. Zahlreiche Studien aus den vergangenen Jahren zeigen, dass sich naturnahes, artenreiches Grün positiv auf das Leben in der Stadt auswirkt. Das Bundesumweltministerium (BMUV) und das Bundesamt für Naturschutz (BfN) unterstützen Städte und urbane Akteure bei zentralen Aufgaben und Themen rund um das Thema StadtNatur, unter anderem durch Wissenstransfer und Beratung. Mit der Förderung von Projekten zur StadtNatur im „Bundesprogramm Biologische Vielfalt“, politischen Initiativen und Strategien auf Bundesebene wie dem „Masterplan StadtNatur“ und dem „Aktionsprogramm Natürlicher Klimaschutz“ werden durch den Bund aktiv Maßnahmen zur Stärkung der biologischen Vielfalt und Förderung von StadtNatur vorangetrieben. In diesem Vortrag werden die einzelnen Förderinstrumente beleuchtet und aktuelle Informationen zur Förderung der biologischen Vielfalt und der Naturausstattung in den Kommunen gegeben.

**Mittwoch, 18. Oktober 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

online

gebührenfrei

## **232-10403 Gebäudebegrünungen – Potenziale für Biodiversität und anderes**

Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser

Der in Siedlungsräumen nicht nachlassende bauliche Flächenbedarf und unsere Wertschätzung noch verbleibender innerstädtischer Grünflächen stehen in stetiger Konkurrenz. Das sommerliche Klima ist infolge der steinernen städtischen Speichermasse überhitzt, Stadträume werden akustisch vom Verkehr dominiert. Die Atemluft ist mit Emissionsgiften und Stäuben belastet, die Gestaltung der Stadträume lässt ein erkennbares Thema eines übergeordneten Vegetationskonzepts vermissen, die Artenvielfalt schwindet.

In dem Vortrag wird aufgezeigt, dass mit den vielfältigen Möglichkeiten der Gebäudebegrünung sich durch die Aktivierung ungenutzter Flächen zahlreiche Potenziale hinsichtlich städtebaulicher und freiraumplanerischer Kriterien bieten: wasserwirtschaftliche Aspekte, Lösungen zu Klimaschutz und Klimaanpassung, naturschutzfachliche Aspekte sowie eine Reduktion des Energiebedarfs, Leistungssteigerung aktiver Energiegewinnung, Materialschutz/Materialökonomie und die Wertsteigerung von Immobilien.

**Mittwoch, 25. Oktober 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**  
online  
gebührenfrei

**232-10404 Urbane Waldgärten als langfristige, multifunktionale Form des Urban Gardening**

Dr. Jennifer Schulz

Angesichts vielfacher ökologischer und sozialer Anforderungen an städtische Grünflächen bedarf es neuer Konzepte, die es sowohl ermöglichen Grünflächen ökologisch aufzuwerten, als auch gleichzeitig den Stadtbewohner\*innen Mitwirkungsmöglichkeiten eröffnen. Urban Gardening wird immer beliebter und dabei geht es oft nicht nur um den eigenen Anbau, sondern häufig auch darum, aus städtischen Flächen artenreiche, klimawirksame Lebensräume zu entwickeln. Mit seiner waldartigen Struktur bestehend aus vorwiegend mehrjährigen, essbaren Pflanzen, kann das multifunktionale Konzept des Waldgartens einen langfristigen Lösungsansatz bieten. Es wird im Projekt „Urbane Waldgärten“ unter intensiver Mitwirkung von Bürger\*innen in Berlin und Kassel auf verschiedenen städtischen Grünflächen erprobt und fortlaufend wissenschaftlich evaluiert.

**Mittwoch, 8. November 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**  
online  
gebührenfrei

**232-10405 Lichtverschmutzung: Ursache, Auswirkungen auf Flora und Fauna und Lösungsmöglichkeiten**

Dr. Andreas Jechow

Menschen nutzen künstliches Licht umfangreich und haben damit „Die Nacht zum Tag gemacht“. Allerdings kann Licht zur falschen Zeit, am falschen Ort und in der falschen Farbe als Lichtverschmutzung auftreten. Dies kann negative Auswirkungen auf Flora, Fauna, den Menschen, auf ganze Ökosysteme und die Biodiversität bewirken. In diesem Vortrag wird Lichtverschmutzung und deren ökologische Auswirkungen in der Breite präsentiert und diskutiert.

Des Weiteren werden neueste Forschungsergebnisse u.a. aus dem Projekt „NaturLicht“ des Sonderprogramms vorgestellt und praktische Beispiele für nachhaltige und umweltfreundliche Beleuchtung aufgezeigt.

**Mittwoch, 22. November 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**  
online  
gebührenfrei

## 232-10406 **Straßenbegleitgrün und sein unterschätztes Potenzial**

Björn Losekamm

Grünflächen an Straßen stellen oft noch eine unterschätzte Ressource für die biologische Vielfalt dar. Die vielfältig ausgeprägten Flächen können verschiedenen Arten einen Lebensraum bieten und entlang der Straßen wichtige Vernetzungselemente darstellen. Um diese Flächen für die biologische Vielfalt zu erschließen, kommt es vor allem auf die richtige Pflege an. Die Grundsätze der ökologischen Pflege können aber nicht nur auf Straßenbegleitflächen, sondern auch auf weitere Flächen im Umfeld übertragen werden und so weiter zur Stärkung des Biotopverbunds beitragen.

**Mittwoch, 6. Dezember 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**  
online  
gebührenfrei



## 232-10407 Repair-Café



Das Konzept der Repair-Cafés kommt ursprünglich aus den Niederlanden. Es wurde 2009 von Martine Postma entwickelt. Sie kam damals auf die Idee, im ganzen Land einladende Treffpunkte einzurichten, in denen Nachbarn ihre eigenen defekten Gegenstände unter fachkundiger Begleitung und in entspannter Atmosphäre reparieren können. Mittlerweile gibt es weltweit fast 1.000 Repair-Cafés, davon alleine in Deutschland über 300.

Ziel dieser Initiative ist es:

- Reparieren auf lokaler Ebene wieder in die Gesellschaft zu tragen,
- Reparaturwissen zu erhalten und zu verbreiten,
- den sozialen Zusammenhalt der Gemeinschaft vor Ort zu fördern, indem Menschen mit verschiedenen sozialen Hintergründen und Interessen in Kontakt gebracht werden.

Die Bürgerstiftung Lörrach, die Halle 9 (Familie Kaltenbach-Holzmann) sowie die Volkshochschule Lörrach und Steinen unterstützen diese Initiative. Dabei werden Experten aus den Bereichen Elektro, Textilien und Fahrräder in der Halle 9 (Gewerbestraße 9, ehemaliges TÜV-Gebäude) Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Das Reparatur-Café wird ehrenamtlich und nicht kommerziell betrieben. Zur Unterstützung des Experten-Teams werden noch engagierte Bastler und Tüftler gesucht, die ihre Kenntnisse anwenden und weitergeben möchten. Interessenten können sich gerne bei der VHS Lörrach und Steinen melden.

Ansprechpartner sind:

Bürgerstiftung (Dr. Ute Lusche und Klaudia Klein)  
Halle 9 (Beatrice Kaltenbach-Holzmann und Michael Holzmann)

Es stehen Experten für die Hilfe zur Selbsthilfe in den folgenden Bereichen zur Verfügung:

- Elektro
- Nähmaschinen
- Textilien, Upcycling
- Fahrräder

**Samstag, 23. September und 11. November 2023,  
17. Februar 2024**

jeweils 10.00 bis 12.30 Uhr (letzte Annahme)

Halle 9, Gewerbestraße 9 (ehemaliges TÜV-Gebäude)  
gebührenfrei

## 232-10408 Schnitt der Obstgehölze

Klaus Nasilowski,  
Obstbauberater des Landkreises Lörrach  
Kompaktseminar

Der Schnitt von Obstbäumen bringt uns langlebige und vitale Bäume, gleichmäßigere Erträge und qualitativ bessere Früchte. Dabei sind viele Dinge zu beachten wie Alter, Fruchtbarkeit und Gesundheitszustand des Baumes. Wie es geht, erfahren Sie hier in Theorie und Praxis.

Den Samstag verbringen wir draußen in Gärten oder auf Obstwiesen. Denken Sie an entsprechende Kleidung und bringen Sie gerne eigene Schnittwerkzeuge mit (keine Motorgeräte).

**Theorie: Freitag, 1. Dezember, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Praxis: Samstag, 2. Dezember, 9.00 – 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 27. November 2023

Altes Rathaus

Gebühr € 35,00

## vhs.wissen.live – das digitale Wissenschaftsprogramm

**vhs • wissen live**

das digitale Wissenschaftsprogramm

Die Online-Vortragsreihe "vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm" ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland. Aktuelle und spannende Vorträge von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft werden live gestreamt von den Volkshochschulen Erding und Südost im Landkreis München. Kooperationspartner sind unter anderem die Max-Planck-Gesellschaft und die Süddeutsche Zeitung. Eine Teilnahme ist von jedem digitalen Endgerät möglich (z.B. Smartphone oder Laptop). Anmeldung über die jeweilige Kursnummer. Rechtzeitig vor Beginn der jeweiligen Live-Übertragung erhalten Sie den notwendigen Link zur Vortragsübertragung per E-Mail. Die Teilnahme ist kostenfrei!

## 232-10001 Die Demokratie und ihre Zukünfte

Prof. Dr. Felix Heidenreich  
Live-Stream

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer.

Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.

Felix Heidenreich arbeitet am Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart. Im akademischen Jahr 2017/2018 war er Alfred-Grosser-Gastprofessor in Paris und Nancy (Sciences Po).

**Montag, 11. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

### **232-10002 Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus**

Prof. Dr. Paula Diehl

Live-Stream

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête. Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander.

Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

**Dienstag, 12. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

### **232-10003 “Bekehret die Welt“.**

#### **Geschichte der christlichen Mission**

Prof. Dr. Bernhard Maier

Live-Stream

Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neuentdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben. Damit war ein Grundmuster vorgegeben. Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen. Bekehrungen waren selten nachhaltig. Man musste die Sprachen der Heiden erlernen, die Frohe Botschaft übersetzen, Mythen und Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten, ja, wenn nötig die anvertrauten Völker paternalistisch auch

gegen die eigene Kolonialmacht in Schutz nehmen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen neuen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit nach Hause brachten. Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

**Mittwoch, 27. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10004 Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung**

Dr. Christian Mölling

Live-Stream

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen. Dr. Christian Mölling ist Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP). Er forscht und berät seit über 20 Jahren zu Sicherheit und Verteidigung. Seit dem 24. Februar 2022 ist er als Experte auch aus dem öffentlichen Diskurs nicht mehr wegzudenken.

**Sonntag, 1. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10005 Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur**

Dr. Julia Seibert

Live-Stream

Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien. Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika – den 1885 gegründeten „Kongo-Freistaat“. Historiker sind sich einig, dass Leopolds Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist hingegen bis heute ambivalent. Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen Léopolds II. und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold?

Dr. Julia Seibert hat zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II. publiziert – u.a. in dem Sammelband „Tyrannen: Eine Geschichte von Caligula bis Putin“, der 2022 bei C.H. Beck erschien.

**Sonntag, 8. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10006 Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem/der Sachbuchpreisträger/in**

N.N.

Live-Stream

Auch 2023 ist eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels geplant. Genauere Informationen werden mitgeteilt, sobald feststeht, wer in diesem Jahr den Sachbuchpreis erhalten wird.

**Mittwoch, 11. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10007 Warum Erben ungerecht ist**

Prof. Stefan Gosepath

Live-Stream

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft. Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

Stefan Gosepath ist Professor für Philosophie an der FU Berlin. Zuvor forschte er u.a. an der Columbia University und an der Harvard University.

**Donnerstag, 12. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10008 Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann**

Prof. Dr. Vera Mayer

Live-Stream

Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Manche leben in und auf unseren Körpern, sind unsere ständigen Begleiter und gehören damit zu unserer normalen Mikrobiota. Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit,

obwohl sie mikroskopisch klein sind. Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechsellpotentiale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser? Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer. Ihre transdisziplinären Forschungsvorhaben verbinden Natur- und Ingenieurwissenschaften mit Kunst, Design und Architektur und entwerfen so biobasierte Szenarien für mögliche Lebens- und Wohnwelten der Zukunft. Prof. Dr. Vera Meyer leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv. Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). In Kooperation mit der acatech.

**Dienstag, 18. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10009 Veranstaltung mit dem Friedenspreisträger 2023**

Salman Rushdie  
Live-Stream

Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem Friedenspreisträger des Deutschen Buchhandels geplant. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website.

**Montag, 23. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10010 Künstliche Photosynthese:**

**Die Vision – und ein Weg dorthin**

Dr. Thomas Haas  
Live-Stream

Wie kann die chemische Industrie klimafreundlicher gestaltet und die Nutzung fossiler Rohstoffe reduziert werden? Die Natur macht es uns vor: Pflanzen gelingt es mit Photosynthese, aus Sonnenlicht und CO<sub>2</sub> wertvolle Stoffe herzustellen. Das Industrieprojekt Reticus nimmt diesen Prozess als Vorbild, kombiniert dabei Elektrolyse und Biokatalyse. Im Vortrag wird dieser Prozess allgemein verständlich erläutert und gezeigt, welche Produkte auf diese Weise hergestellt werden können.

Es zeigt sich: Die künstliche Photosynthese kann die natürliche Photosynthese sogar übertreffen, was die Energieeffizienz und den Wasserverbrauch angeht.

Thomas Haas promovierte in technischer Chemie an der Technischen Universität Darmstadt. Er war u.a. Vice President für die Abteilung „Science & Technology“ bei Creavis, der strategischen F&E-Einheit von Evonik. Derzeit ist er Vice President und Head of New Growth Area Rheticus im Inkubationscluster Defossilation der Creavis, Evonik.

In Kooperation mit der acatech.

**Dienstag, 24. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10011 Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land**

Richard C. Schneider

Live-Stream

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern? Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland. Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

**Sonntag, 29. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10012 Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche**

Prof. Dr. Thomas Großbölting

Live-Stream

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine „Zäsur in der Kirchengeschichte“ – so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten. Thomas Großbölting ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg.

**Sonntag, 5. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10013 Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch**

Prof. Dr. Michael Decker

Live-Stream

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabrikhallen ebenso wie in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt. Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Hier wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen. Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft.

Michael Decker ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). In Kooperation mit der acatech.

**Dienstag, 7. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr****232-10014 Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit**

Reinhard Bingener, Markus Wehner

Live-Stream

Deutschland hat über viele Jahre die Gefahr ignoriert, die von Putins Regime ausging. Es hat die Warnungen seiner europäischen Nachbarn in den Wind geschlagen und sich von Gas und Öl aus Russland immer abhängiger gemacht. Wie konnte es dazu kommen? Welche Rolle spielte dabei Gerhard Schröder als SPD-Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist mit seinem weitverzweigten Netz in Politik und Wirtschaft? Warum schlug CDU-Kanzlerin Angela Merkel keinen weitsichtigeren Kurs ein? Welche geschäftlichen und politischen Verbindungen, aber auch welche wirtschaftlichen und strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege geführt, die Opposition ausgeschaltet und Freiheits- und Menschenrechte missachtet hatte? Die FAZ-Korrespondenten Reinhard Bingener und Markus Wehner decken in dem Vortrag die Moskau-Connection der deutschen Politik auf und zeigen, wie eine der größten Fehleinschätzungen deutscher Außenpolitik seit 1945 möglich wurde.

**Donnerstag, 9. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10015 Vermögensungleichheit und Klassenanalyse**

Dr. Nora Waitkus

Live-Stream

Das Schisma zwischen Eigentum und Nicht-Eigentum an Produktivvermögen galt einst als der zentrale Klassengegensatz in kapitalistischen Gesellschaften. In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35 Prozent des gesamten Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.

Dr. Nora Waitkus ist Assistant Professor an der London School of Economics (LSE).

**Montag, 13. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10016 Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten**

Prof. Thomas Bugnyar

Live-Stream

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher. Doch leben Kolkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzusetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem? Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Er ist Professor an der Universität Wien. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet.

**Donnerstag, 16. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10017 Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche**

Dr. Peter Peter

Live-Stream

Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zu vergessen Salat sind zu Lieblings Speisen der Menschheit arri viert. Worauf beruht dieser Erfolg? Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, daß ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana mit dem Gastrosophen Dr. Peter Peter.

Dr. Peter Peter ([www.pietropietro.de](http://www.pietropietro.de)) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg. Er entwirft kulinarische Reisen und verfasst die Kolumne Peters Lebensart für das Rotary Magazin. Seine prämierten Kulturgeschichten der Italienischen, Deutschen, Österreichischen und Französischen Küche gelten als Standardwerke.

**Donnerstag, 23. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

### **232-10018 Die Intelligenz der Bienen**

Prof. Dr. Lars Chittka

Live-Stream

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Verschiedene Arbeiterinnen spezialisieren sich auf den Wabenbau, die Klimakontrolle, die Verteidigung und die Suche nach Nektar und Pollen. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, der Möglichkeit, zumindest für die unmittelbare Zukunft zu planen und Probleme durch Nachdenken statt durch Versuch und Irrtum zu lösen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben. Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London.

**Sonntag, 26. November 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

### **232-10019 Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass**

Prof. Dr. Susanne Schröter

Live-Stream

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen. Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert? Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles

Problem des Westens verbirgt, zeigt die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag. Angesichts der jüngsten Konflikte in der Ukraine, in Afghanistan und Mali sowie der Planlosigkeit westlicher Regierungen im Umgang mit Migrationsbewegungen, Islamismus und Cancel Culture diagnostiziert sie einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen, der unentwegt die Werte der Demokratie beschwört, sie aber gleichzeitig immer dann verrät, wenn es darauf ankommt. Prof. Dr. Susanne Schröter lehrte und forschte u.a. an der University of Chicago und der Yale University. 2008 wurde sie auf die Professur für „Ethnologie kolonialer und postkolonialer Ordnungen“ und an die Goethe-Universität Frankfurt berufen, wo sie seit 2014 das „Frankfurter Forschungszentrum Globaler Islam“ leitet.

**Sonntag, 3. Dezember 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**232-10020 Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek**

Mirjam Neumeister

Live-Stream

Mit den Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ besitzt die Alte Pinakothek in München einen besonderen Schatz: 17 kleine Tafelbilder versammelt in einem eigenen Kabinett erzählen die Geschichte der Maria de' Medici, die nach dem Tod ihres Mannes König Heinrich IV. von Frankreich, stellvertretend für ihren minderjährigen Sohn die Regentschaft übernahm. Auch nach dessen Thronbesteigung versuchte sie politisch Einfluss zu nehmen und eigene politische Ziele durchzusetzen. Peter Paul Rubens, der zu den gefragtesten Malern seiner Zeit zählte, nahm den Auftrag an, ihre Geschichte zu erzählen und in ihrem Sinne zu deuten. Die großen Leinwandbilder zählen heute zu den Attraktionen im Louvre. Ihnen voraus gingen die Ölskizzen, in denen Rubens erste Ideen entwickelte, manchmal auch verwarf, und die später den Beratern der Königin vorgelegt wurden, bevor es an die Produktion der monumentalen Gemälde in der Werkstatt ging. Die vorbereitenden Ölskizzen jedoch, von denen sich der überwiegende Teil in der Alten Pinakothek befindet, sind völlig eigenhändig und unschätzbare Dokumente für die Genese dieses berühmten Zyklus. Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemaldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

**Donnerstag, 14. Dezember 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

## Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

### 232-50601 **Die Vision im Blick – Finde Deine Motivation und plane Deine Träume**

Stefanie Sproß

Workshop

Beschreibung im Fachbereich 5, S. 218

**Freitag, 26. Januar 2024, 16.30 – 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss, Montag, 22. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 19,00

### 232-50602 **Ohne Fehler kein Fortschritt – Erkenne Dein Fehler-Mindset**

Stefanie Sproß

Workshop

Beschreibung im Fachbereich 5, S. 219

**Freitag, 2. Februar 2024, 16.30 – 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 29. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr € 19,00

### 232-10601 **Wahrnehmung und Entspannungsspiele für Kinder von 6 – 10 Jahren**

Fabienne Hunsinger

Kompaktkurs/Workshop

Lerne verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsspiele kennen. Diese Spiele können dir helfen, deine Konzentration zu verbessern und du kommst dabei zur Ruhe

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Vesper.

**Samstag, 7. Oktober 2023, 11.00 – 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 2. Oktober 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 8,00

### 232-10602 **Selbstbehauptungstraining für Kinder von 6 – 10 Jahren**

Marita Bänziger

Kompaktseminar/Workshop

Neueste Studien haben gezeigt, dass jedes dritte Kind in seiner Grundschulzeit bereits mit üblen Konflikten und belastenden Situationen konfrontiert wird. Das ist definitiv zu viel. Daher lassen Sie uns gemeinsam Ihre Kinder stark machen gegenüber Beleidigungen und verletzenden Konflikten.

Durch gezielte Übungen erlernen die Kinder spielerisch und interaktiv konkrete Strategien und Handlungsoptionen im Umgang mit Beleidigungen, Provokationen, Wegnehmen von Gegenständen

und Gewaltandrohung. Zudem wird die Wahrnehmung von Gefühlen sowie deren Bedeutung erlernt. Durch das Training erhalten die Kinder mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag. Der Respekt untereinander wird gefördert und die Zielstrebigkeit sowie Fokussierung trainiert. Dadurch werden die Kinder mental gestärkt und können positiv in die Zukunft blicken.

Inklusiv kurze Elterninfo am Ende des Kurses.

**Samstag und Sonntag, 13. und 14. Januar 2024, jeweils 10.00 – 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 8. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 49,00

**232-10603 Stark auch ohne Muckis – Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für Kinder von 6 – 8 Jahren**

Fabienne Hunsinger

Kompaktseminar/Workshop

Du möchtest „stark sein wie ein Löwe“? dann komm zum Resilienz- und Selbstbehauptungstraining. Unsere Kinder sind heutzutage oft negativer Kommunikation, schlechten Gefühlen, Streitereien und Beleidigungen ausgesetzt. Solche Situationen machen Kinder traurig, unzufrieden und wirken sich negativ auf das Zusammenleben in der Familie aus. Ich möchte dir dabei helfen, dass du zufriedener, selbstbewusster und gelassener durchs Leben gehst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Vesper

**Samstag, 27. Januar 2024, 9.30 – 13.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Montag, 22. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 9,50

**232-10604 Hiilfe! – Ich werd´ pensioniert!**

Gerlinde Amschl

Kompaktseminar/Workshop

Ausrangiert und abserviert?! Oder: Hurra – endlich frei!? Anfang vom Ende? Oder Beginn eines neuen Lebens? Elende Einsamkeit oder Ehekrach und Enkelstress? Der Ruhestand ist oft mit gemischten Gefühlen verbunden. Patentrezepte für sein Gelingen gibt es leider keine. Deswegen ist es das Ziel dieses Kurses, ausgehend von Erkenntnissen aus der psychologischen Forschung, Anregungen zur Gestaltung der jeweils eigenen Situation zu erarbeiten. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Menschen, die über ihren Ruhestand nachdenken als auch für Ruheständler:innen, die noch Impulse suchen.

Themen:

- Die zwei Seiten von Arbeit: Erfüllung psychologischer Bedürfnisse und Belastung
- Identität: Wer bin ich mit und ohne meinen Beruf?
- Soziale Beziehungen im (Un-)Ruhestand

**Samstag, 21. Oktober 2023, 10.00 – 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss Mittwoch: 18. Oktober 2023

Gebühr € 16,00

Altes Rathaus

## Philosophie / Religion / Ethik

### 232-10801 **Mit Paulus reisen und speisen:**

Teil 5: Rom

Vortrag und Gespräch

Rom, Zentrum des römischen Reiches und Abschluss unserer fünfteiligen Reise. Hier entstand schon ziemlich früh eine Gemeinde von sogenannten Judenchristen, die den neuen Glauben aus Jerusalem mitbrachten. Wie werden sie Paulus empfangen? Er kommt zwar als Gefangener des Kaisers, aber das war nicht das Problem. Es geht um Grundsatzfragen des Evangeliums: Wie halten wir es mit den Gesetzen von Moses? Wie findet eine Kirche zusammen, in der die Gläubigen aus sehr unterschiedlichen Herkunftsländern und Kulturen stammen? Das ist ein sehr modernes Problem und die Antworten von damals können auch uns heute weiterhelfen. Passend zum Thema werden wir italienisch essen, ein bisschen so wie die alten Römer. Die Serie besteht aus insgesamt fünf Stationen, jeweils mit Reisebericht und landestypischem Essen. Jeder Teil ist in sich abgeschlossen und kann auch einzeln besucht werden.

**Freitag, 24. November 2023, 19.00 Uhr**

Baptistengemeinde, Feldbergstraße 12

Leistung: kleines Abendessen, Vortrag und Gespräch

**Nur mit Anmeldung, direkt an:**

[pastor@baptistenloerrach.de](mailto:pastor@baptistenloerrach.de)

Baptistengemeinde Lörrach, Feldbergstraße 12 oder VHS Lörrach und Steinen

Weitere Infos: Pastor Jürgen Exner,

Tel.: 07621/10311 oder [www.baptistenloerrach.de](http://www.baptistenloerrach.de)

gebührenfrei

## 232-10802 just people-Kurs (Micha-Initiative)

7 Vortragsabende

Der Klimawandel ist für viele Menschen eine Bedrohung, die sie abwenden wollen. Erkennbar ist auch der Zusammenhang mit Frieden und Gerechtigkeit. Der „just people-Kurs“ ist eine Lernreise die von Austausch und gegenseitiger Inspiration lebt. Als „ganz normale Leute“ können wir die Welt (ein Stück weit) verändern. Weitere Hintergrundinfos unter [www.micha-deutschland.de](http://www.micha-deutschland.de) (Auch für Multiplikatoren geeignet)

**27. September 2023:** WELT –

Wie im Himmel so auf Erden?

**4. Oktober 2023:** BIBEL –

Gerechtigkeit ein Leitmotiv

**11. Oktober 2023:** GESELLSCHAFT –

global verbunden

**18. Oktober 2023:** AGENDA 2030 –

niemanden zurücklassen

**25. Oktober 2023:** KIRCHE –

mittendrin

**8. November 2023:** ICH SELBST –

eine andere Welt ist möglich

**15. November 2023:** FEIERN –

aus gutem Grund

**Mittwoch, jeweils 19.00 – 21.00 Uhr**

Baptistengemeinde Lörrach, Feldbergstraße 12  
Teilnehmerbuch, Vortrag, Gruppenarbeit und Gespräch

**Nur mit Anmeldung, direkt an:**

[pastor@baptistenloerrach.de](mailto:pastor@baptistenloerrach.de)

Baptistengemeinde Lörrach, Feldbergstraße 12  
oder VHS Lörrach und Steinen

Weitere Infos: Pastor Jürgen Exner, Tel.:

07621/10311 oder [www.baptistenloerrach.de](http://www.baptistenloerrach.de)

## 232-10803 Der Ehe-Kurs

Jürgen Exner

7 Vortragsabende

Der Ehe-Kurs richtet sich an Paare, die eine starke und glückliche Ehe führen wollen. Eine partnerschaftliche Beziehung erweitern und vertiefen, dazu dienen die gemeinsamen Schritte in diesem Kurs. Es werden Abende ohne Kochen und Abwasch, dafür mit gemeinsamer Zeit, gegenseitiger Aufmerksamkeit und hilfreichen Anregungen.

**17. Januar 2024:** Die Beziehung stärken

**24. Januar 2024:** Die Kunst der Kommunikation

**31. Januar 2024:** Konflikte lösen

**7. Februar 2024:** Die Kraft der Vergebung

**21. Februar 2024:** Der Einfluss der Familie

**28. Februar 2024:** Guter Sex

**6. März 2024:** Liebe in Aktion

**Mittwoch, jeweils 19.00 – 21.30 Uhr**

Die Privatsphäre eines jeden Ehepaares wird respektiert. Es gibt keine Gruppendiskussionen und niemand wird aufgefordert, mit Dritten über Persönliches zu sprechen. Wir sorgen für eine einladende und gemütliche Atmosphäre, in der jedermann & -frau herzlich willkommen ist.

Jeder Abend beginnt mit einem kleinen Abendessen. Die Video-Vorträge werden mittels Teilnehmerheft vertieft.

Leistung: 7 Mal Abendessen in gemütlicher Atmosphäre, Getränke, Teilnehmerheft, Vorträge  
Baptistengemeinde Lörrach, Feldbergstraße 12  
[www.baptistenloerrach.de](http://www.baptistenloerrach.de)

Ansprechpartner: Pastor Jürgen Exner,

Tel.: 07621/10311 oder [pastor@baptistenloerrach.de](mailto:pastor@baptistenloerrach.de)



## Kommunikation / Medien

### Smart Surfer – Fit für die digitale Zukunft

Die Online-Reihe wird im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg“ durchgeführt und über eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und der Landesanstalt für Kommunikation (LFK) ermöglicht.

Vier Impulsvorträge mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltungen werden mit der Webinar-Software EduDip via Livestream übertragen. Die Teilnehmenden bekommen den Zugangslink kurz vor der Veranstaltung zugesendet. Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss, bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei. Die Teilnahme ist kostenfrei.



### 232-11101 Einstieg in die digitale Welt - erste Schritte ins Internet

Smart Surfer – Fit für die digitale Zukunft

Fabian Kloft

Das Internet ist allgegenwärtig. Ob beispielweise beim Einkaufen, Arbeiten, Kommunizieren oder beim Medienkonsum. Es wird deutlich, das Web hat den Alltag vieler Menschen maßgeblich verändert. Ohne Orientierung kann die Fülle des Angebots schnell überwältigend wirken. Deshalb werden in diesem Vortrag verschiedene Ansätze für den Einstieg in das Internet vorgestellt. Zudem werden Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Internets gegeben und wie es funktioniert. Außerdem erfahren Sie, wie man das Internet nutzen kann und wie Sie sich über die verschiedenen Unterhaltungsmöglichkeiten, wie etwa Mediatheken, informieren können.

Der Mitarbeiter der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest für das Projekt Digital-Botschafterinnen und Botschafter in Rheinland-Pfalz und freiberufliche Referent für Medienpädagogik und Medientechnik Fabian Kloft ermöglicht einen Blick auf die Grundlagen und die Entstehung des Internets.

**Donnerstag, 28. September 2023, 17.00 – 18.30 Uhr**  
online

gebührenfrei

## 232-11102 **Sicher im Netz unterwegs**

Smart Surfer – Fit für die digitale Zukunft

Alexandra Hennicke

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Einkauf, Bankgeschäfte, Kontaktpflege und Informationsbeschaffung lassen sich bequem im Netz erledigen. Doch im Internet lauern auch Gefahren.

Ein falscher Klick, ein unbedachter Download und schon haben Viren und Trojaner den Rechner befallen. Nutzer\*innen werden so ausspioniert oder sogar durch Verschlüsselungstrojaner erpresst. Aber auch mit Phishing-Mails wollen Kriminelle Zugangsdaten ergattern. Vermeintlich kostenlose oder günstige Angebote im Internet erweisen sich immer wieder als teure Kostenfalle. Zwar schützt die Button-Lösung, bei der ein kostenpflichtiger Kauf im Internet eindeutig gekennzeichnet werden muss, Verbraucher\*innen vor ungewollten Vertragsabschlüssen, doch Abzocker finden ständig neue Methoden, um an Geld und an Daten zu kommen. Identitätsdiebstahl und Erpressung sind ein tägliches Problem. Doch auch Social Media und Onlinepartnerbörsen bieten viele Fallstricke.

Der Vortrag mit Fach- und Rechtsberaterin Alexandra Hennicke von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. informiert über aktuelle Maschen und gibt nützliche Tipps für einen sicheren Umgang mit dem Internet.

**Donnerstag, 12. Oktober 2023, 17.00 – 18.30 Uhr**

online

gebührenfrei

## 232-11103 **Soziale Medien = (un)Soziale Netzwerke?**

Smart Surfer – Fit für die digitale Zukunft

Annika Breitinger

Die Kommunikation über Social Media und Messengerdienste ist die beliebteste Kommunikationsform bei Jung und Alt. Den Überblick im Dschungel der zahlreichen sozialen Netzwerke zu bewahren ist oft schwierig. Die Interaktion von Millionen Nutzer\*innen birgt auch einige Gefahren und Konfliktpotential mit anderen Nutzer\*innen. Eigene Beiträge können nicht immer ohne Bedenken geteilt werden, so dass auch Private für Fanpages haften oder Blogger für ihre Inhalte.

Der Vortrag mit Fach- und Rechtsberaterin Annika Breitinger von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. zeigt verschiedene Netzwerke auf, erklärt Nutzen und Probleme der modernen Kommunikationsdienste und gibt nützliche Tipps wie man sich vor Gefahren in sozialen Netzwerken schützen kann.

Dabei spielt auch das Thema Datensicherheit und alternative Messengerdienste eine große Rolle.

**Donnerstag, 26. Oktober 2023, 17.00 – 18.30 Uhr**

online

gebührenfrei

### 232-11104 Künstliche Intelligenz und die Zukunft des Internets

Werkzeuge der Neuzeit – ChatGPT und digitale Assistenzsysteme

Smart Surfer – fit für die digitale Zukunft

Annika Breitingner

Die bisher noch etwas versteckt agierenden künstlichen Intelligenzen sind auf einmal wach geküsst, und wir können uns mit ihnen dynamisch unterhalten (ChatGPT und Bard usw.). Was heißt das für unsere Kultur? Wie wird sich das Internet dadurch verändern? Wie können wir sie als Werkzeuge einsetzen? Doch auch in die Wohnungen haben digitale Assistenzen Einzug gehalten: Immer mehr nutzen Smart Home Systeme: Lichter, Sensoren, Smartwatches, smarte Tablettenboxen, Tablets, elektrische Geräte – alles vernetzt und wirklich hilfreich?

Der IT-Berater und vhs-Mitarbeiter Alexander Ries gibt Tipps, schaut über den Tellerrand und ermöglicht spannende Einblicke in die Zukunft des Internets.

**Donnerstag, 09. November 2023, 17.00 – 18.30 Uhr**

online

gebührenfrei



232-11105 Smart Surfer – fit im digitalen Alltag



Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die bereits Computer und Internet nutzen und gerne mehr zu beiden Themen wissen möchten. Im Laufe der Kursreihe lernen die Teilnehmenden, wie man gezielt Informationen im Daten-Dschungel findet, Kontakte über das Internet pflegt und keine Angst mehr vor dem Online-Einkauf haben muss. Das gesamte Kurskonzept umfasst aktuell zehn Module:

Modul 1: Was ist das Internet?

Modul 2: Wie man das Internet nutzt

Modul 3: Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet

Modul 4: Wie man Risiken im Netz vermeidet

Modul 5: Die Welt des mobilen Internets

Modul 6: Datenschutz im Internet

Modul 7: Kommunikation im Netz

Modul 8: Soziale Medien im Netz

Modul 9: Ein Blick in die Zukunft des Internets

Modul 10: Digitale Nachhaltigkeit

**Mittwoch ab 27.09.2023, 17.00 – 18.30 Uhr**

**15.00 – 16.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 80,00



## Naturwissenschaften

### Science-Lab

Kinder erforschen Natur und Technik  
Warum ist der Regenbogen bunt?  
Warum steigt ein Heißluftballon?



Science-Lab ist eine Bildungsinitiative mit einem Angebot für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren. Denn schon junge Menschen wollen wissen, wie die Welt funktioniert. Sie haben unzählige Fragen, die ihre Umwelt betreffen. Mit altersgerechten Forscherkursen fördert Science-Lab spielerisch das Interesse an Naturwissenschaft und Technik. In den Kursen gehen die Kinder ihren Fragen mit Spaß und eigenen Experimenten auf den Grund. Im Gespräch mit der Kursleiterin formulieren und diskutieren die Kinder ihre Gedanken rund um das Erforschte. Sie entwickeln eigene Vorstellungen und finden selbständig Antworten auf ihre Fragen.

#### **232-11001 „Unsichtbares in der Welt“ für Kinder der 1./2. Klasse**

Dr. Kerstin Linkerhägner

8 Nachmittage

Forscher und Forscherinnen gesucht! In diesem Science-Lab-Kurs wird in jeder Stunde ein naturwissenschaftliches Thema mit viel Spaß und spannenden Experimenten intensiv erforscht. Wir beschäftigen uns u.a. mit folgenden Themen: Gase, Wärme, Licht, Schall, Kräfte, Elektrizität.

**Donnerstag, ab 19. Oktober 2023, 15.00 – 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 68,00

#### **232-11002 „Erdgeschichten“ für Kinder der 2.-4. Klasse**

Dr. Kerstin Linkerhägner

8 Nachmittage

Dieser Kurs beschäftigt sich mit vielen interessanten Themen rund um unsere Erde, z. B. Entstehung und Aufbau der Erde, Vulkanismus, Klima und Wetter, Erdbeben, Gesteine, Kristalle. Mit Spaß und vielen spannenden Experimenten werden wir in jeder Stunde ein Thema erforschen.

**Donnerstag, ab 19. Oktober 2023, 16.15 – 17.15 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 68,00

- 232-11003 „Bauen und Programmieren mit LEGO WeDo 2.0“ für Kinder der 3./4. Klasse**  
Dr. Kerstin Linkerhägner  
5 Nachmittage  
In diesem Kurs bauen wir verschiedene Legomodelle mit LEGO WeDo 2.0 und erwecken sie zum Leben. Wie? Du programmierst selbst am Computer, was Dein Modell können soll. Keine Angst, es ist viel leichter als Du denkst!  
**Freitag, ab 20. Oktober 2023, 15.00 – 16.30 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 100,00

## Forschervormittage für Kinder von 5 – 7 Jahren

- 232-11004 „Bauwerke“ für Kinder von 5 – 7 Jahren**  
Dr. Kerstin Linkerhägner  
Brücken, Türme, Häuser ... Was macht sie stabil? Warum stürzen sie ein? Wir bauen verschiedene Gebäude und Brücken und testen ihre Stabilität.  
**Samstag, 21. Oktober 2023, 11.00 – 13.00 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Oktober 2023  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 17,00
- 232-11005 „Der Experimentiertag zu Weihnachten“ für Kinder von 5 – 7 Jahren**  
Dr. Kerstin Linkerhägner  
Christbaumkugeln, Kerzen, Lichterketten, Sterne, all das gehört zur Weihnachtszeit. Wir werden Experimente mit diesen weihnachtlichen Dingen durchführen. Lass Dich überraschen!  
**Samstag, 9. Dezember 2023, 11.00 – 13.00 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 4. Dezember 2023  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 17,00

## Forschervormittage für Kinder von 8 – 10 Jahren

- 232-11006 „Bauwerke“ für Kinder von 8 – 10 Jahren**  
Dr. Kerstin Linkerhägner  
Brücken, Türme, Häuser ... Was macht sie stabil? Warum stürzen sie ein? Wir bauen verschiedene Gebäude und Brücken und testen ihre Stabilität.  
**Samstag, 21. Oktober 2023, 14.00 – 16.00 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Oktober 2023  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 17,00

### 232-11007 „Der Experimentiertag zu Weihnachten“ für Kinder von 8 – 10 Jahren

Dr. Kerstin Linkerhägner

Christbaumkugeln, Kerzen, Lichterketten, Sterne, all das gehört zur Weihnachtszeit. Wir werden Experimente mit diesen weihnachtlichen Dingen durchführen. Lass Dich überraschen!

**Samstag, 9. Dezember 2023, 14.00 – 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 4. Dezember 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 17,00



KULTUR - GESTALTEN  
VHS LÖRRACH & STEINEN



Spiel  
Literatur  
Literarische Praxis  
Malen / Zeichnen  
Plastisches Gestalten  
Textiles Gestalten  
Theater Freiburg – Besuchergemeinschaft

vhs



Volkshochschule  
Lörrach & Steinen

**Tom Leischner**

Tel.: +49 (0)7621 95673-40

E-Mail: [t.leischner@loerrach.de](mailto:t.leischner@loerrach.de)

**Irene von Mühlendahl**

Tel.: +49 (0)7621 95673-30

E-Mail: [i.muehlendahl@loerrach.de](mailto:i.muehlendahl@loerrach.de)

**Petra Ziemski**

Tel.: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: [p.ziemski@loerrach.de](mailto:p.ziemski@loerrach.de)

BEREICH

2

## 232-20001 Minibridge (Bridge für Anfänger)

Ruth Bilkenroth

10 Abende

Bridge ist mehr als nur ein Kartenspiel, denn Bridge macht ihrem Kopf Beine! Stetes Lernen und Geselligkeit bilden das Fundament für geistige Fitness, und daran kann man gar nicht früh genug arbeiten! Kein anderes Spiel bietet ein vergleichbares Spektrum: Strategie und Spieltechnik, Partnerverständigung, kühle Berechnung und einfach Spaß am Spiel. Wer Bridge spielen kann, findet überall auf der Welt Freunde und Gleichgesinnte, sei es in den Bridgeclubs des entsprechenden Landes oder in privater Runde. Um mit dem Bridgespielen beginnen zu können, benötigt man keinen jahrelangen Unterricht, sondern Spaß am Kartenspielen und Interesse an Taktik und Strategie. Der Kurs ermöglicht einen raschen Einstieg in das Spiel und erlaubt dem Anfänger, sehr schnell selbst zu spielen. Die dazu nötige Theorie vermittelt Ihnen die kompetente Übungsleiterin. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der Volkshochschule Weil am Rhein und dem Bridgeclub Lör-rach organisiert und durchgeführt. Sollten Sie zum Schnupperabend kommen, bitten wir davor schon um eine Anmeldung zum Kurs. Sollte Ihnen am Schnupperabend der Kurs nicht zusagen, können Sie sich problemlos wieder kostenfrei abmelden.

**Montag, 25. September, 9./16./23. Oktober, 6./13./20./27. November, 4. und 11. Dezember 2023, 19.30 bis ca. 21.30 Uhr**

Adolf-Glattacker-Schule Tülingen

Gebühr: € 80,00 zzgl. Materialkosten € 15,00 (diese sind direkt bei der Kursleiterin zu begleichen)

**232-20101 Herr K. gets the blues.  
Melancholie für Anfänger/-innen.  
Ein literarisch-musikalischer Kästner-Abend**

„Er wurde schnell berühmt und nie ganz anerkannt. Ob in Versen oder in Prosa – er drückte sich immer einfach und leicht aus. Also befürchtete man, er sei einfältig und ungewichtig“, schrieb der Literaturkritiker Marcel Reich-Ranicki vor Jahren über Erich



Kästner und dieses Vorurteil hält sich hartnäckig. Der Sänger, Gitarrist und Rezitator Henning Kurz und der Saxophonist Beat Rigggenbach brechen an diesem Abend – wieder einmal – eine Lanze für Kästner, den wehmütigen Satiriker und augenzwinkernden Skeptiker (Reich-Ranicki). Sie laden ein, den „erwachsenen Kästner“ kennenzulernen, der humorvoll, bissig und sarkastisch seine Zeitgenossen beschrieben und bedichtet hat. Immer von der Idee beseelt, der Vernunft zum Sieg zu verhelfen. Henning Kurz erzählt „kurz-weilig“ über Kästners Leben und rezitiert Kästner-Texte. Die literarischen Passagen werden von klassischen Blues-Nummern umrahmt. Bezeichnete sich Erich Kästner doch als „skeptischer Melancholiker“. Ein Abend für Kästner-Fans und vor allem für solche, die es werden wollen.  
**Donnerstag, 25. Januar 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 8,00

## 232-20201 Erzähl dir deine Geschichte

### Schreibwerkstatt biografisches Schreiben

Henriette Paul

5 Abende

Nehmen Sie sich die Schreibzeit, Erinnerungen und Erfahrungen in Geschichten und Gedichte zu bringen. Verschiedene Schreibmethoden um die eigene Biografie zu erkunden, werden zum Einsatz kommen. Der Austausch mit den anderen Teilnehmer:innen lädt zu neuen Betrachtungen ein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Stifte und Schreibblock.

**Montag, 6./13./20./27. November und**

**4. Dezember 2023, 19.00 – 21.00 Uhr,**

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 31. Oktober 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 62,00

## 232-20202 Kreatives Schreiben im Museum

Henriette Paul

4 Abende

Schreibend, textend und dichtend nähern wir uns den Kunstwerken:

- Was verbirgt sich hinter der abgebröckelten Mauer?
- Welche Geschichte erzählt uns das Meer?
- Welche Biografie hat das Kind auf der Wiese?

Lassen wir uns inspirieren!

Durch verschiedene Schreibmethoden angeregt, entstehen individuelle Texte, die uns neue Betrachtungsweisen und Zugänge zur Kunst und zu uns selbst aufzeigen können. Der spielerisch-poetische Austausch kann beginnen! Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Block, Stifte, feste Unterlage

**Mittwoch, 8./15./29. November und**

**13. Dezember 2023, 17.00 – 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 31. Oktober 2023

Kunstmuseum Basel Hauptgebäude

Gebühr: 50,00 Euro / Museumseintritt mittwochs frei



**232-20701 Handlettering und Moderne Kalligrafie für Anfänger – Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren**

Lina-Marie Fieker

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Handletterings vermittelt, so dass anschließend zuhause gleich losgelegt werden kann. Wir lernen gemeinsam klassische Druckschriften, kalligrafische Federzüge sowie das Schreiben mit Brushpens. Anschließend gibt es Tipps an die Hand, wie erste Wörter geschrieben, Lettering-Layouts angeordnet und Sprüche mit Schmuckelementen verziert werden können. Jede/r Teilnehmende setzt im Rahmen des Workshops eigene kleine Projekte mit den vorhandenen Materialien um, die mit nach Hause genommen werden können. Dieser Workshop ist ein perfekter Einstieg für alle Anfänger, die sich noch nicht oder nur wenig mit dem Thema Handlettering beschäftigt haben. Materialkosten in Höhe von 25,00 € für ein Workbook mit Vorlagen und Übungen, verschiedene Brushpens und Stifte, Übungspapier, Karten und Anhänger sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

**Falls vorhanden, bitte gerne mitbringen:** Ein iPad mit Stift. Die anderen Materialien werden gestellt.

**Samstag, 7. Oktober 2023, 10.00 – 15.30 Uhr und Freitag, 24. November 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 45,50

**232-20702 Handlettering und Moderne Kalligrafie für Anfänger – Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren**

Lina-Marie Fieker

Materialkosten in Höhe von 25,00 € für ein Workbook mit Vorlagen und Übungen, verschiedene Brushpens und Stifte, Übungspapier, Karten und Anhänger sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

**Falls vorhanden, bitte gerne mitbringen:** Ein iPad mit Stift. Die anderen Materialien werden gestellt.

**Samstag, 20. Januar 2024, 10.00 – 15.30 Uhr und Freitag, 9. Februar 2024, 18.00 – 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 12. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 45,50

- 232-20801 Keramisches Gestalten I**  
Birgit Sutter  
9 Abende  
**Montag, ab 11. September 2023, 17.00 – 19.00 Uhr**  
Schlossbergschule Haagen, Töpferraum,  
Markgrafenstraße 40  
Gebühr: € 96,00 zzgl. Materialkosten
- 232-20802 Keramisches Gestalten II**  
Birgit Sutter  
9 Abende  
**Montag, ab 11. September 2023, 19.00 – 21.00 Uhr**  
Schlossbergschule Haagen, Töpferraum,  
Markgrafenstraße 40  
Gebühr: € 96,00 zzgl. Materialkosten
- 232-20803 Töpfern für Erwachsene I**  
Jutta Kukuk  
12 Nachmittage  
**Montag, ab 11. September 2023, 16.15 – 18.15 Uhr**  
Alte Gewerbeschule Brombach, Badstraße 16  
Gebühr: € 128,00 zzgl. Materialkosten
- 232-20804 Töpfern für Erwachsene II**  
Jutta Kukuk  
12 Abende  
**Montag, ab 11. September 2023, 18.30 – 20.30 Uhr**  
Alte Gewerbeschule Brombach, Badstraße 16  
Gebühr: € 128,00 zzgl. Materialkosten
- 232-20805 Töpfern für Erwachsene III**  
Jutta Kukuk  
12 Nachmittage  
**Donnerstag, ab 14. September 2023, 14.15 – 16.15 Uhr**  
Alte Gewerbeschule Brombach, Badstraße 16  
Gebühr: € 128,00 zzgl. Materialkosten
- 232-20806 Töpfern für Erwachsene IV**  
Jutta Kukuk  
12 Nachmittage  
**Donnerstag, ab 14. September 2023, 16.30 – 18.30 Uhr**  
Alte Gewerbeschule Brombach, Badstraße 16  
Gebühr: € 128,00 zzgl. Materialkosten

## 232-20901 Zuschneiden und Nähen I

Ingrid Wössner

6 Abende

**Bitte mitbringen:** Stoff, Schmitte, Nähutensilien

**Montag, ab 9. Oktober 2023, 19.30 – 21.45 Uhr**

Rathaus Haagen, Zi. 4, Manzentelstraße 6

Gebühr: € 72,00

## 232-20902 Zuschneiden und Nähen II

Ingrid Wössner

6 Abende

**Bitte mitbringen:** Stoff, Schmitte, Nähutensilien

**Dienstag, ab 10. Oktober 2023, 19.30 – 21.45 Uhr**

Rathaus Haagen, Zi. 4, Manzentelstraße 6

Gebühr: € 72,00

## 232-20903 Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene I

Bettina Simon

10 Abende

Wir stricken jedes Muster, von der Socke bis zum Traumpullover.

**Bitte mitbringen:** Stricknadel, Wolle, Muster wenn vorhanden

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.00 – 21.00 Uhr**

Rathaus Haagen, Zi. 4, Manzentelstraße 6

Gebühr: € 106,00

## 232-20904 Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene II

Bettina Simon

10 Abende

Wir stricken jedes Muster, von der Socke bis zum Traumpullover.

**Bitte mitbringen:** Stricknadel, Wolle, Muster wenn vorhanden

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 19.00 – 21.00 Uhr**

Rathaus Haagen, Zi. 4, Manzentelstraße 6

Gebühr: € 106,00

**Schauen Sie gerne auch ins Programm im Bereich Steinen!**

Dort finden Sie beispielsweise zwei weitere Nähkurse am Mittwoch- und Freitagabend



© Daniel Lozano

## Theater Freiburg – Besuchergemeinschaft

Für die Besuchergemeinschaft „Weil am Rhein + Lörrach & Steinen“ sind im Abonnement der Spielzeit 2023/2024 folgende Theaterbesuche im Angebot:

Sonntag, 22. Oktober 2023	Hänsel und Gretel Oper / Humperdinck
Sonntag, 26. November 2023	Was Ihr wollt Schauspiel / Shakespeare
Sonntag, 28. Januar 2024	The Rake's Progress Oper / Strawinsky
Sonntag, 3. März 2024	Das Wintermärchen Schauspiel / Shakespeare
Sonntag, 14. April 2024	Company Musical / Sondheim
Sonntag, 12. Mai 2024	Don Carlos Oper / Verdi

### **Vorstellungsbeginn: jeweils 18.00 Uhr im Theater Freiburg**

Anmeldeschluss: Montag, 11. September 2023

Kosten für Selbstfahrer: € 150,00

Kosten für Busfahrer: € 138,00 zuzüglich ca. 20,00 Euro Fahrtkosten pro Vorstellung

Anmeldeformulare können in der VHS-Geschäftsstelle Lörrach & Steinen abgeholt werden. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei der Volkshochschule Weil am Rhein unter der E-Mail-Adresse: [vhs@weil-am-rhein.de](mailto:vhs@weil-am-rhein.de)

**KULTUR - GESTALTEN  
DIETER-KALTENBACH-STIFTUNG**



Kultur – Gestalten  
Dieter-Kaltenbach-Stiftung  
Malerei und Grafik  
Plastisches Gestalten  
Schmuckgestaltung  
Werken (Ton, Holz, Metall)  
Textilkunde  
Fotografie  
Dies und Das  
VHS für Kinder  
**fortlaufende Kurse für Kinder**  
**Wochenendkurse für Kinder**  
**VHS-Ferienprogramm für Kinder in den**  
Herbstferien

Dieter Kaltenbach-Stiftung



**Rike von der Heide**

Tel.: +49 (0)7621 5791040

r.vonderheide@kaltenbach-stiftung.de

**Adela Taut**

Tel.: +49 (0) 7621/5791040

vhs@kaltenbach-stiftung.de

**BEREICH**

**2**

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht der Kurse des Fachbereichs Kultur und Gestalten der VHS Lörrach. Die Kurse finden auf dem Gelände der Kaltenbach-Stiftung, Konrad-Adenauer-Straße 22, Lörrach-Stetten statt. Die Anmeldung erfolgt ab dem 14. August 2023 über die Homepage der Dieter-Kaltenbach-Stiftung [www.kaltenbach-stiftung.de](http://www.kaltenbach-stiftung.de).

## Malerei und Grafik

### Alltägliches im Skizzenbuch für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene (inklusive)

Imke Kämpf

Den Alltag zeichnend zu begleiten, heißt möglichst täglich zu zeichnen. Nichts Großes, sondern einfach das, was gerade bei uns auf dem Tisch liegt. Der Inhalt unserer Tasche, Erinnerungsstücke, unsere Lieblingsschuhe, kleine Fundstücke vom letzten Spaziergang, Inhalte des Werkzeugkastens. Wir widmen uns zeichnend dem Naheliegendem. Im Laufe der Zeit wird das Skizzenbuch so zu einem sehr persönlichen Bilderbuch. Das Zeichnen der kleinen, vielleicht banal scheinenden Dinge bietet zeichnerisch so manch interessante Herausforderung und so ganz nebenbei: Wer zeichnet, lernt das Zeichnen. Damit ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Dieser Kurs richtet sich an behinderte und nicht behinderte Erwachsene gleichermaßen. Bei Beeinträchtigung und evtl. Unterstützungsbedarf muss im Vorfeld die Teilnahme individuell geklärt werden.

**Bitte mitbringen:** Aquarell-/Skizzenbuch oder Block, wasserfeste Fineliner (Breite: 0,1; 0,3; 0,7) Bleistift (HB), kleiner Aquarellkasten, Aquarellpinsel (Größe: 2,6,8), und einfach schon vorhandene Zeichenutensilien.

- AX20501** 10 Abende, min./max. 7/10 Teilnehmende  
**Mittwoch, ab 04. Oktober 2023, 17.30 – 19.30 Uhr**  
Gebühr: € 123,00
- AX20502** 10 Abende, min./max. 7/10 Teilnehmende  
**Mittwoch, ab 04. Oktober 2023, 19.30 – 21.30 Uhr**  
Gebühr: € 123,00

## VHS Gesichter



### Imke Kämpf

**Unterrichtsfach:** Alltägliches im Skizzenbuch

**An der VHS Lörrach & Steinen seit:** 2016

**Was ich außerdem gerne tue:** Hunde, Radfahren (leidenschaftlich) Nähen, Schwimmen

**Ein schöner VHS-Moment:** Eine Kursteilnehmerin mit Anfang 80, die als Kind gern zeichnete, und jetzt entdeckt: „Ich kann immer noch zeichnen!“, und mit Freude zum Zeichnen kommt.

**Welche kleine Marotte habe ich?** Ich niese entsetzlich laut und habe eine Leidenschaft für Mittagsschlaf und Kaffee.

**Worauf kann ich gut verzichten ...?** Auf weite Reisen, ich entdecke gern die nähere Umgebung.

**... und worauf gar nicht?** Kaffee und Zeichnen

**Was würde unserer Gesellschaft guttun?** Mehr Muße, die Kunst des Verweilens.

**10x ohne lange nachzudenken:**

Präsenz oder Online: **Präsenz**

Winter oder Sommer: **Winter**

16 TN oder 7 TN: **7 TN**

Kino oder Theater: **Kino**

Thriller oder Schnulzenroman: **Schnulzenroman**

Umarmung oder Give Five: **Give Five**

Wein oder Bier: **Wein**

E-Bike oder Velo: **E-Bike UND Velo**

früher Vogel oder Nachteule: **früher Vogel**

gendern oder nicht gendern: **nicht gendern**

NEU:

AX20503

## **Intuitives, achtsames Malen: eine kreative Form der Entspannung**

Gabriele Dallmann

Wenn Du auf der Suche nach Selbsterfahrung bist und kleine Inseln der Ruhe in Deinem Alltag brauchst, dann könnte dieser Kurs genau das richtige für Dich sein. Beim Malen bekommst Du Raum für den Ausdruck Deiner Gefühle, innere Entspannung und die Entwicklung Deiner Persönlichkeit. Die Künstlerin und Kunsttherapeutin Gabriele Dallmann begleitet Dich auf dieser Reise. Durch die Beschäftigung mit Farben, Formen und Materialien kannst Du Deine Gedanken und Gefühle besser ausdrücken und verarbeiten. In diesem Kurs lässt Du Dich auf verschiedene künstlerische Techniken ein und probierst Dich aus (Buntstifte, Pastellkreiden, Ölkreiden, Aquarellfarben und Acrylfarben). Dabei geht es weniger um das Ergebnis als um den Prozess.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, etwas zu trinken

6 Nachmittage, max. 8 Teilnehmende

**Freitag, ab 20. Oktober 2023, 17.00 – 18.15 Uhr**

Gebühr: € 58,00

Zzgl. Materialkosten: € 20,00

NEU:

AX20504

## **Stilleben in Öl – Von der Schönheit der Dinge** **Gabrielle Krüger**

Wie malt man bestimmte Materialien und Oberflächen? Oder Licht und Schatten auf ihnen? Und wie ordnet man Dinge an zu einem spannungsvollen Bild? Sie lernen von Künstlern unserer Zeit, arbeiten anschließend an kleinformatischen Bildern nach fotografischen Vorlagen. Lösungsmittel (kein Terpentin) ist vorhanden, ebenso Malkartons; weiteres Material kann erworben werden. Keine Voraussetzungen, Anfänger sind willkommen.

Fragen unter: [gabriellekrueger@me.com](mailto:gabriellekrueger@me.com)

Bitte mitbringen: Vorhandene Pinsel und Farben, Küchenpapier. Weiteres wird am ersten Abend besprochen.

3 Tage, min./max. 7/10 Teilnehmende

**Freitag, 20. Oktober 2023, 16.00 – 18.00 Uhr**

**Samstag, 21. Oktober 2023, 10.00 – 16.00 Uhr**

**Sonntag, 22. Oktober 2023, 10.00 – 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

Gebühr: € 82,00

Zzgl. Materialkosten für Lösungsmittel und

Malkartons: € 9,00

NEU:

AX20505

## Aquarellmalerei

Bahri Jacobeit

Ich lade Sie ein zu einer Reise in die Welt der Gegensätzlichkeit, Kontrolle, Flexibilität und selbstbewussten Entscheidungen. Das Ziel ist, darin den eigenen Weg zu finden und eigene Ideen umzusetzen. Bei der Aquarellmalerei handelt es sich um eine Technik, die zwar materialbedingt leicht zugänglich ist, aber technisch ist es ein anspruchsvolles Medium, das jahrelange Erfahrungen und Übungen abverlangt. Die Übungen behandeln Formen, Tonwerte, Farbqualität, Komposition, Zeichnung, Perspektive und Aquarelltechniken. Wir werden dabei mit den eigenen Schwächen und Grenzen konfrontiert. Nur so können individuelle Handschriften entwickelt werden, die die eigene geistige Welt widerspiegeln. Es ist nicht unbedingt großes Talent nötig. Das Interesse und die unermüdlichen Übungen werden unsere Landkarte sein.

**Bitte mitbringen:** Aquarellfarben, Palette und diverse Pinsel (Qualität jedem selbst überlassen, da je nach Qualität das Material oft sehr teuer werden kann)  
2 Tage, min./max. 6/8 Teilnehmende

**Samstag, 18. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

**Sonntag, 19. November 2024, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10. November 2023

Gebühr: 86,00

Zzgl. Materialkosten für Papier: 20,00 €



### AX20506 **Ölmalerei: Himmel und Wasser**

Vortrag von Gabrielle Krüger

Dramatische Wolken, ein ganz besonderes Licht, eine seltene Atmosphäre – Wetter faszinierte schon zu allen Zeiten die Maler. In diesem Kurs geht es um das Einfangen von Stimmungen am Himmel und Wasser, um Licht, Farbgebung und Kontraste. Sie arbeiten in kleinen Studien und lernen von Künstlern unserer Zeit. Lösungsmittel (kein Terpentin) und Malkartons sind vorhanden.

Keine Voraussetzungen, auch Maler ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

**Bitte mitbringen:** Farben und Pinsel, Küchenpapier (weiteres wird am ersten Abend besprochen).

3 Tage, min./max. 7/10 Teilnehmende

**Freitag, 02. Februar 2024, 16.00 – 18.00 Uhr**

**Samstag, 03. Februar 2024, 10.00 – 16.00 Uhr**

**Sonntag, 04. Februar 2024, 10.00 – 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 26. Januar 2024

Gebühr: € 82,00

Zzgl. Materialkosten für Lösungsmittel und

Malkartons: € 9,00



## Plastisches Gestalten

- AX20601 Bildhauern mit Alabaster – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Paolo Pinna  
Aus einem Block Alabaster wird eine Figur mit Hammer und Meißel herausgearbeitet. Die Technik wird vermittelt und das Thema individuell besprochen.  
**Bitte mitbringen:** Schürze und Lappen, feste Schuhe  
12 Abende, max. 10 Teilnehmende  
**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.00–21.15 Uhr**
- AX20602 Bildhauern mit Holz – für Anfänger/innen**  
Paolo Pinna  
12 Abende, max. 10 Teilnehmende  
**Donnerstag, ab 28. September 2023, 16.45–19.00 Uhr**  
Gebühr: 166,00 Zzgl. Materialkosten
- AX20603 Bildhauern mit Holz – für Fortgeschrittene**  
Paolo Pinna  
12 Abende, max. 10 Teilnehmende  
**Donnerstag, ab 28. September 2023, 19.00–21.15 Uhr**  
Gebühr: 166,00 zzgl. Materialkosten

## Schmuckgestaltung

### Schmuckgestaltung – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Jürg Lareida

Sie werden schrittweise an die Arbeitstechniken des Goldschmieds herangeführt und erarbeiten sich anhand eigener Entwürfe den Weg zu Ihrem persönlichen Schmuckstück.

10 Abende, max. 8 Teilnehmende

**AX20701 Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.00–20.15 Uhr**  
Gebühr: € 180,00 zzgl. Materialkosten

**AX20702 ab 27. September 2023, 20.15 – 22.30 Uhr**  
Gebühr: € 180,00 zzgl. Materialkosten



## VHS Gesichter



**Jürg Lareida**

**Unterrichtsfach:** Schmuckgestaltung

**An der VHS Lörrach & Steinen seit:** 1981

**Was ich außerdem gerne tue:** Gärtnern, Velo reparieren

**Ein schöner VHS-Moment:** Ich genieße das Zusammensein mit interessanten Leuten. Die Beziehungsstruktur ist spannend, es ist nicht nur das Handwerk.

**Welche kleine Marotte habe ich?** Ich bin manchmal zu ehrlich.

**Worauf kann ich gut verzichten ...?** Auf viel: Handy, schlechtes Essen, unangenehme Verpflichtungen!

**... und worauf gar nicht?** Auf gute Beziehungen zu tollen Menschen. Und auf das Handwerk und meinen Garten.

**Was würde unserer Gesellschaft guttun?** Wenn die Menschen sich mehr nach dem Herz orientieren. Das braucht Mut.

**10x ohne lange nachzudenken:**

Präsenz oder Online: **Präsenz**

Winter oder Sommer: **Sommer**

16 TN oder 7 TN: **7 TN**

Kino oder Theater: **Theater**

Thriller oder Schnulzenroman: **weder noch!**

Umarmung oder Give Five: **Umarmung**

Wein oder Bier: **Bier**

E-Bike oder Velo: **Velo**

früher Vogel oder Nachteule: **früher Vogel**

gendern oder nicht gendern: **nicht gendern**

## Wochenend-Kurs: Schmuckworkshop mit Silber

Elfi Gamp

Mit den Werkzeugen eines Goldschmiedes wird das Silber gesägt, gefeilt und gelötet. Schöne Oberflächen, gewalzte Strukturen, ein kleines Element aus Feingold oder eine Perle machen Ihr Schmuckstück besonders. Das Fassen von Edelsteinen ist in diesem Kurs nicht möglich. Ein kreativer Tag, an dem Sie Ihr ganz persönliches Unikat fertigen.

**Bitte mitbringen:** unempfindliche Kleidung, keine Synthetik, wir arbeiten mit Feuer.

1 Tag, max. 5 Teilnehmende

### AX20703 **Samstag, 21. Oktober 2023, 9.30 – 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

Gebühr: € 92,00

Zzgl. Materialkosten: je nach Projekt

ca. 30.- bis über 100.- €

### AX20704 **Sonntag, 22. Oktober 2023, 9.30 – 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

Gebühr: € 92,00

Zzgl. Materialkosten: je nach Projekt

ca. 30.- bis über 100.- €

### AX20705 **Schmuck aus edlen Hölzern mit Silber**

Elfi Gamp, Iris Winterhalter

Sie fertigen aus Holz Elemente für einen schönen Schmuck, kombiniert mit feinem Silber. Ein Ring, Anhänger oder auch Ohrschmuck sind möglich, kreativ und ganz individuell. Viele verschiedene Hölzer und Silberprofile gibt es zur Auswahl. Wir arbeiten parallel in der Holz- und Silberwerkstatt und begleiten Sie Schritt für Schritt in diesem spannenden Kurs.

**Bitte mitbringen:** gute Laune und unempfindliche Kleidung

1 Tag, max. 8 Teilnehmende

### **Samstag, 13. Januar 2024, 9.30 – 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 05. Januar 2024

Gebühr: € 108,00 zzgl. Materialkosten: je nach

Objekt ca. 25,00 bis 80,00 €

### AX20706 **Sonntag, 14. Januar 2024, 9.30 – 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 05. Januar 2024

Gebühr: € 108,00 zzgl. Materialkosten: je nach

Objekt ca. 25,00 bis 80,00 €

## Werken

### Ton

#### Keramik – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Es ist Ihnen freigestellt, ob Sie an der Töpferscheibe drehen, modellieren, oder eine andere Aufbautechnik erlernen oder vertiefen möchten. Sie werden individuell begleitet und erhalten vielfältige Anregungen.

für max. 10 Teilnehmende



- AX21201** 13 Abende  
Corinna Smyth  
**Dienstag, ab 26. September 2022, 18.00 – 21.00 Uhr**  
Gebühr: € 250,00 zzgl. Materialkosten
- AX21202** 13 Nachmittage  
Corinna Smyth  
**Mittwoch, ab 27. September 2022, 14.00 – 17.00 Uhr**  
Gebühr: € 250,00 zzgl. Materialkosten
- AX21203** 12 Abende  
Claudia Stark  
**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**  
kein Kurs am 14. und 21. Dezember  
Gebühr: € 231,00 zzgl. Materialkosten
- AX21204** 12 Vormittage  
Claudia Stark  
**Freitag, ab 29. September 2023, 09.00 – 12.00 Uhr**  
kein Kurs am 15. und 22. Dezember  
Gebühr: € 231,00 zzgl. Materialkosten

## Wochenendkurs: Intensivkurs Drehen an der Töpferscheibe - für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Claudia Stark

Ein ganzes Wochenende an der Töpferscheibe: Drehen und Abdrehen. Glasiert wird dann zu einem späteren Termin.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Essen für unser Mittagsbuffet (Samstag und Sonntag)

Dauer: jeweils 1 Wochenende, max. 8 Teilnehmende

**AX21205** **Freitag, 06. Oktober 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**  
**Samstag, 07. Oktober 2023, 10.00 – 17.00 Uhr**  
**Sonntag, 08. Oktober 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**  
Glasurentermin am Sonntag, 12. November 2023, 16.00 – 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Gebühr: € 136,00 zzgl. Material- und Brennkosten: wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

**AX21206** **Freitag, 10. November 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**  
**Samstag, 11. November 2023, 10.00 – 17.00 Uhr**  
**Sonntag, 12. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**  
Glasurentermin am Sonntag, 03. Dezember 2023, 16.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 03. November 2023  
Gebühr: € 136,00 zzgl. Material- und Brennkosten: wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

**AX21207** **Freitag, 01. Dezember 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**  
**Samstag, 02. Dezember 2023, 10.00 – 17.00 Uhr**  
**Sonntag, 03. Dezember 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**  
Glasurentermin am Freitag 12. Januar 2024, 18.00-20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 24. November 2023  
Gebühr: € 136,00 zzgl. Material- und Brennkosten: wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

## Holz

- 2**
- AX21210 Drechseln – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Klaus Müller und Ewald Cheret  
Nach dem Erlernen der Drechseltechnik und dem Umgang mit der Maschine drechseln wir Kerzenständer, Schalen, Dosen, Pfeffer-, Muskatmühlen u. v. m.  
14 Abende, max. 7 Teilnehmende  
**Montag, ab 02. Oktober 2023, 19.00 – 21.15 Uhr**  
**Bitte mitbringen:** Schutzbrille, festes Schuhwerk, Staubmaske und eigenes Holz. Bei Bedarf kann Holz über den Kursleiter erworben werden  
Gebühr: € 288,00 zzgl. Materialkosten  
(je nach Holz und Zubehör)
- AX21211 Drechseln – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Doreen Buchholz  
Sie lernen grundlegende Drechseltechniken, Werkzeuge und Maschinen kennen und drechseln u.a. Kerzenständer, Vasen, Kreisel oder Schalen.  
14 Abende, max. 7 Teilnehmende  
**Dienstag, ab 10. Oktober 2023, 19.00 – 21.15 Uhr**  
**Bitte mitbringen:** Schutzbrille, festes Schuhwerk und Staubmaske mit. Holzrohlinge können über die Kursleiterin käuflich erworben werden.  
Gebühr: € 288,00 Zzgl. Materialkosten  
(je nach von Holz und Zubehör)



## **AX21212    Weihnachtliches Drechseln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Doreen Buchholz, Iris Winterhalter

Sie lernen grundlegende Drechseltechniken, Werkzeuge und Maschinen kennen und drechseln Tannenbäume, Engel, Schneemänner, Glocken oder auch Kerzenständer, Vasen, Dosen und Schalen. Holzrohlinge können käuflich erworben werden.

1 Wochenende max. 6 Teilnehmende

**Samstag, 18. November 2023, 09.30 – 15.30 Uhr**

**Sonntag, 19. November 2023, 09.30 – 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 10. November 2023

**Bitte mitbringen:** Schutzbrille, festes Schuhwerk und Staubmaske mit.

Gebühr: € 156,00 Zzgl. Materialkosten € 10,00

## **AX21213    Schnupperkurs für Interessierte – Drechseln**

Doreen Buchholz, Iris Winterhalter

Sie lernen grundlegende Drechseltechniken, Werkzeuge und Maschinen kennen und drechseln Kerzenständer, Vasen, Kreisel, ggf. auch Schalen und Dosen.

1 Wochenende, max. 6 Teilnehmende

**Samstag, 27. Januar 2024, 09.30 – 15.30 Uhr**

**Sonntag, 28. Januar 2024, 09.30 – 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 19. Januar 2024

**Bitte mitbringen:** Schutzbrille, festes Schuhwerk und Staubmaske mit. Spezielle Rohlinge können käuflich erworben oder mitgebracht werden.

Gebühr: € 156,00 Zzgl. Materialkosten € 10,00

## **AX21214    Kleinmöbel aus Holz – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Wolfgang Spöri

Je nach Vorkenntnissen der Teilnehmenden beschäftigen wir uns zunächst mit den klassischen Holzverbindungen. Anschließend kann jede\*r Teilnehmer\*in ein Möbelstück aus Holz anfertigen. Der Kurs beginnt mit einem Vorgespräch zur Sicherheit in der Schreinerwerkstatt und zu den geplanten Vorhaben der Teilnehmer\*innen.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Gliedermaßstab und Bleistift. Materialbeschaffung wird im Vorgespräch geklärt.

1 Vorgesprächsabend und 4 Samstage, min. 6, max. 7 Teilnehmende

**Vorgespräch: Freitag, 20. Oktober 2023, 17.00 bis 19.00 Uhr**

**Samstag, 4. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

**Samstag, 11. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

**Samstag, 25. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

**Samstag, 2. Dezember 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Gebühr: € 198,00 zzgl. Materialkosten

## Metall

### **AX21220 Schweißen – für Anfänger\*innen**

Georg Scherer

Es besteht die Möglichkeit verschiedene Schweiß-techniken (Elektro-, Schutzgas-, Fülldrahtschweißen) zu erlernen. Mit Unterstützung des Kursleiters können die Teilnehmenden ein eigenständiges Projekt durchführen. Das Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, Schutzbrille, eventuell Schweißhelm

10 Abende, max. 7 Teilnehmende

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 17.30 – 19.45 Uhr**

Gebühr: € 207,00 Zzgl. Materialkosten

### **AX21221 Kreatives Werken und Gestalten mit Metall / Schweißkurs**

Jochen Böhnert

Ob abstrakte Skulptur oder verschnörkelte Rankhilfen, eigener Grill oder Feuerschale etc. – geschweißt, gebogen zurechtgeschnitten/geflext - aus Metall und Schrott. In diesem Kurs steht das Erschaffen eines eigenen Werks im Vordergrund. Das nötige kleine Einmaleins des Metallwerkens und Schweißens zeigt der Metallplastiker Jochen Böhnert während des Erschaffens des eigenen Werks.

**Bitte mitbringen:** Sicherheitsschuhe oder feste Schuhe, Schutzbrille, eventuell Schweißhelm.

10 Abende, max. 7 Teilnehmende

**Dienstag, ab 26. September 2023, 18.30 – 20.45 Uhr**

### **AX21222 Wochenend-Kurs: Kreatives Werken und Gestalten mit Metall**

Jochen Böhnert, Metallplastiker

Ein Wochenende lang die eigene Idee umsetzen, ob Skulptur, Rankhilfe oder Feuerschale etc. – geschweißt, gebogen und zurechtgeschnitten/geflext – aus neuem Metall oder Schrott. An diesen zwei Tagen bietet sich die Gelegenheit, die eigene kreative Idee mit Metall umzusetzen, in dem wir die Möglichkeiten nutzen, die uns die Werkstatt bietet. Der Metallplastiker Jochen Böhnert steht mit seiner Erfahrung und Tipps zur Seite.

**Bitte mitbringen:** ggf. eigenes Material. Bitte Arbeitskleidung tragen, festes Schuhwerk/Arbeitschuhe, so vorhanden Schutzbrille und Handschuhe mitbringen sowie eigene Verpflegung.

2 Tage, min./max. 5/7 Teilnehmende

**Samstag, 21. Oktober 2023, 09.30 – 17.30 Uhr**

**Sonntag, 22. Oktober 2023, 09.30 – 17.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

Gebühr: € 173,00, zzgl. Materialkosten

## Textilkunde

### Nähen

#### **Gemeinsam Nähen – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

Anke Heitmann

Anfänger und Fortgeschrittene nähen nach eigenen Vorstellungen und inspirieren sich gegenseitig. Ob Tasche, Änderung, Wohndekor oder Kleidung für die ganze Familie – mit etwas professioneller Hilfe klappt es!

**Bitte mitbringen:** Nähgarn, Nadeln, Schere, Stoffe, Schnittmuster und eventuell bereits angefangene Projekte. Es sind 5 Nähmaschinen und eine Overlockmaschine vorhanden, eigene Maschinen gerne mitbringen.

**AX21401** 10 Abende, max. 9 Teilnehmende  
**Montag, ab 25. September 2023, 19.00 – 21.15 Uhr**  
Gebühr: € 155,00

**AX21402** 10 Abende, max. 9 Teilnehmende  
**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00 – 20.15 Uhr**  
Gebühr: € 155,00

#### **AX21403 Nähmaschinenführerschein – (inklusive) für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren**

Anke Heitmann

Für Neugierige und Wiedereinsteiger

Wir fangen ganz von vorne an: Wir üben das Einfädeln eines Fadens in die Maschine, das Verstellen der Fadenspannung, eine Spule aufzufädeln, Einsatz vom Handrad und befassen uns mit Regeln beim Zuschnitt.

Dann werden wir unsere Kenntnisse beim Nähen eines Kissens oder Täschchens einsetzen und dabei das Einnähen von Knopflöchern oder Reißverschluss üben.

Eine Hose muss gekürzt oder geflickt werden, ein Rock geändert werden, bitte mitbringen!

Dieser Kurs richtet sich an behinderte und nicht behinderte Erwachsene gleichermaßen. Behinderte Erwachsene werden über die Lebenshilfe angemeldet und erhalten bei Unterstützungsbedarf eine entsprechende Assistenz.

**Bitte mitbringen:** Schere, Nadeln, Geodreieck, Stoffe für größere Projekte und Mittagssnack mitbringen. 5 Nähmaschinen und eine Overlockmaschine stehen zu Verfügung, wenn vorhanden, eigene Nähmaschinen bitte mitbringen.

1 Tag min./max. 7/8 Teilnehmende

**Sonntag, 22. Oktober 2023, 09.30 – 16.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

Gebühr: € 52,00

### **AX21404 Nähmaschinenworkshop – für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren**

Anke Heitmann

Kleider machen keine Leute..., aber ein Lieblingskleid oder Rock macht das Leben leichter. Die Funktionen der Nähmaschine sind bekannt, dann kann es losgehen mit ein paar Tipps beim Zuschnitt und Hilfe beim Verstehen von Details auf dem Schnittbogen. Ob Rock, Kleid, ein unvollendetes Projekt oder eine Änderung, mit etwas fachmännischer Unterstützung klappt es.

**Bitte mitbringen:** Schere, Nadeln, Geodreieck, Stoffe, Schnitte und Mittagssnack mitbringen. 5 Nähmaschinen und eine Overlockmaschine stehen zu Verfügung, wenn vorhanden, eigene Nähmaschinen bitte mitbringen.

1 Tag, min./max. 7/8 Teilnehmende

**Sonntag, 21. Januar 2024, 09.30 – 16.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 12. Januar 2024

Gebühr: € 52,00

## Fotografie

### AX21501 Digitale Fotografie: Grundlagen

Thomas Merkel

Der Workshop soll zu einem umfassenden Verständnis der eigenen Kamera führen. Wegen der Allgemeinheit der Themen sind besonders Personen angesprochen, die eine Systemkamera (mit Wechselobjektiven), Spiegelreflexkamera (DSLR) aber auch eine Bridgekamera (Superzoomkamera) oder Kompaktkamera besitzen und deren Möglichkeiten kennenlernen und richtig einsetzen wollen. Wir werden u.a. über die Funktionsweise einer Kamera sprechen, verschiedene Belichtungs- und Aufnahmemodi kennenlernen, über Tiefenschärfe und Sensorformate sprechen. In Praxisphasen werden wir Teile des Gelernten praktisch umsetzen und dabei auftretende Probleme besprechen. Jeder sollte seine Kamera des oben beschriebenen Typs mitbringen, damit wir zusammen Besonderheiten am eigenen Gerät kennenlernen können.

**Bitte mitbringen:** Kamera, ggf. Bedienungsanleitung

1 Tag, min./max. 6/10 Teilnehmende

**Samstag, 21. Oktober 2023, 10.00 – 17.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

Gebühr: € 61,00

### AX21502 Einführung in Adobe Lightroom

Thomas Merkel

Wenn Sie mit tausenden von Fotos aus dem Urlaub zurückkommen oder von einem Konzert, Ausflug, Städtereise etc. ..., möchten Sie diese Bilder nicht einfach auf der Festplatte verkümmern lassen.

Mit Adobe Lightroom (LR) können Sie einen Überblick gewinnen und die Bilder recht schnell so klassifizieren, dass Sie nur noch die guten, reizvollen und betrachtenswerten übrig behalten. Danach können Sie die Fotos auch noch verbessern und optimieren, so dass ein weiteres Programm zur Bildbearbeitung erst für anspruchsvollere Aufgaben notwendig ist.

Zunächst lernen Sie in dem Workshop, wie das systematische Arbeiten mit LR möglich ist, z.B. die guten Bilder auszusortieren. Danach werden wir zusammen Bilder „entwickeln“, also kritische Belichtungen verbessern, Bildkontraste verändern, Ausschnitte anfertigen, Farben anpassen ... Zum Schluss schauen wir uns an, wie man eine einfache Diashow mit ausgewählten Bildern erzeugen kann. Auf Ihrem Laptop sollte zumindest Adobe Lightroom (ab Version 6) installiert sein.

Achtung: Bei den neueren Lightroom-Versionen im Abo-Modell bringt nur Lightroom CC Classic die Möglichkeiten mit, mit denen wir in diesem Kurs arbeiten.

**Bitte mitbringen:** Laptop mit installiertem Lightroom CC Classic

1 Tag, min./max. 6/10 Teilnehmende

**Samstag, 20. Januar 2024, 10.00 – 17.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 12. Januar 2024

Gebühr: € 61,00

## **AX21503 Smartphone-Fotografie für Einsteiger**

Verena Golz

Smartphone-Fotografie hat den Vorteil, dass man das Gerät immer dabei hat. Und klar – mit dem Handy lässt sich mal ein Schnappschuss machen. Aber für richtig gute Bilder braucht es eine richtige Kamera – oder nicht? Moderne Smartphone-Kameras bieten Auflösungen, die für ein Poster reichen; sie müssen nur richtig eingesetzt werden. Worauf kommt es bei einem guten Handy-Foto also an? Der Kurs führt weg vom Roboter-Modus – Griff zum Handy, schnell geknipst, und zurück damit in die Tasche, hin zum Experten-Modus – den Fokus manuell positionieren, die Belichtung korrigieren, den Zoom richtig nutzen und vieles mehr. Genauso wichtig sind z.B. Bildidee, Bildaufbau, Blickwinkel und Timing. Viele praktische Übungen, Tipps und Tricks aus dem Fotografie-Alltag und ein kurzer Einblick in kostenlose Apps zum Bearbeiten der Bilder, runden den Kurs ab.

**Bitte mitbringen:** Handy und Ladekabel

1 Tag, min./max. 6/10 Teilnehmende

**Samstag, 11. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 03. November 2023

Gebühr: € 44,00

## Dies und Das

NEU:

**AX21601 Buchbindeworkshop: Pappe und Papier**

Peter Baumgartner

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen des Buchbindens und die Herstellung von Schachteln aus Papier und Pappe. In einer kreativen Buntpapiertechnik gestalten Sie die Papiere, mit denen die Werkstücke bezogen werden.

Weitere Informationen auf der Internetseite des Kursleiters: [www.papierdesign.de](http://www.papierdesign.de)

Material und Werkzeug werden gestellt. Da wir mit Klebstoff und Farbe arbeiten, sollten Sie entsprechende Arbeitskleidung tragen.

1 Wochenende, max. 10 Teilnehmende,

**Samstag, 11. November 2023, 10.00 – 16.00 Uhr**

**Sonntag, 12. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 03. November 2023

Gebühr: € 71,00

Zzgl. Materialkosten: € 15,00



NEU:

**AX21602 Klassisches Korbflechten**

Daniel Schenk

Die TeilnehmerInnen erlernen die wichtigsten Grundtechniken wie das „Fitzen“ eines runden Bodens, das „Aufstaken“, das „Kimmen“ mit drei Weiden sowie den „Zuschlag“ als Abschlussrand des Korbs.

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage selbständig zu flechten und können die erworbenen Fähigkeiten und Techniken auch auf andere Projekte, wie z.B. Zäune oder Rankhilfen, anwenden.

Am Ende nehmen Sie viel Wissen und einen selbstgemachten runden Korb mit nach Hause. Material und Werkzeug werden gestellt.

1 Wochenende, min./max. 5/6 Teilnehmende  
**Freitag, 20. Oktober 2023, 16.00 – 20.00 Uhr**  
**Samstag, 21. Oktober 2023, 10.00 – 17.00 Uhr**  
An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023  
Gebühr: €97,00  
Zzgl. Materialkosten: € 15,00

**NEU:**

**AX21603**

### **Wildpflanzen für die Seele – Essenzen selbst herstellen**

Graziella Petz

Wildkräuter und -pflanzen sind so viel mehr als nur Träger von biochemisch wirksamen Molekülen. Ihre Inhaltsstoffe wirken nicht nur auf biologischer Ebene. Auch auf seelischer und emotionaler Ebene können sie uns helfend unterstützen, wieder in unsere Balance und zu Kraft zu kommen. Wir werden uns mit drei der wichtigsten „Seelenpflanzen“ beschäftigen und eine Tinktur und ein Blütenwasser herstellen.

**Bitte mitbringen:** eine Stofftasche, Messer, Brettchen und kleines Glas sowie ein kleines Vesper  
1 Tag, min. 8, max. 15 Teilnehmende

**Samstag, 30. Sept 2023, 11.00 – 15.30 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 22. September 2023  
Gebühr: € 30,00  
Zzgl. Materialkosten: € 7,00

**NEU:**

**AX21604**

### **Selbstversorgung mit Wildpflanzen im Herbst**

Graziella Petz

Sich mit Wildpflanzen selbst zu versorgen, geht auch im Herbst – dieser liefert uns sogar noch so manche Köstlichkeit obendrauf.

Wir sammeln, was die Natur uns schenkt und kreieren anschließend ein kleines „wildes“ Vesper.

**Bitte mitbringen:** Stofftasche, scharfes Messer, Brettchen und kleines Schraubglas sowie Essgeschirr und ggf. Sitzunterlage

1 Tag, min. 8, max. 15 Teilnehmende

**Sonntag, 08. Oktober 2023, 11.00 – 15.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Gebühr: € 27,00  
Zzgl. Materialkosten: € 10,00

NEU:

**AX21605 Heimisches Räucherwerk**

Graziella Petz

Räuchern ist uralte Tradition und verbindet uns mit unseren Wurzeln. Räuchern ist Dank an die geistige Welt, Reinigung und Entspannung gleichermaßen. Die meisten kennen es in Verbindung mit den Rauh Nächten oder der Kirche, aber auch zu Hause können verräucherte Kräuter und Harze die Raumluft reinigen und uns mit uns selbst verbinden. Wir verräuchern heimische Kräuter und stellen eine individuelle Mischung oder ein Räucherbündel her.

**Bitte mitbringen:** Kleines Vesper, Sitzunterlage, wenn vorhanden, eigene getrocknete Kräuter

1 Tag, min. 6, max. 15 Teilnehmende

**Samstag, 11. November 2023, 11.00 – 14.30 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 03. November 2023

Gebühr: € 23,00

Zzgl. Materialkosten: € 10,00

NEU:

**AX21606 „On Air: Gemeinsam auf Sendung“ – für Menschen ab 10 Jahren**

Matthias Traub

Wir machen die Kaltenbach-Stiftung zum Radiostudio und produzieren unsere eigene Radiosendung über das Leben im Dreiländereck. Bunt gemischt in jung und jung geblieben werden wir für ein Wochenende zur Radioredaktion. Vom erfahrenen Radiomoderator Matthias Traub lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Radiomachens, von der Idee bis zum Schnitt. Wer dabei ist, erfährt ganz praktisch, wie man spannende Interviews führt, Bilder im Kopf erzeugt und packende Geschichten erzählt.

Unsere Sendung wird beim Freien Radio Wiesental über UKW 104.5 zu hören sein.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick, Vesper und Getränk  
1 Wochenende, min. 8, max. 12 Teilnehmende

**Freitag, 17. November 2023, 17.00 – 19.00 Uhr**

**Samstag, 18. November 2023, 09.30 – 16.30 Uhr**

**Sonntag, 19. November 2023, 09.30 – 15.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 10. November 2023

Gebühr (Erw.): € 95,00

Gebühr (Kinder): € 47,50

### AX20802 Volkstanz mit Live-Musik – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Thomas Schaumann

Im ersten Teil des Angebots (15:00 bis ca. 18:00 Uhr inkl. 30 Minuten Pause) werden Volkstänze von Herrn Thomas Schaumann angeleitet. Im zweiten Teil des Angebots (19:30 bis 22:00 Uhr) wird das am Nachmittag Erlernte vertieft und Altbekanntes mit kurzen Anleitungen wiederholt. Begleitet wird das Angebot von der Musikgruppe Bâlamusique (Basel).

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, ein Beitrag fürs „wilde“ Buffet (Kaffee und Kuchen sowie Abendessen) 1 Tag, min./max. 10/20 Teilnehmende

**Samstag, 17. Februar 2024, 15.00 – 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 9. Februar 2024

Gebühr: € 20,00

(Anmeldung direkt bei Thomas Schaumann:  
thomas.schaumann@online.de)



## VHS für Kinder

### Tanz / Musik / Theater / Zirkus

#### **AV20010 Zirkus Kaltebastra: Entdeckungsreise im Zirkus – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Julia Matt-Haller

Das Theater zieht sich wie ein roter Faden durch die Welt des Zirkus. Und diese Welt werden wir spielerisch entdecken und erkunden! Auf dieser Reise begegnen wir einigen Disziplinen wie der Pantomime, Bühnenkampf, Magie, ein bisschen akrobatisches Theater und vieles mehr. Mit einer finalen Aufführung kann das Erlernte und Erlebte den Familien und Freunden gezeigt werden.

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche und bequeme Kleidung

10 Nachmittage, max. 10 Teilnehmende

**Dienstag, ab 10. Oktober 2023, 15.00 – 16.30 Uhr**

Gebühr: 62,00 € zzgl. Materialkosten: € 4,00

### Bildende Kunst / Zeichnen / Malen

#### **AX20015 Zeichnen – für Kinder ab 7 Jahren**

Petra Bäuerle

Zeichnen lernen bedeutet vor allem, das Sehen lernen und die Beobachtungsgabe zu schulen. Durch Üben von einfachen Techniken und handwerklichen Fähigkeiten gelingt es schnell, Zeichnen zu lernen. Wir nähern uns Themen wie Licht und Schatten, Strichführung, Figuren, Landschaft, Stilleben oder Tieren an.

**Bitte mitbringen:** Schul-Block, Bleistift und Ölkreiden (36 Stück)

12 Nachmittage, max. 8 Teilnehmende

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 16.30 – 18.00 Uhr**

Gebühr: € 69,00

#### **AX20016 Drawing as an Art – für Kinder und Jugendliche** Bahri Jacobeit

Das Zeichnen ist zunächst der erste Schritt in allen gestalterischen Prozessen, egal ob Malen, Plastizieren oder Filmen, weil es die einfachste Ausdrucksmöglichkeit ist, den Gedanken und Ideen Form zu verleihen. Gleichzeitig gewinnt der Akt des Zeichnens immer mehr Bedeutung als künstlerisches Medium. Wir werden in dieses faszinierende Gebiet eintauchen. Von den skizzenhaften Zeichnungen,

wie beispielsweise Karikatur, Comic etc., über perspektivische bis zur realistischen Darstellung werden wir dieses Medium anhand von älteren und aktuellen Kunstwerken untersuchen. Im drauffolgenden praktischen Teil wird neben dem handwerklichen Können das aufmerksame und genaue Sehen eingeübt. Alltagsgegenstände, Landschaft, Gebäude und Menschen sind dabei die Motive, bei denen die wichtigsten Elemente wie Kontrast, Perspektive, Licht, Schatten, Proportion usw. behandelt werden. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da die Schüler je nach Stand individuell betreut werden. Den Hochschulbewerbern im Fach Kunst, Kunstgeschichte, Kunstpädagogik, Design und Architektur kann der Kurs auch als Grundlage zur Mappenvorbereitung dienen. Hinweis: Am 3. und 10. November 2023 findet der Kurs nicht statt.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (HB, B, B2, B4, B6) und Radiergummi

12 Tage, min. 7, max. 8 Teilnehmenden

**Freitag, ab 29. September 2023, 16.00 – 18.00 Uhr**  
Gebühr: € 92,00

### Nähen



#### **AX20018 Nähworkshop – für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

Anke Heitmann

In der ersten Stunde werden wir die Nähmaschine erobern, grundlegende Nähtechniken erlernen und wiederholen. Je nach Nähkenntnissen nähen wir dann eine Tasche oder ein Kleidungsstück. Jeder hat die Möglichkeit, kreative Ideen zu verwirklichen.

**Zur ersten Stunde bitte mitbringen:** Eine kleine Schere, einen Bleistift und ein Geodreieck. Nähprojekte werden besprochen, Stoffe und Zutaten werden ab dem zweiten Nachmittag benötigt.

5 Nähmaschinen und Probestoffe stehen zur Verfügung, wenn vorhanden, eigene Nähmaschinen **bitte mitbringen**.

10 Nachmittage, max. 8 Teilnehmende

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 16.00 – 17.45 Uhr**

Gebühr: € 68,00, zzgl. Materialkosten: 3,00

### Werken

#### **Plastisches Gestalten/Töpfern – für Kinder ab 6 Jahren**

Elisabeth Dörr

Kreatives Gestalten mit Ton fasziniert alle Kinder. In diesem Kurs werden unterschiedliche Töpfertechniken und der Umgang mit Material und Werkzeug erprobt. Bunt bemalt und mit Glasur versehen, werden die Gegenstände zu individuellen Kunstwerken.

**AX20020 ab Montag, 09. Oktober 2023, 15.00 – 17.15 Uhr**

3 Nachmittage

Gebühr: € 40,00, inkl. Materialkosten € 12,00

**AX20021 ab Montag, ab 06. November 2023, 15.00 – 17.15 Uhr**

4 Nachmittage

Gebühr: € 52,00, inkl. Materialkosten € 16,00



### Tageskurse am Wochenende für Kinder

Tanz / Musik / Theater / Zirkus

**AX20025 Zirkus Kaltebastra – Vertikaltuch und Jonglage (inklusive) – für Kinder ab 6 Jahren**

Julia Johannsen

An einem Wochenende lernt ihr die Grundlagen des Turnens am Vertikaltuch und verschiedene Jonglagedisziplinen kennen. Es geht um ein neues Körpergefühl im Vertikaltuch und viel Spiel und Spaß! Am Ende gibt es eine kleine Aufführung.

In diesem Kurs sind Kinder mit und ohne Behinderung willkommen. Falls Ihr Kind Unterstützungsbedarf benötigt, bitten wir Sie, eine Begleitperson selber zu organisieren.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Turnschuhe, Vesper

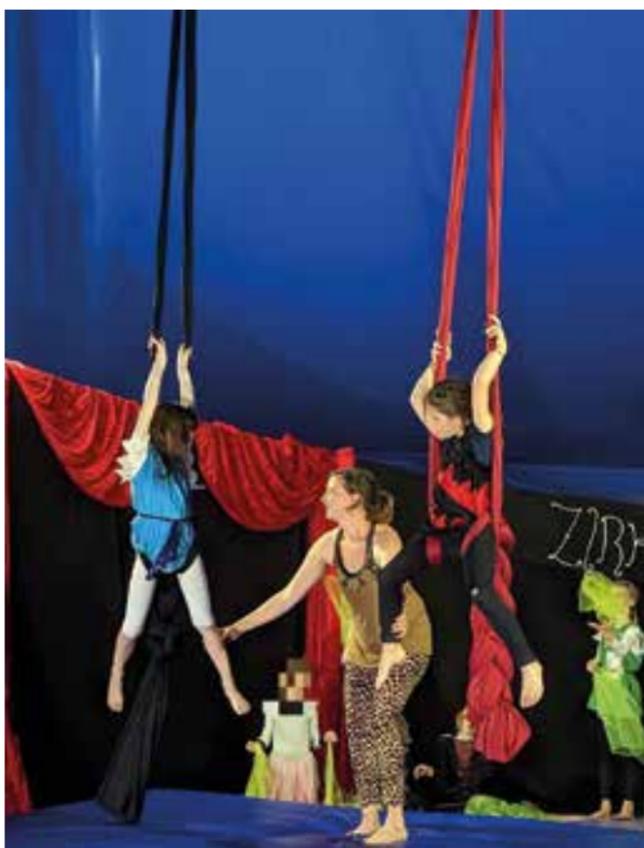
2 Tage, max. 8 Teilnehmende

**Samstag, 13. Januar 2024, 10.00 – 15.00 Uhr**

**Sonntag, 14. Januar 2024, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: 5. Januar 2024

Gebühr: € 49,00 inkl. Materialkostenbeitrag € 5,00



### **AX20026 Zirkus Kaltebastra – Vertikaltuch und Jonglage (inklusive) – für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren**

Julia Johannsen

An einem Wochenende lernt ihr die Grundlagen des Turnens am Vertikaltuch und verschiedene Jonglagedisziplinen kennen. Es geht um ein neues Körpergefühl im Vertikaltuch und viel Spiel und Spaß! Am Ende gibt es eine kleine Aufführung. In diesem Kurs sind Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung willkommen. Falls Ihr Kind Unterstützungsbedarf benötigt, bitten wir Sie, eine Begleitperson selber zu organisieren.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Turnschuhe, Vesper

2 Tage, max. 8 Teilnehmende

**Samstag, 3. Februar 2024, 10.00 – 15.00 Uhr**

**Sonntag, 4. Februar 2024, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: 26. Januar 2024

Gebühr: € 49,00 inkl. Materialkostenbeitrag € 5,00

### **AX20027 Theaterworkshop: Phantasiewesen im Zauberwald – für Kinder von 8 bis 12 Jahren mit Sabine-Annette Müller**

Wer wolltest du schon immer sein? Eine Superheldin, ein Zauberer, ein wildes Tier? Was wolltest du schon immer mal können? Entstehen soll eine kleine phantastische Inszenierung, die ihr euch ausdenkt. Nach Aufwärmen und Theater-Übungen entwickeln wir über Improvisationen gemeinsam Szenen. Am Ende des Workshops werden wir Freunden und Verwandten unsere Szenen präsentieren.

Aufführung: 15.30 Uhr.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Schläppchen/ Stoppersocken, Getränke/Vesper für den ganzen Tag  
1 Tag, max. 8 Teilnehmende

**Samstag, 02. Dezember 2023, 10.00 – 16.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: 24. November 2023

Gebühr: € 32,00 inkl. Materialkosten: € 5,00

### **AX20028 Theaterworkshop: Die verschwundenen Schuhe – Ein Krimi (inklusive) - für Kinder ab 8 Jahren mit Sabine-Annette Müller**

Jede Nacht verschwinden in der Siedlung einzelne Schuhe, die vor den Hintertüren der Häuser standen. Wer hat sie gestohlen und was will er/sie damit? Die Anwohner ermitteln mit überraschendem Ergebnis. Wir inszenieren den Krimi mit Choreographien, Tanz und euren Ideen und präsentieren den Eltern am Ende des Workshops eine Werkstattaufführung.

Aufführung: 15:30 Uhr

Die inklusiven Samstagskurse richten sich an behinderte und nicht behinderte Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Behinderte Kinder erhalten Unterstützung durch die Lebenshilfe Lörrach e.V.

Kinder mit Unterstützungsbedarf werden aufgrund der benötigten Assistenz über die Lebenshilfe Lörrach angemeldet.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Schläppchen/ Stoppersocken und Getränk/Vesper für den ganzen Tag 1 Tag, max. 8 Teilnehmende

**Samstag, 20. Januar 2024, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: 12. Januar 2024

Gebühr: € 27,00 inkl. Materialkosten € 5,00

### Bildende Kunst / Zeichnen / Malen

#### **AX20030 Malen ohne Pinsel: Ein Experiment auf Leinwand! (inklusive) – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

mit Lisa Gonlag

Wir formen mit unseren Fingern und mit Spachteln verschiedenste Formen aus Kleister und Farbe. Dazu gibt es hochwertige Materialien wie Muscheln, Perlen, Glitzer oder Sand, womit spannende Strukturen entstehen. Jede Leinwand wird in ein einzigartiges Kunstwerk verwandelt. Die inklusiven Samstagskurse richten sich an behinderte und nicht behinderte Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Behinderte Kinder erhalten Unterstützung durch die Lebenshilfe Lörrach e.V. Kinder mit Unterstützungsbedarf werden aufgrund der benötigten Assistenz über die Lebenshilfe Lörrach angemeldet.

1 Tag, max. 8 Teilnehmende

**Bitte mitbringen:** alte Kleidung, Vesper

**Samstag, 21. Oktober 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

Gebühr: € 32,00 inkl. Materialkosten € 10,00

#### **AX20031 Malworkshop: Bunte Pfau (inklusive) – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Gabriele Dallmann

Mit Wasserfarben, Wachsstiften und Acrylfarben malen wir unseren ganz individuellen Pfau. Dabei verwenden wir unterschiedliche Malgründe wie Papier, Pappe oder Holzplatten. Zum Schluss kann der Pfau mit kostbaren Glitzersteinchen geschmückt werden. Die inklusiven Samstagskurse richten sich an behinderte und nicht

behinderte Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Behinderte Kinder erhalten Unterstützung durch die Lebenshilfe Lörrach e.V.

Kinder mit Unterstützungsbedarf werden aufgrund der benötigten Assistenz über die Lebenshilfe Lörrach angemeldet.

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die Farbflecken bekommen darf.

**Samstag, 25. November 2023, 10.00 – 14.00 Uhr**  
An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 17. November 2023  
Gebühr: € 24,00 inkl. Materialkosten € 6,00

### Ton

#### AX20035 **Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

Elisabeth Dörr

In diesem Kurs gestalten wir anhand einer Geschichte, die darin vorkommenden Figuren aus Ton. Mit bunten Glasuren versehen, werden die Gegenstände zu individuellen Kunstwerken.

**Bitte mitbringen:** Vesper

1 Tag, max. 8 Teilnehmende

**Samstag, 14. Oktober 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 06. Oktober 20223

Gebühr: € 31,00 inkl. Materialkosten: € 8,00



#### AX20036 **Töpfern: „Weihnachtsgeschenke“ – für Kinder ab 9 Jahren**

Elisabeth Dörr

In diesem Kurs werden unterschiedliche Töpfertechniken und der Umgang mit Material und Werkzeug erprobt. Bunt bemalt und mit Glasur versehen, werden die Gegenstände zu individuellen Kunstwerken.

**Bitte mitbringen:** Vesper

1 Tag, max. 8 Teilnehmende

**Samstag, 18. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 10. November 2023

Gebühr: € 31,00 inkl. Materialkosten: € 8,00

**AX20037 Töpfern: „Weihnachtsgeschenke“ –  
für Kinder 6 bis 9 Jahren**

Elisabeth Dörr

In diesem Kurs werden unterschiedliche Töpfer-  
techniken und der Umgang mit Material und Werkzeug  
erprobt. Bunt bemalt und mit Glasur versehen, wer-  
den die Gegenstände zu individuellen Kunstwerken.

**Bitte mitbringen:** Vesper

1 Tag, max. 8 Teilnehmende

**Samstag, 25. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 17. November 2023

Gebühr: € 31,00 inkl. Materialkosten: € 8,00

**AX20038 Tonwerkstatt: Erfahrungen mit dem Material Ton  
(inklusive) – für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Christina Kuhn

Wir gestalten in einfacher Technik Türschilder und  
Seifenschalen aus Ton. Als zusätzliches, experi-  
mentelles Werkzeug arbeiten wir mit indischen Holz-  
druckstempeln und Stoffstrukturen.

Die inklusiven Samstagskurse richten sich an behin-  
derte und nicht behinderte Kinder und Jugendliche  
gleichermaßen. Behinderte Kinder erhalten Unter-  
stützung durch die Lebenshilfe Lörrach e.V..

Kinder mit Unterstützungsbedarf werden aufgrund  
der benötigten Assistenz über die Lebenshilfe  
Lörrach angemeldet.

**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige Kleidung und  
Schuhe

1 Tag, max. 8 Teilnehmende

**Samstag, 27. Januar 2024, 10.00 – 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 19. Januar 2024

Gebühr: € 25,00 inkl. Materialkosten: € 7,00

### Metall

**NEU! Faszination Schmieden –  
für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

Hans-Rudi Ortlieb

In diesem Kurs könnt ihr euch in einem der ältesten  
Handwerke der Welt ausprobieren und erste kleine  
Kunstwerke fertigen: ein kindgerechtes Messer oder  
ein Schmuckstück. Unter Anleitung erlernt ihr unter-  
schiedliche Schmiedetechniken kennen: einrollen,  
strecken, biegen u.v.m. Wir weisen darauf hin, dass  
in diesem Kurs die Kinder/Jugendlichen den Umgang

mit offener Flamme und heißen Gegenständen erlernen. Aufgrund der damit einhergehenden Gefahren, ist eine erhöhte Disziplin und Aufmerksamkeit der teilnehmenden Kinder/Jugendlichen erforderlich.

**Bitte mitbringen:** alte Kleidung (Naturfaser), feste, robuste Schuhe (vorzugsweise Leder), Trinkflasche, evtl. Ohrstöpsel/Haargummi. Schmiede-Schürze und Schutzbrillen werden gestellt.

**AX20040** 1 Tag, max. 5 Teilnehmende  
**Samstag, 18. November 2023, 9.00 – 16.00 Uhr**  
An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 10. November 2023  
Gebühr: € 47,00 inkl. Materialkosten: € 8,00

**AX20041** 1 Tag, max. 5 Teilnehmende  
**Samstag, 25. November 2023, 9.00 – 16.00 Uhr**  
An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 17. November 2023  
Gebühr: € 47,00 inkl. Materialkosten: € 8,00



### Silberschmieden

**AX20046 Silberschmieden: Workshop „ein Herz aus Silber“ – für Kinder von 9 bis 12 Jahren**  
**Elfi Gamp**  
Du schmiedest ein Herz aus echtem Silber, so, wie es ein Profi macht. Es wird aus einem Streifen gewalzt, im Feuer geglüht, gebogen und zuletzt zusammengelötet, ein echtes Unikat.  
Bitte mitbringen: ein feines Textil- oder Lederbändchen zum Dranhängen in deiner Lieblingsfarbe  
1 Tag, max. 5 Teilnehmende  
**Freitag, 20. Oktober 2023, 14.00 – 16.15 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023  
Gebühr: € 32,00 inkl. Materialkosten  
in Höhe von € 14,00

### Holz

#### AX20050 **Holzwerkstatt: Fantastische Futterhäuschen – für Kinder ab 7 Jahren**

Dörte Gerasch

Damit die Vögel gut durch den Winter kommen, erschaffen wir individuelle Futterhäuschen aus natürlichen Materialien. Wir lassen der Kreativität freien Raum, die Vögel werden sich freuen.

**Bitte mitbringen:** Vesper und bitte alte Kleidung tragen

1 Tag, max. 8 Kinder

**Samstag, 14. Oktober 2023, 14.00 – 17.00 Uhr**

**Sonntag, 15. Oktober 2023, 10.00 – 13.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 06. Oktober 2023

Gebühr: € 32,00 inkl.

Materialkosten in Höhe von € 5,00



#### AX20051 **Weihnachtsbaum aus Holz – für Kinder ab 7 Jahren mit Eltern**

Dörte Gerasch

Im Eltern-Kind-Team wird gesägt, geschliffen und geschraubt. So entsteht ein Weihnachtsbaum aus Holz. Dieser kann noch angemalt werden, wer mag, schmückt ihn noch mit selbstgemachtem Schmuck aus Papier, glänzend oder matt, bunt und fröhlich.

**Bitte mitbringen:** auf jeden Fall gute Laune, Weihnachtsplätzchen und etwas zu trinken

1 Tag, max. 4 Kinder mit einem Elternteil

**Sonntag, 26. November 2023, 10.00 – 16.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Freitag, 17. November 2023

Gebühr: € 48,00 pro Eltern-Kind-Team, inkl. Materialkosten in Höhe von € 8,00

### **AX20052 Holzwerkstatt – für Kinder ab 8 Jahren**

Christoph Mádico Bosch

In diesem Kurs steht die Freude am Erfinden und Konstruieren im Vordergrund. Wir bauen Holzspielzeug und üben den Umgang mit dem passenden Werkzeug. Es besteht die Möglichkeit eigene Projekte umzusetzen.

Bitte Arbeitskleidung mitbringen/tragen

2 Tage, max. 8 Teilnehmende

**Samstag, 09. Dezember 2023, 09.00 – 12.30 Uhr**

**Samstag, 16. Dezember 2023, 09.00 – 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 24. November 2023

Gebühr: € 37,00 inkl. Materialkosten: € 7,00

### **Filz und Naturmaterialien**

### **AX20053 Filzworkshop: Tiere (inklusive) – für Kinder von 7 bis 9 Jahren**

Fabienne Hunsinger

Wir verbringen einen Tag gemeinsam beim Filzen. Wir lernen das Material kennen und werden mit der Nadel Tiere wie Bären und Schildkröten filzen. Die inklusiven Samstagskurse richten sich an behinderte und nicht behinderte Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Behinderte Kinder erhalten Unterstützung durch die Lebenshilfe Lörrach e.V. Kinder mit Unterstützungsbedarf werden aufgrund der benötigten Assistenz über die Lebenshilfe Lörrach angemeldet.

**Bitte mitbringen:** Vesper

1 Tag, max. 8 Teilnehmende

**Samstag 28. Oktober 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 20. Oktober 2023

Gebühr: € 27,00 inkl. Materialkosten: € 5,00

### **AX20054 Filzworkshop: Engel und Glücksfeen – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Lydia Resch

Wir filzen Engel und Glücksfeen und wenden dabei Nadelfilz-Technik an.

**Bitte mitbringen:** Filznadel, wenn vorhanden

1 Tag – min./max. 6/8 Teilnehmende

**Samstag, 11. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 03. November 2023

Gebühr: € 28,00 inkl. Materialkosten: 6,00 €

Was gibt es sonst noch?

### AX20055 Ein Tag mit zwei Eseln (inklusive) – für Kinder ab 7 Jahren

mit Heike Reinhardt

Dieser Tag soll eine Bereicherung für Mensch und Tier gleichermaßen sein. Wir nähern uns langsam den Tieren und lernen sie kennen. Dann putzen wir die Tiere, füttern sie und machen gemeinsam einen kleinen Ausflug in die nähere Umgebung. Esel sind für die tiergestützte Kommunikation besonders geeignet. Gegenseitiges Vertrauen, non-verbale Kommunikation, Empathie und die Übernahme von Verantwortung sind Schlüssel zum Umgang mit den Tieren. Die inklusiven Samstagskurse richten sich an behinderte und nicht behinderte Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Behinderte Kinder erhalten Unterstützung durch die Lebenshilfe Lörrach e.V. Kinder mit Unterstützungsbedarf werden aufgrund der benötigten Assistenz über die Lebenshilfe Lörrach angemeldet.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Verpflegung für den Tag (Vesper und Getränk)

1 Tag – 8 Teilnehmende

**Samstag, 7. Oktober 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: 29. September 2023

Gebühr: € 25,00 zzgl. Materialkosten: € 3,00



NEU:

**AX21606 „On Air: Gemeinsam auf Sendung“ –  
für Menschen ab 10 Jahren**

Matthias Traub

Wir machen die Kaltenbach-Stiftung zum Radiostudio und produzieren unsere eigene Radiosendung über das Leben im Dreiländereck. Bunt gemischt in jung und jung geblieben werden wir für ein Wochenende zur Radioredaktion. Vom erfahrenen Radiomoderator Matthias Traub lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Radiomachens, von der Idee bis zum Schnitt. Wer dabei ist, erfährt ganz praktisch, wie man spannende Interviews führt, Bilder im Kopf erzeugt und packende Geschichten erzählt.

Unsere Sendung wird beim Freien Radio Wiesental über UKW 104.5 zu hören sein.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick, Vesper und Getränk  
1 Wochenende, min. 8, max. 12 Teilnehmende

**Freitag, 17. November 2023, 17.00 – 19.00 Uhr**

**Samstag, 18. November 2023, 09.30 – 16.30 Uhr**

**Sonntag, 19. November 2023, 09.30 – 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 10. November 2023

Gebühr (Erw.): € 95,00

Gebühr (Kinder): € 47,50

**AX20056 Sterne und Windlichter –  
für Kinder von 7 bis 13 Jahren**

Lydia Resch

Wir falten mit Transparentpapier oder selbstgemachten Ölpapier 5-, 6- und 8-zackige Sterne und Windlichter in 3D. Wer mag, kann aus den Sternen auch eine Lichterkette gestalten (bitte geeignete Lichterkette mitbringen).

**Bitte mitbringen:** wenn vorhanden und gewünscht, Malfarben, Pinsel, Schere

1 Tag – min./max. 6/8 Teilnehmende

**Samstag, 18. November 2023, 10.00 – 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 10. November 2023

Gebühr: € 28,00 inkl. Materialkosten: € 6,00

Die Dieter-Kaltenbach-Stiftung bietet in allen Schulferien ein umfassendes Angebot an VHS-Kursen für Kinder und Jugendliche an. An- und Abmeldungen der Ferienkurse müssen jeweils 10 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Bei einer Abmeldung innerhalb von 10 Tagen vor Kursbeginn behalten wir die komplette Kursgebühr ein. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird der Kurs in der Regel eine Woche vor Beginn abgesagt. Sie können die Belegung der Kurse über die Homepage: [www.kaltenbach-stiftung.de](http://www.kaltenbach-stiftung.de) verfolgen.

## **An-/Abmeldeschluss für die Herbstferien-Kurse:**

**Montag, 23. Oktober 2023**

**\* Die Kursgebühr enthält € 5,00 pro Tag für ein warmes Mittagessen**

## **Herbstferien 30. Oktober – 03. November 2023 (am 1. November geschlossen)**

### **AX20060 Stempelwerkstatt – für Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Chiara Callies

In diesem Kurs schnitzen und gestaltet wir unsere eigenen Stempel aus Stempelgummi und Holz. Mit diesen Stempeln können wir dann tolle Karten, Büchlein, Wimpelgirlanden, Lesezeichen, Taschen, T-Shirts und vieles mehr gestalten!

**Bitte mitbringen:** Pinsel für Acrylfarbe, ein weißes T-Shirt in eurer Größe und (falls vorhanden) Malbücher, Bilderbücher, Comics etc. mit Motiven, die als Vorlage für eure Stempel dienen können.

**Montag, 30. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Dienstag, 31. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr: € 67,00\* inkl. Materialkosten: € 5,00

### **AX20061 Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

Elisabeth Dörr

In diesem Kurs werden unterschiedliche Töpfertechniken und der Umgang mit Material und Werkzeug erprobt. Bunt bemalt und mit Glasur versehen, werden die Gegenstände zu individuellen Kunstwerken.

**Montag, 30. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Dienstag, 31. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr: € 74,00\* inkl. Materialkosten: € 12,00

**AX20062 Streuobst für Kinder –  
wir entdecken die Vielfalt der Obstwiese –  
für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Armin Wikmann und N.N.

Wir entdecken, woher unser einheimisches Obst kommt. Auf einer nahen Streuobstwiese unterscheiden wir die verschiedenen Bäume und lernen außerdem die vielen anderen Bewohner dort kennen. Eine schöne Obstwiese benötigt Pflege. Deshalb lernen wir, wie ein Landwirt mit Sense, Sichel und Rechen umzugehen. Mit Malstiften halten wir unsere Erlebnisse auf Papier fest. Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurs die Kinder kein Mittagessen bekommen und sich selbstverpflegen müssen.

**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige, wetterfeste Kleidung, Vesperbox und Getränk (es wird kein Mittagessen gestellt), feste Schuhe, Kopfbedeckung, ausreichend Sonnen- und Zeckenschutz, Arbeitshandschuhe, Malzeug und Papier.

max. 14 Teilnehmende

**Montag, 30. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Dienstag, 31. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr: € 65,00 inkl. Materialkosten: € 3,00

**AX20063 Magische Graffitis –  
für Kinder von 8 bis 14 Jahren**

Martin Leccese

Belebe einfache Wörter mit deiner Kreativität auf magische Art und Weise. Wir entwerfen in diesem Kurs viele spannende Graffitis auf Papier.

**Bitte mitbringen:** 1 schwarzer Stabilo, Radiergummi, Bleistift und Buntstifte, Filzstifte

**Montag, 30. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Dienstag, 31. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr: € 65,00\* inkl. Materialkosten: € 3,00

**AX20064 Theaterworkshop für Seeräuber und PiratInnen –  
für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Sabine-Annette-Müller

Peppo ist ein stolzer gefürchteter Seeräuberhauptmann und raubt an Land und auf See Kaufleute aus der ganzen Welt aus. Doch sein Sohn Peppino will kein Seeräuber werden. Er hat einen anderen großen Wunsch, der alles verändern wird. Wir machen viele Theaterspiele und -übungen, spielen die Geschichte von Peppo, Peppino und anderen Figuren gemeinsam nach und zeigen sie am Ende der Veranstaltung Eltern und Verwandten als Werkstheaterstück.

Aufführung: 15.30 Uhr

**Bitte mitbringen:** Schlappchen oder Stoppersocken, Vesper/Getränke

**Montag, 30. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Dienstag, 31. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr: € 68,00\* inkl. Materialkosten: € 6,00

**AX20065 „Wir machen Radio!“ –  
für Kinder ab 9 Jahren**

Matthias Traub

Wir machen unsere eigene Radiosendung. Du lernst, wie man spannende Themen findet, Interviews führt und Radiobeiträge produziert. Unsere Sendung wird beim Freien Radio Wiesental über UKW 104.5 zu hören sein. Einfach das Autoradio oder das Küchenradio einschalten und mit Freunden und Familie anhören.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick, Trinkflasche und Vesper

**Montag, 30. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Dienstag, 31. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Donnerstag, 02. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Freitag, 03. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr: € 124,00\*

**AX20066 Werken und Gestalten mit Metall –  
für Kinder ab 10 Jahren**

Jochen Böhnert

Wir gestalten kunstvolle, lustige Metallvögel und anderes Getier, Kerzenständer für das Wohnzimmer oder den heimischen Garten etc. Es wird gesägt, gefeilt, gewerkelt und zusammen mit dem Kursleiter geschweißt, bis jeder sein eigenes Werk(e) mit nach Hause nehmen kann. Wir weisen darauf hin, dass in diesem Kurs die Kinder/Jugendlichen den Umgang mit offener Flamme und heißen Gegenständen erlernen. Aufgrund der damit einhergehenden Gefahren, ist eine erhöhte Disziplin und Aufmerksamkeit der teilnehmenden Kinder/Jugendlichen erforderlich.

**Bitte Arbeitskleidung und feste Schuhe tragen.**

max. 6 Teilnehmende

**Montag, 30. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Dienstag, 31. Oktober 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr: € 84,00\* inkl. Materialkosten: € 8,00



- AX20067 Akrobatik und Tanz – für Kinder von 6 bis 12 Jahren**  
Sophia Frick und Katja Schleibinger  
In diesem Workshop werden wir spielen, toben, springen und tanzen. Gemeinsam bauen wir Menschenpyramiden, lernen verschiedene akrobatische Figuren kennen, probieren Spiele und Übungen aus der Tanzimprovisation aus und wärmen uns mit Elementen des Zeitgenössischen Bodentanzes auf.  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Schlappchen, Vesper und Trinkflasche  
**Donnerstag, 02. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**  
**Freitag, 03. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**  
Gebühr: € 64,00\* inkl. Materialkosten: € 2,00
- AX20068 Kleines Segelflugzeug – für Kinder ab 8 Jahren**  
Jochen Böhnert  
Mit Hilfe von Holz, Papier, Pappe und Styropor bauen wir uns kleine Propellerflugzeuge. Ihr dürft sägen, feilen, kleben, in Form schmiegeln und anmalen, damit nachher jeder sein eigenes kleines Flugzeug hat. Zum Schluss probieren wir es aus und lassen es durch die Lüfte gleiten.  
**Bitte Arbeitskleidung tragen.**  
**Donnerstag, 02. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**  
**Freitag, 03. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**  
Gebühr: € 70,00\* inkl. Materialkosten: € 8,00
- AX20069 Streuobst für Kinder – wir entdecken die Vielfalt der Obstwiese – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**  
Armin Wikmann und N.N.  
Wir entdecken, woher unser einheimisches Obst kommt. Auf einer nahen Streuobstwiese unterscheiden wir die verschiedenen Bäume und lernen außerdem die vielen anderen Bewohner dort kennen. Eine schöne Obstwiese benötigt Pflege. Deshalb lernen wir, wie ein Landwirt mit Sense, Sichel und Rechen umzugehen. Mit Malstiften halten wir unsere Erlebnisse auf Papier fest. Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurs die Kinder kein Mittagessen bekommen und sich selbstverpflegen müssen.  
**Bitte mitbringen:** Strapazierfähige, wetterfeste Kleidung, Vesperbox und Getränk (es wird kein Mittagessen gestellt), feste Schuhe, Kopfbedeckung, ausreichend Sonnen- und Zeckenschutz, Arbeitshandschuhe, Malzeug und Papier.  
max. 14 Teilnehmende  
**Donnerstag, 02. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**  
**Freitag, 03. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**  
Gebühr: € 65,00 inkl. Materialkosten: € 3,00

## AX20070 **AbraKadabra: Kinder zaubern – für Kinder von 8 bis 14 Jahren**

Martin Leccese

Wir lernen im Laufe des Kurses viele spannende Zaubertricks. Jedes Kind gestaltet nebenher individuell ein eigenes Zauberbuch, in dem die Tricks festgehalten werden.

**Bitte mitbringen:** 1 Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und 1 schwarzer Stabilo.

**Donnerstag, 02. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Freitag, 03. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr: € 72,00\* inkl. Materialkosten: € 10,00

## AX20071 **Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder ab 9 Jahren**

Elisabeth Dörr

In diesem Kurs gestalten wir anhand einer Geschichte die darin vorkommenden Figuren aus Ton.

**Donnerstag, 02. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Freitag, 03. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr: € 74,00\* inkl. Materialkosten: € 12,00

## AX20072 **Gestalten mit Kunststoff (PET, Polystyrol, Acrylglas) – für Kinder ab 10 Jahren**

Eric Nünlist

Wir schneiden, erhitzen, biegen, verformen Kunststoffe aus Recycling- und Neumaterial und gestalten daraus praktische Alltagsdinge und frei gestaltete Gegenstände. Dabei lernen wir die Eigenschaften (und die Umweltproblematik) von Kunststoffen kennen.

**Bitte mitbringen:** leere kleine Getränkeflasche(n) aus PET, Joghurtbecher, CDs, DVDs u.ä. (kein PVC! Wegen der giftigen Dämpfe)

**Donnerstag, 02. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

**Freitag, 03. November 2023, 8.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr: € 67,00\* inkl. Materialkosten: € 5,00

## GESUNDHEIT



Vorträge & Workshops  
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung  
Entspannung, Achtsamkeit, Körpererfahrung  
Bewegung – Outdoor  
Aquafitness  
Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik  
Pilates und Co  
Beweglich und Fit  
Fitness und Ausdauer  
Tanzend Fit  
Gesundheitspflege  
Ernährung – Kochen – Genuss

### **Harald Erbacher**

Fachbereichsleitung Gesundheitsbildung

Telefon: +49 (0)7621 95673-35

E-Mail: [h.erbacher@loerrach.de](mailto:h.erbacher@loerrach.de)

### **Cornelia Eiche**

Telefon: +49 (0)7621 95673-42

E-Mail: [c.eiche@loerrach.de](mailto:c.eiche@loerrach.de)



„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie alles über einen gesunden Lebensstil: wie Stress abgebaut und der Körper aktiv und positiv wahrgenommen werden kann und dazu vieles über eine ausgewogene Ernährung auch in besonderen Lebenssituationen. Profitieren Sie von den Sichtweisen und dem Wissen anderer Menschen und erwerben Sie die Fähigkeit, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen! Das stärkt Ihre Ressourcen und macht Sie fit für alle Lebensbereiche.

Die Forschung weist immer wieder auf den großen Einfluss von Bewegung, Ernährung, Emotionalität und Stress auf das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das ist der Nährboden für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



### Fächerübergreifend

Schauen Sie gerne auch ins Programm  
im Bereich Steinen!  
Vorträge und Seminare

### Vorträge und Seminare



232-30000

### Eintausendmal Lebensglück

Christof Jauernig

*Eintausendmal Lebensglück* ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von mehr als eintausend Mitbürger\*innen unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen.



Christof Jauernig kombiniert die Impressionen der Befragten mit den seit seinem radikalen Lebensumbruch gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvollen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermalungen. Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte und der dazu animieren möchte, sich der eigenen kleinen Glücksmomente bewusst zu werden. Gerade in dieser unsicher erscheinenden Zeit.

**Mittwoch, 18. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

Altes Rathaus

Eintritt frei, Anmeldung erwünscht.

### Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit dem Ärztenetz Dreiländereck und der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg:



#### 232-30002 **Angst – wann sie krank macht**

Vortrag von Dr. med. Peter Becker,

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Angst hat eine natürliche und wünschenswerte Funktion. Und doch kann sie Ausprägungen oder Formen annehmen, die Beachtung finden und manchmal behandelt werden sollten. Ebenso kann sie auch Begleitphänomen, Folge oder Symptom anderer Erkrankungen sein. Ob Angst vor Spinnen, großer Höhe oder engen Räumen, anderen Menschen, Krankheit, der Zukunft oder einfach ein unerklärliches, scheinbar nicht anlassbezogenes Gefühl der Furcht – jede Form kann die Betroffenen daran hindern, das Leben zu führen, das sie sich wünschen. Biologisch-biochemische spielen genauso eine Rolle wie lebens- und lerngeschichtliche Prozesse. Der Vortrag möchte vermitteln, wann Grenzen überschritten werden und wie man damit umgehen kann. Es werden bedeutsame Krankheitsbilder und sowohl verhaltensmedizinische und psychotherapeutische als auch medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

**Mittwoch, 11. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

Altes Rathaus

Eintritt frei, Anmeldung erwünscht.

#### 232-30003 **Schnarchen und Schlafapnoe**

Vortrag von Dr. med. Kai Hecksteden,

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Unter den schlafbezogenen Atemstörungen (SBAS) tritt das obstruktive Schlafapnoesyndrom (OSAS) mit ca. 2 bis 5 Prozent Betroffenheit bei Frauen und ca. 3 bis 7 Prozent bei Männern am häufigsten auf. Diese Erkrankung ist durch wiederkehrendes Zusammenfallen der oberen Atemwege im Schlaf charakterisiert. Die Betroffenen klagen typischerweise über Schnarchen, eine ausgeprägte Tages- und Morgenmüdigkeit, eine erhöhte Einschlafneigung verbunden mit Mikroschlafattacken und somit über

einen nicht erholsamen Schlaf. Grund für das Kollabieren der Atemwege ist zum einen ein reduzierter Muskeltonus im Schlaf, zum anderen anatomisch bedingte Engstellen. Als Folge treten kardiovaskuläre Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt und andere verstärkt auf.

Eine erfolgreiche Reduktion des Schnarchens sowie eine Beseitigung der gefährlichen Atempausen setzt eine frühzeitige Diagnostik voraus, die grundlegend für die richtige Therapieentscheidung ist.

**Mittwoch, 17. Januar 2024, 19.30 – 21.00 Uhr**

Altes Rathaus

Eintritt frei, Anmeldung erwünscht.

### **232-30501 Einführung in die vegane Ernährung**

Vortrag von Nils Leßmann

Bei der veganen Ernährung werden sämtliche tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier ausgeschlossen. Schnell kommen hier Ängste oder Bedenken auf, ob die Versorgung mit allen Nährstoffen und Vitaminen dann noch gewährleistet ist. Hinzu kommen gut gemeinte Ratschläge von allen Seiten. Dabei kann eine gut geplante vegane Ernährung nicht nur äußerst gesund sein - sie kann auch extrem vielseitig und vor allem lecker sein. Dieser Vortrag richtet sich an vegan lebende Personen, vegan Interessierte aber auch Kritiker, die sich einen faktenbasierten Überblick verschaffen wollen. Die Teilnehmer erhalten eine Zusammenfassung der wissenschaftlichen Erkenntnisse aus den letzten Jahren kombiniert mit praxistauglichen Hinweisen für die Umsetzung.

Alle theoretischen Ratschläge können im separat angebotenen veganen Kochkurs in der Folgewoche direkt in die Praxis umgesetzt werden.

**Donnerstag, 25. Januar 2024, 19.30 – ca. 21.00 Uhr**

Altes Rathaus

Eintritt frei – Anmeldung erwünscht.

### 232-30004 „Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt“

Vortrag von Sabine Vogel

Immer mehr Menschen fühlen sich in der heutigen Zeit mehr und mehr überfordert. Die Grenze zu einem wirklichen Burnout schwimmt oft. Mit der richtigen Prävention schützen Sie sich vor einem Erschöpfungssyndrom. Das Tempo der Veränderungen und der gestiegene Zeitdruck heutzutage überfordert viele. Die Kraft, das Leben zu bewältigen, nimmt ab und ungewisse Zukunftsaussichten treiben viele zu mehr Arbeit um jeden Preis. Unser Körper sendet Signale aus, die wir leider häufig überhören. Dagegen fallen Ausgleich und Anerkennung weg; beides sind jedoch wichtige Nahrungsbestandteile unseres Lebens. An diesem Abend sprechen wir darüber, wie wir der Burnoutspirale entkommen können.

**Mittwoch, 27. September 2023, 19.30 – 22.00 Uhr**

Schlossbergschule Haagen, Forum/Küche

Markgrafenstr. 40

Eintritt frei – Anmeldung erwünscht.



Woche der  
**Seelischen Gesundheit**

Seminarreihe im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche

Seelische Gesundheit, 10.-20. Oktober 2023:

„Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“



Maaßen-Stiftungs-gGmbH

Vom 10. bis 20. Oktober 2023 setzt sich die Aktionswoche der seelischen Gesundheit unter dem Motto „**Zusammen der Angst das Gewicht nehmen**“ mit dem Thema Ängste in Krisenzeiten auseinander. Wie können wir persönlich und als Gesellschaft einen gesunden Umgang mit der allgemeinen Unsicherheit und Überforderung angesichts der globalen Krisen finden?

### 232-30002 **Angst – wann sie krank macht**

Vortrag von Dr. med. Peter Becker,

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

*Vortragsbeschreibung siehe oben*

**Mittwoch, 11. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

Altes Rathaus

Eintritt frei, Anmeldung erwünscht.

### 232-30005 **Zuversicht und Mut in einer unsicheren Welt!**

Vortrag von Anette Maaßen-Boulton,  
Sozialwissenschaftlerin  
und Beraterin in der Beratungsstelle der Burnout-  
Brücke Steinen

Isabell Schäfer-Neudeck, (Natur)Coach, Prozess-  
begleiterin und Trainerin für Kulturwandel und Team-  
entwicklung

*„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut  
ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn  
hat, egal wie es ausgeht.“*

Im Sinne dieser Worte von Vaclav Havel möchten  
wir Ihnen an diesem Abend Impulse weitergeben,  
die uns selbst tragen, um den Herausforderungen  
dieser Zeit inspiriert und positiv zu begegnen. Einen  
Weg, um die negativen Gefühle der gegenwärtigen  
Krisensituation in Kraft zu verwandeln und da zu  
handeln, wo wir gerade sind.

**Freitag, 13. Oktober 2023, 19.00 – ca. 21.00 Uhr**

An-/Abmeldung bis Montag, 9. Oktober 2023  
Maaßen Stiftung, Kanderner Str. 37/1, 1. Etage,  
Eingang im Innenhof  
Eintritt frei – Anmeldung erwünscht

### Seminartag

### 232-30006 **Zuversicht und Mut in einer unsicheren Welt!**

Vortrag von Anette Maaßen-Boulton,  
Isabell Schäfer Neudeck

*„Hoffnung ist eine Investition in Neugierde.“  
Edith Eva Eger, Holocaust-Überlebende*

Viele haben den Eindruck, sowieso nichts ändern zu  
können am „großen System“. Wir fühlen uns wie in  
einem Hamsterrad und ahnen gleichzeitig, dass ein  
„Weiter so“ nicht wirklich trägt bzw. sogar gefährlich  
ist; sowohl individuell als auch gesellschaftlich.

In diesem Tagesworkshop machen wir uns auf den  
Weg zu unserer Inspiration. Zukunftsängste und  
Schmerz über Zustände in der Welt können sich in  
eine Kraft verwandeln, handlungsfähig zu werden für  
die Welt, die wir uns wünschen. Wenn wir eine ins-  
pirierende Vision entwickeln, schenkt unser Engage-  
ment uns Freude und Lebendigkeit. Zu wissen, dass  
wir selbst etwas bewegen oder beitragen können,  
kann Sicherheit und Vertrauen schaffen.

Der Tagesworkshop orientiert sich an der „Arbeit, die  
wieder verbindet“ von Joanna Macy. Die Arbeit, die auf  
der Tiefenökologie und Systemtheorie fußt, wird auch  
„Hoffnung durch Handeln“ genannt. *„Hoffnung durch  
Handeln bedeutet, dass wir uns daran beteiligen, das  
herbeizuführen, was wir erhoffen.“ (Joanna Macy)*

**Bitte mitbringen:** Warme Socken, feste Schuhe und etwas zu essen für die Mittagspause. Zur Vorbereitung können Sie das gleichnamige Buch lesen: Joanna Macy, Hoffnung durch Handeln, Jungfermann Verlag.

**Samstag, 14. Oktober 2023, 11.00-17.00 Uhr,** An-/Abmeldung bis Dienstag, 10. Oktober 2023  
Mittagspause – wir machen aus dem Mitgebrachten eine Teilete.

Maaßen Stiftung, Kanderner Str. 37/1, 1. Etage, Eingang im Innenhof  
Gebühr: € 29,00

### Onlineseminare:

#### 232-30007 **Davor und danach – Umgang mit Trauer**

Stefanie Sproß

Du hast eine geliebte Person verloren und trauerst. Kein Kurs kann Dir diesen individuellen Schmerz nehmen, dir jedoch eine Hilfestellung mit aktuellem wissenschaftlichem Hintergrund und mithilfe eigener Erfahrungen bieten.

**Angebot:** Vielleicht ist dieser authentische, zugewandte Austausch genau das, was Du jetzt gerade brauchst:

- Du lernst erprobte Techniken zum Umgang mit Trauer kennen
- Du bekommst Raum für Deine Gefühle und Gedanken
- Du startest bewusst in Deinen Trauerprozess und entwickelst Dich weiter

Der Kurs-Link wird in den Tagen vor dem Seminar per Email verschickt

**Donnerstag, 5. Oktober 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

An-/Abmeldung bis Montag, 2. Oktober 2023

Online über Konferenzplattform Zoom

Gebühr: € 5,00

### 232-30008 **Stark in den Tag: Trainiere deinen Krisenmuskel**

Stefanie Sproß

Du befindest Dich derzeit in einem Lebensabschnitt, der Dir besondere Kräfte abverlangt und Dich an Deine Grenzen bringt? Du steckst in einer Krise, der Du Dich nicht gewachsen fühlst und die Dich stresst?

- Wie kannst diesen Dauerstress verarbeiten?
- Welche Techniken helfen Dir, stabil, fokussiert und flexibel durch die Krise zu kommen?
- Wie kannst Du die kommenden Herausforderungen souverän meistern?

Das Training basiert auf den wichtigen Resilienzfaktoren Einbindung, Verantwortung, Optimismus und Akzeptanz. Mithilfe passender Fragestellungen und Techniken lernst Du einen angemessenen Umgang mit Deinen Herausforderungen. So gelingt es Dir nach und nach, kritische Situationen in positive Energie umzumünzen und innere Stärke zu entwickeln. Der Kurs-Link wird in den Tagen vor Beginn per Email verschickt

**Mittwoch, 4. Oktober 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

An-/Abmeldung bis 29. September 2023

Online über Konferenzplattform Zoom

Gebühr: € 5,00



### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

#### 232-10602 Selbstbehauptungstraining für Kinder von 6 – 10 Jahren

Marita Bänziger, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Kompaktseminar/Workshop

Neueste Studien haben gezeigt, dass jedes dritte Kind in seiner Grundschulzeit bereits mit üblen Konflikten und belastenden Situationen konfrontiert wird. Das ist definitiv zu viel. Daher lassen Sie uns gemeinsam Ihre Kinder stark machen gegenüber Beleidigungen und verletzenden Konflikten.

Durch gezielte Übungen erlernen die Kinder spielerisch und interaktiv konkrete Strategien und Handlungsoptionen im Umgang mit Beleidigungen, Provokationen, Wegnehmen von Gegenständen und Gewaltandrohung. Zudem wird die Wahrnehmung von Gefühlen sowie deren Bedeutung erlernt.

Durch das Training erhalten die Kinder mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag. Der Respekt untereinander wird gefördert und die Zielstrebigkeit sowie Fokussierung trainiert. Dadurch werden die Kinder mental gestärkt und können positiv in die Zukunft blicken.

Inklusiv kurze Elterninfo am Ende des Kurses.

**Samstag und Sonntag, 13. und 14. Januar 2024,  
jeweils von 10.00 – 12.30 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss, Montag, 8. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 49,00



#### 232-10603 **Stark auch ohne Muckis – Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für Kinder von 6–8 Jahren**

Fabienne Hunsinger

Kompaktseminar/Workshop

Du möchtest „stark sein wie ein Löwe“? Dann komm zum Resilienz- und Selbstbehauptungstraining. Unsere Kinder sind heutzutage oft negativer Kommunikation, schlechten Gefühlen, Streitereien und Beleidigungen ausgesetzt. Solche Situationen machen Kinder traurig, unzufrieden und wirken sich negativ auf das Zusammenleben in der Familie aus. Ich möchte dir dabei helfen, dass du zufriedener, selbstbewusster und gelassener durchs Leben gehst. Durch das Training erhalten die Kinder mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag. Der Respekt untereinander wird gefördert und die Zielstrebigkeit sowie Fokussierung trainiert. Dadurch werden die Kinder mental gestärkt und können positiv in die Zukunft blicken.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Vesper

**Samstag, 27. Januar 2024, von 9.30 – 13.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss, Montag, 22. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 19,00

#### 232-30010 **Wen-Do - Selbstverteidigungskurs für Mädchen von 8–12 Jahren**

Annette Krings

Wochenendseminar



- Wenn Du entdecken und spüren willst, wie viel Kraft in Dir steckt,
- wenn Du ausprobieren willst, was Du tun kannst, wenn Dich jemand ärgert, nicht ernst nimmt oder belästigt,
- wenn Du wissen willst, wie man sich in einer bedrohlichen Situation wehren kann,
- wenn Du Lust hast, mit anderen Mädchen zu reden, zu spielen und zu kämpfen,

dann ist der Wen-Do-Kurs richtig für Dich!

Spielerisch, kämpferisch, mit Ernst und mit Spaß werden wir uns an den zwei Kurstagen mit unseren Stärken und Fähigkeiten, mit unseren Ängsten und dem Thema Gewalt beschäftigen. Dabei werdet Ihr lernen, wie Ihr Euch in unangenehmen oder gefährlichen Situationen wehren könnt und welche Möglichkeiten es gibt, sich Hilfe zu holen.

**Bitte mitbringen:** Schlafsack in fester Hülle, Turnschuhe, bequeme Kleidung, reichlich zu trinken und Vesper für die Mittagspause.

**Samstag, 20. Januar 2024, 10.00 – 15.00 Uhr**

**Sonntag, 21. Januar 2024, 10.00 – 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar 2024

VHS Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 40,00 (ermäßigt)

### **232-30051S Gewaltprävention und Selbstbehauptung für Kinder von 6–11 Jahren**

Karl-Hans König

Kompaktseminare

*Eine ausführliche Beschreibung finden Sie im Programm der VHS Steinen*

**Samstag, 14. Oktober 2023, 10.00 – 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

Budo-Center Steinen, Neuteichstraße 1, Steinen-Höllstein

Gebühr: € 19,50 (ermäßigt)

### **232-30052S Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene**

Karl-Hans König

Kompaktseminare

*Eine ausführliche Beschreibung finden Sie im Programm der VHS Steinen*

**Samstag, 14. Oktober 2023, 14.00 – 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

Budo-Center Steinen, Neuteichstraße 1, Steinen-Höllstein

Gebühr: € 39,00 (ermäßigt: 19,50)



## Entspannung und Körpererfahrung

Mehr Veranstaltungen zu diesem Thema finden Sie auch unserem Programm anlässlich der **Aktionswoche Seelische Gesundheit** unter "Vorträge"

### Entspannung, Achtsamkeit, Körpererfahrung

#### Kompaktkurse

#### 232-10601 **Wahrnehmung und Entspannungsspiele für Kinder von 6–10 Jahren**

Fabienne Hunsiger

Kompaktkurs / Workshop

Lerne verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsspiele kennen. Diese Spiele können dir helfen, deine Konzentration zu verbessern und du kommst dabei zur Ruhe.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Vesper.**

**Samstag, 7. Oktober 2023, 11.00 – 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 2. Oktober 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 8,00

#### 232-30100 **Ein Tag für mich! Tanz, Theater und Yoga für Frauen**

Sabine-Annette Müller

Silke Frank

Kompaktseminar

Ein Tag für Mich! Mit Entspannung (Yoga) und Spannung (Theater), Ausdruckstanz und viel Lachen!

Silke Frank, erfahrene Yogalehrerin seit 20 Jahren

und Sabine-Annette Müller, Theaterpädagogin BuT, führen durch einen energiegeladenen und achtsamen Tag voller Lebensfreude, Bewegung und Innehalten. Was Sie erwartet: Übungen für Körper, Atem und Stimme; Bühnenpräsenz, Rollenspiel und Umgang mit Unerwarteten; Entspannung von Körper, Geist und Seele. Theaterspielen, Tanz und Yoga kann also genau jene basalen Fähigkeiten fördern, die frau im modernen Welttheater besonders dringend braucht. Ein Tag der selbst-bewusst-Sein, energiegelasse Gelassenheit und vor allem Lebensfreude weckt!

**Bitte mitbringen:** Schläppchen/Stoppersocken, Yogamatte/Decke, Handtuch, etwas fürs gemeinsame Mittagbuffet, Getränk.

**Samstag, 21. Oktober 2023, 11.00 bis 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Oktober 2023



VHS Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 45,00 €, zzgl. 4,00 € für Kostümlleihe

### 232-30101 **Wie wir finden, was wir wollen**

Rose Thurow  
Roland Niemer  
Kompaktseminar

Nicht selten weichen wir von unserem inneren Kompass ab und richten unser Leben nach scheinbar vernünftigen, pragmatischen Alltagsroutinen aus. Im Kurs wollen wir mit kreativen Methoden, die den Geist, den Körper und die Intuition aktivieren, unseren inneren Kompass nutzen, der uns zu dem führt, was wir wirklich wollen. Wenn wir damit verbunden sind, kommen wir stärker in unsere Kraft, in unsere Mitte und uns gelingt die Balance zwischen Alltagspragmatismus und Selbst-Entwicklung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Decke, Heft und Schreibmaterial sowie Essen und Trinken für die Mittagspause.

**Wir stellen bereit:** Utensilien zum Zeichnen und Malen, Obst, Tee und Kaffee.

**Sonntag, 12. November 2023, 10.00 – 17.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 6. November 2023  
VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9  
Gebühr: € 65,00 €, zzgl. 5,00 € für Auslagen

### 232-30102 **Sensory Awareness**

Tanja Lorenz  
Kompaktseminar

Sensory Awareness ist eine Methode, die zunächst über intensive physische Selbstwahrnehmung eine Brücke zur ganzheitlichen Selbstwahrnehmung (Körper-Geist-Seele) herstellt. Sie wurde in den Zwanzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts von Elsa Grindler und Charlotte Selver entwickelt. Zentraler Inhalt ist eine Arbeit an der Schnittstelle von Körper und Denken.

Sitzen, Liegen, Stehen, sehr langsames Bewegen und (Un)Gleichgewicht spüren hilft, einen bewussten Zugang zu sich selbst zu erlangen. Auch der Atem spielt eine zentrale Rolle in der Wahrnehmung. Im Wechsel mit Ruhezeiten (besser: geistigen Entspannungszeiten) spürt man im Verlauf des Seminars die Veränderungen in der Selbstwahrnehmung. Die zwei Stunden am Sonntag sind dazu da, offene Fragen, die sich im Nachgang ergeben können, zu klären oder um noch eine integrierende Übungseinheit durchzuführen. Der Kurs stellt keine Therapie dar und ersetzt eine solche auch nicht.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Decke, Heft und Schreibmaterial sowie Essen und Trinken für die Mittagspause.

**Samstag, 2. Dezember 2023, 9.00 – 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 27. November 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 29,00 €

### 232-30103 **Selbsthilfe bei emotionalen Belastungen durch Klopftechnik**

Thomas Weiß

Kompaktseminar

Zunehmender Stress am Arbeitsplatz und/oder im privaten Bereich, die Auswirkungen und Nachwirkungen der Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine, Klimaveränderung sowie andere Faktoren führen bei vielen Menschen zu einer steigenden emotionalen Belastung. Die Klopftechnik, welche darauf beruht, dass man verschiedene Akupunkturpunkte am eigenen Körper stimuliert, kann nachweislich helfen, emotionale Belastungen zu reduzieren.

So können körperliche Beschwerden, belastende Gedanken und Gefühle positiv beeinflusst werden und die Resilienz, d.h. die Widerstandsfähigkeit gegen die Herausforderungen des Alltags verbessert sich.

Die Methode hat sich v.a. bewährt bei Ängsten, Phobien, Stress, Ärger, traumatischen Belastungen. Auch chronische Schmerzen können reduziert werden

Die Klopftechnik ist leicht zu erlernen und anzuwenden und eignet sich gut als Selbsthilfetechnik. Das Seminar bietet den Teilnehmenden eine einfache und gut verständliche Einführung in die Technik.

**Samstag, 9. Dezember 2023, 14.00 – 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 5. Dezember 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 40,00

### 232-30104 **Zum Weihnachtsoratorium von J.S. Bach tanzen**

Beate Howe

Kompaktseminar

Das Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach – für viele ein fester Bestandteil der Weihnachtszeit. Sie kennen die Musik oder haben sie vielleicht sogar schon gesungen? Möglicherweise sind Sie ja auch neugierig darauf, diese zeitlose Musik auf eine ganz andere Art und Weise zu erleben! Mit einfachen Kreis Tänzchen und Bewegungen wollen wir in diese wundervolle Musik eintauchen, den Alltag vergessen und ganz bei uns selbst sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inklusive Kaffeepause

**Bitte mitbringen:** warme Socken oder Gymnastikschuhe.

**Samstag, 16. Dezember 2023, 14.00 – 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 8. Dezember 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 21,00

**232-30105 Japanische Teezeremonie –  
“für Gesundheit alle Tage“**

Hiroko Fuji

Kompaktseminar

Durch achtsames Teetrinken sowie Körper- und Atemübungen erreichen wir eine tiefe Verbindung zur Erde und zu Herz und Geist. Gerade in der jetzigen Zeit ist es äußerst hilfreich, den tiefen Atem zu spüren, um innere Kraft und Energie zurückzuerhalten. Erleben Sie ein Stück japanischer Kultur und ein fernöstliches Achtsamkeitsritual.

**Samstag, 21. Oktober, 10.30 – 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 17. Oktober 2023

Kaltenbachstiftung Lörrach-Stetten, Pavillon

Gebühr: € 12,00, zzgl. € 4,00 für Tee und japanische Süßigkeiten

**232-30106 Japanische Teezeremonie – “in der Stille“**

Hiroko Fuji

Kompaktseminar

Durch achtsames Teetrinken sowie Körper- und Atemübungen erreichen wir eine tiefe Verbindung zur Erde und zu Herz und Geist. Gerade in der jetzigen Zeit ist es äußerst hilfreich, den tiefen Atem zu spüren, um innere Kraft und Energie zurückzuerhalten. Erleben Sie ein Stück japanischer Kultur und ein fernöstliches Achtsamkeitsritual.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Erfahrung mit der „Teezeremonie“ haben, oder ohne Erklärung still entspannen und meditieren können.

**Samstag, 21. Oktober 2023, 17.30 – 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 17. Oktober 2023

Kaltenbachstiftung Lörrach Stetten, Pavillon

Gebühr: € 12,00, zzgl. € 4,00 für Tee und japanische Süßigkeiten

**232-30107 Shizentai Do**  
**Traditionelle japanische Körper- und Atemübungen**

Hiroko Fujii

Kompaktseminar

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die ihr Bewusstsein für den Körper und für Bewegung im Alltag erweitern möchten. Durch bewusste Körperhaltung und Bewegung entwickeln Sie mit ihrer Atmung innere Kraft, Konzentration und Ruhe, die dann in Ihrem Alltag zur Gewohnheit werden können.

Ein normaler Mensch atmet durch den Hals.

Ein weiser Mensch atmet durch die Wirbelsäule.

Ein wirklicher Mensch atmet durch die Fußsohlen.

(Japanische Weisheit)

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

**Samstag, 21. Oktober 2023, 14.00 – 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 17. Oktober 2023

Kaltenbachstiftung Lörrach-Stetten, Pavillon

Gebühr: € 20,00

**232-30108 Blitzentspannung – Die Kunst, sich schnell zu entspannen**

Thomas Weiß

Kompaktseminar

Die Fähigkeit, eine optimale Balance zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen, spielt eine zentrale Rolle bei der Stressbewältigung. Gerade auch in akuten Stresssituationen ist es sehr hilfreich, Methoden zu beherrschen, die zeitnah wirken!

In diesem Kurs werden Strategien zur Verbesserung der Regulationsfähigkeit von Stressreaktionen vermittelt, die schnell, effektiv und alltagstauglich sind.

Es werden unterschiedliche Kurzentspannungstechniken vorgestellt und geübt. Dabei kommen Elemente aus Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Qi Gong zum Einsatz.

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Decke für die Entspannung, großes Handtuch oder eigene Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

**Samstag, 11. November 2023, 14.00 – 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 6. November 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 40,00 (inkl. CD und Handout)

## VHS Gesichter



**Thomas Weiß**

**Unterrichtsfach:** Kompaktkurse Entspannungstechniken, Medical Nordic Walking

**An der VHS Lörrach & Steinen seit:** 2004

**Was ich außerdem gerne tue:** Radfahren, Schwimmen, Lesen

**Ein schöner VHS-Moment:** Wenn ich nach der Stunde gute Rückmeldungen bekomme, „das hat mir was gebracht“.

**Welche kleine Marotte habe ich?** Lange schlafen

**Worauf kann ich gut verzichten ...?** stressige, schlechte Nachrichten

**... und worauf gar nicht?** Familie, VW-Bus

**Was würde unserer Gesellschaft guttun?**  
Mehr soziale Gerechtigkeit

**10x ohne lange nachzudenken:**

Präsenz oder Online: **Präsenz**

Winter oder Sommer: **Frühling**

16 TN oder 7 TN: **7 TN**

Kino oder Theater: **Kino**

Thriller oder Schnulzenroman: **Thriller**

Umarmung oder Give Five: **Handschlag**

Wein oder Bier: **Wein**

E-Bike oder Velo: **E-Bike**

früher Vogel oder Nachteule: **Nachteule**

gendern oder nicht gendern: **gendern**

### 232-30109 Einführung in die „Progressive Muskelentspannung“

Thomas Weiß  
Kompaktseminar

*Es gibt vermutlich kein grundsätzlicheres Heilmittel  
als Ruhe.*

Edmund Jacobson, Begründer der  
Progressiven Muskelentspannung

Das Seminar bietet eine Einführung in ein bewährtes und effektives Entspannungsverfahren, die Progressive Muskelentspannung, oder auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt. Die Methode bewirkt einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung und verbessert außerdem die Körperwahrnehmung. Die Progressive Muskelrelaxation hat sich u.a. bei erhöhtem Blutdruck, Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen und in der Stressprävention bewährt. Das Kompaktseminar beinhaltet sowohl die klassische Durchführung der Übungen als auch verschiedene Kurzformen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Alle Kursteilnehmenden erhalten schriftliche Übungsanleitungen, Wochenprotokolle sowie Audiodateien mit gesprochener Anleitung zum selbstständigen Üben.

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Decke für die Entspannung, großes Handtuch oder eigene Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

**Samstag, 3. Februar 2024, 14.00 – 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 29. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 40,00

### 232-30110 Kraftvolles Selbstmitgefühl

Stefanie Paulsburg  
Kompaktseminar, 2 Vormittage

„Oft bin ich mir selbst mein größter Kritiker!“

Aus evolutionär nachvollziehbaren Gründen hat sich in uns die innere Instanz des Kritikers ausgebildet - mit der guten Absicht, uns voranzutreiben, damit wir angesehen und akzeptiert werden und letztlich – uns geliebt fühlen. Die Nebenwirkungen dieser inneren Kritik sind allerdings sehr ungesund.

Viel klüger und weiser ist es, dass ich mir selbst mein bester Freund, meine beste Freundin werde. Gerade in schwierigen Zeiten ist es hilfreich, wenn ich mir wohlwollend und mit Mitgefühl begegne, anstatt durch inneres Verurteilen den Stress noch zu vergrößern.

In diesem Kurs lernen Sie sich selbst in Ihrer ganzen Menschlichkeit zu umarmen und sich kraftvoll zu unterstützen, wenn Sie es am nötigsten haben. In schwierigen Zeiten, z.B. bei Ängsten oder Schlafstörungen, führt eine achtsame und mitfühlende Haltung mit sich selbst zu mehr Wohlbefinden, innerem Gleichgewicht und körperlicher Gesundheit.

Neurowissenschaftliche Hintergründe, Mitgefühls-Meditationsübungen, praktische Anregungen für den Alltag und Austausch in der Gruppe sind Bestandteile des Kurses.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen, Decke, Trinkflasche  
Der Kurs ersetzt keine therapeutische Behandlung.

**Samstags 11.+ 25. November 2023,  
jeweils 9.30 Uhr – 13.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 6. November 2023

VHS Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 65,00

### Regelkurse

#### 232-30111 **Achtsamkeit erleben**

Viola Ebbighausen

5 Abende

Wünschen Sie sich, Ihr Leben bewusster zu leben, statt es nur zu erledigen? Möchten Sie mehr Zufriedenheit und Gelassenheit erfahren und sind bereit, sich besser kennenzulernen? Dann sind Sie herzlich willkommen zu diesem Kurs. Hier erlernen Sie die Grundlagen der Jahrtausende alten buddhistischen Praxis. Sie erhalten Anleitungen, die Sie sowohl inmitten ihrer Tagesaktivitäten als auch zu einer extra reservierten Zeit praktizieren können und bauen sich eine eigene Übungspraxis auf. Damit setzen Sie ein Gegengewicht zum automatischen Re-Agieren, das unser Leben so oft bestimmt und das verhindert, was wir uns am meisten wünschen.

*Um die Achtsamkeit im Alltag zu verankern, findet der Kurs 2-wöchentlich statt. Die ersten 3 Abende dienen dem Kennenlernen und Vertiefen von Achtsamkeit, danach ist eine längere Pause (inklusive der Pfingstferien) zur Anwendung im eigenen Leben. Weitere 2 Abende dienen der Vertiefung, dem Austausch und der Reflexion der eigenen Erfahrungen. Der Kurs ist für Neue und Erfahrene gleichermaßen geeignet und frei von religiösen oder weltanschaulichen Einstellungen. Die Teilnahme setzt grundlegende psychische und physische Stabilität, sowie die Bereitschaft voraus, sich auf den Kurs einzulassen und täglich 10 – 20 Minuten zu üben.*

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken.

**Montag, 9.10., 23.10., 6.11., 13.11., 4.12.2023,  
jeweils 17.15 – 18.45 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 4. Oktober 2023

Alte Feuerwache Lörrach, Raum der Stille, Burghof 2

Gebühr: € 65,00 (inkl. ein Handout mit Anleitungen für Zuhause)

*Eine CD mit gesprochenen Anleitungen kann im Kurs erworben werden (€ 15,-).*

### 232-30112 **Achtsamkeit vertiefen**

Viola Ebbighausen

5 Abende

Sie haben bereits einen Achtsamkeitskurs gemacht und möchten das Gelernte weiterführen oder ausbauen? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Übung, erhalten Anregungen für den Alltag, Input und die Gelegenheit zum Austausch. Die Bereitschaft, täglich mindestens 20 Minuten zu üben, sowie physische und psychische Stabilität sind Voraussetzung für die Teilnahme.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken.

**Montag ab 8. Januar 2024, 17.15 – 18.45 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 2. Januar 2024

Alte Feuerwache Lörrach, Raum der Stille, Burghof 2

Gebühr: € 65,00 (inkl. ein Handout mit Anleitungen für Zuhause)

*Eine CD mit gesprochenen Anleitungen kann im Kurs erworben werden (€ 15,-).*

### 232-30113 **Meditationskurs**

Annette Lämmle

5 Abende

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen. Sie erfahren, welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie Sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren. Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und Ihr Gedankenkarussell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei, achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren. Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation ist medizinisch nachgewiesen. Meditation trainiert unser Gehirn zum Innehalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann sich die Zentrale im Kopf regenerieren.

Meditation ist hilfreich, um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.

**Bitte mitbringen:** Decke, warme Strümpfe, Kissen, wenn vorhanden: Meditationshocker – Kissen sind vorhanden

**Dienstag, ab 9. Januar 2024, 19.00 – 20.30 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 40,00

### 232-30114 Die Kraft des Atems erfahren

Ursula Junker

10 Vormittage

Aufatmen – durchatmen – entspannen – auftanken. Mit leichten Übungen kommt unser Atem wieder zum Zug und mobilisiert körperliche und seelische Ressourcen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken.

**Dienstag, ab 10. Oktober 2023, 10.15 – 11.45 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 80,00

### 232-30115 FELDENKRAIS® – Entdecke Deine Möglichkeiten

Beate Howe

8 Abende

In unserem Alltag werden wir oft durch unbewusste Gewohnheiten eingeschränkt. Mit Feldenkrais wollen wir diese achtsam erforschen und spielerisch neue Möglichkeiten entdecken. Dies geschieht über eine verbale Bewegungsanleitung. Eine nachhaltige Verbesserung von Rückenschmerzen und Verspannungen, weniger Stress, mehr Gelassenheit sind nur einige Effekte dieser Methode.

**Bitte mitbringen:** bequeme und warme Alltagskleidung, dicke Socken, Badetuch.

**Mittwoch, ab 11. Oktober 2023, 20.15 – 21.30 Uhr**

(nicht am 8.11. und 6.12.)

Altes Rathaus

Gebühr: € 53,60

## Japanische Schwertkampfkunst

### 232-30116 Traditionelle Japanische Schwertkampfkunst – Schnupperkurs

Vera Bouverat

4 Abende

Shinkendo ist eine von westlichen Einflüssen unberührte, traditionelle japanische Kampfkunst nach Großmeister Kaiso Toshihiro Obata. Im Mittelpunkt des Shinkendos stehen Werte wie Achtsamkeit und Selbstdisziplin. Es findet eine stetige, konzentrierte Arbeit auf unterschiedlichen Ebenen statt: das Selbst, das Schwert, der Partner/ die Partnerin,

die Etikette. In den systematisch aufgebauten Stunden werden die Inhalte zunächst ohne und dann später mit Schwert eingeübt. Shinkendo ist frei von Ehrgeiz und es geht nicht um gewinnen oder verlieren, sondern um das respektvolle Zusammenspiel mit dem Partner und sich selbst.

Shinkendo ist geeignet für Personen jeden Alters, die gewillt sind, konzentriert und diszipliniert mit sich selbst enger in Kontakt zu treten.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, es wird barfuß, in Socken oder in weichen Schuhen trainiert. Die Holzschwerter können beim Kursleiter ausgeliehen oder zum Selbstkostenpreis erworben werden.

**Montag, ab 25. September 2023, 19.45 – 21.00 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. September 2023  
Turnhalle Tumringen, Bewegungsraum  
Gebühr: € 26,80



### 232-30117 Traditionelle Japanische Schwertkampfkunst – Basiskurs

Vera Bouverat

10 Abende

Shinkendo ist eine von westlichen Einflüssen unberührte, traditionelle japanische Kampfkunst nach Großmeister Kaiso Toshihiro Obata.

Im Mittelpunkt des Shinkendos stehen Werte wie Achtsamkeit und Selbstdisziplin. Es findet eine stetige, konzentrierte Arbeit auf unterschiedlichen Ebenen statt: das Selbst, das Schwert, der Partner/ die Partnerin, die Etikette. In den systematisch aufgebauten Stunden werden die Inhalte zunächst ohne und dann später mit Schwert eingeübt. Shinkendo ist frei von Ehrgeiz und es geht nicht um gewinnen oder verlieren, sondern um das respektvolle Zusammenspiel mit dem Partner und sich selbst.

Shinkendo ist geeignet für Personen jeden Alters, die gewillt sind, konzentriert und diszipliniert mit sich selbst enger in Kontakt zu treten.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, es wird barfuß, in Socken oder in weichen Schuhen trainiert. Ein Holzsword kann bei der Kursleitung ausgeliehen oder zum Selbstkostenpreis erworben werden.

**Montag, ab 6. November 2023, 19.45 – 21.00 Uhr**  
Turnhalle Tumringen, Bewegungsraum  
Gebühr: € 67,00

## Yoga

### Workshops

#### 232-30120 Eltern-Kind-Yoga für Eltern mit Kindern von 4–8 Jahren

Nadja Kainz  
Workshop

Möchtest du gerne mal gemeinsam mit deinem Kind auf der Matte stehen, um euch ganz bewusst etwas Zeit zu zweit zu schenken? Zeit in der ihr euch bewusst miteinander verbindet, euch stärkt und gemeinsam Spaß habt. Beim Eltern-Kind-Yoga darf alles sein, nichts muss und vor allem darf es hier auch mal etwas lauter werden – kreativ, lebendig und bunt wird es sowieso! Du tauchst gemeinsam mit deinem Kind ganz spielerisch in die Yogawelt ein. Nachdem wir uns etwas aufgewärmt haben, widmen wir uns mit viel Leichtigkeit den Asanas und gönnen uns zum Abschluss noch eine schöne Endentspannung.

**Anmeldungen bitte nur paarweise - ein Elternteil mit Kind.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk.

**Samstag, 21. Oktober 2023, 10.00 – 11.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Oktober 2023  
Altes Rathaus

Gebühr: € 20,00 (pro Eltern-Kind-Paar)



## 232-30121 Eltern-Kind-Yoga für Eltern mit Kindern von 4–8 Jahren

Nadja Kainz  
Workshop

**Anmeldungen bitte nur paarweise -  
ein Elternteil mit Kind.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch,  
Decke, Getränk.

**Samstag, 27. Januar 2024, 10.00 – 11.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 20,00 (pro Eltern-Kind-Paar)

## Yogakurse am Vormittag / Mittag

### 232-30122 Frühes Yoga

Nadin Pieper-Füchsel  
12 Vormittage

Jede Einheit dieses Kurses besteht aus Atemübungen (Pranayama), Körperhaltungen aus der Rishikeshreihe, Variationen (Asanas), Entspannung und Sonnengruß. Durch diese spezielle Kombination kann es gelingen, Rücken- und Kopfschmerzen sowie Schulter- und Nackenverspannungen zu beseitigen. Die Konzentration auf sich selbst und den eigenen Körper führt zu einer verbesserten Wahrnehmung. Der Geist wird ruhig und man findet Kraft, Zuversicht und Gelassenheit.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch,  
Decke, Getränk.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 8.00 – 9.00 Uhr**

VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9

Gebühr: € 63,60

### 232-30123 Yoga für Senioren 60+

Nadin Pieper-Füchsel  
12 Vormittage

Yoga in all seiner Vielfalt hat stets zum Ziel, seelisch, körperlich und auch geistig in Einklang zu gelangen - Spannungen auf allen Ebenen werden abgebaut. Gleichzeitig führt Yoga zu mehr Kraft, Körperbeherrschung und zu einem besseren Gleichgewicht. Dinge, die gerade in der zweiten Lebenshälfte an Bedeutung gewinnen. In diesem Kurs werden klassische Yoga-Elemente zielgruppenspezifisch angepasst durchgeführt, so dass Sie in optimaler Weise profitieren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch,  
Decke, Getränk.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr**

VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9

Gebühr: € 63,60

## 232-30124 **Yoga tut gut**

Christine Wagner

13 Vormittage

Yoga ist eine wunderbare, einfach anzuwendende Methode, die durch regelmäßiges Üben mentale und physische Spannungen abbaut. Eine bunte Mischung einfacher und kräftigender Körperübungen, (Asanas) kombiniert mit Atem- und Entspannungsübungen, schulen intensiv das eigene Körperbewusstsein, fördern die richtige Körperhaltung und lassen den Atem freier und weiter werden. Wir erreichen dadurch ein authentisches Auftreten, das durch physische und psychische Vitalität zum Ausdruck kommt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Badehandtuch, leichte Decke.

**Montag, ab 25. September 2023, 9.00 – 10.30 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 104,00

## 232-30125 **Hatha-Yoga – Mittelstufe**

Nadin Pieper-Füchsel

12 Vormittage

Jede Einheit dieses Kurses besteht aus Atemübungen (Pranayama), Körperhaltungen aus der Rishikeshreihe, Variationen (Asanas), Entspannung und Sonnengruß. Durch diese spezielle Kombination kann es gelingen, Rücken- und Kopfschmerzen sowie Schulter- und Nackenverspannungen zu beseitigen. Die Konzentration auf sich selbst und den eigenen Körper führt zu einer verbesserten Wahrnehmung. Der Geist wird ruhig und man findet Kraft, Zuversicht und Gelassenheit.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch.

**Freitag, ab 29. September 2023, 9.00 – 10.30 Uhr**

VHS-Entspannungsraum, Halle 9, Gewerbestraße 9

Gebühr: € 96,00

## 232-30126 **Yoga in der Mittagspause**

Jaiveer Singh

12 Mittagspausen

Hatha-Yoga ist die Ganzheitsmethode für Körper, Geist, Seele, und ist für seine wissenschaftlich bewiesene gesundheitsfördernde Wirkung bekannt. Asanas (Haltungen) und Pranayama (Atemübungen) sind wichtige Bestandteile des Hatha-Yogas. Der Inhalt einer Unterrichtsstunde ist so aufgebaut, dass Teilnehmende mit und ohne Erfahrung gleichermaßen davon profitieren können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 12.10 – 13.10 Uhr**  
(kein Kurs am 9.11., 16.11. und 23.11.)  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 96,00 (Kleingruppe)

## 232-30127 Yoga in der Mittagspause

Jaiveer Singh  
12 Mittagspausen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 13.15 – 14.15 Uhr**  
(kein Kurs am 9.11., 16.11. und 23.11.)  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 96,00 (Kleingruppe)



## Yogakurse am Nachmittag / Abend

### 232-30128 Hatha Yoga – für Einsteiger

Christina Maggi  
12 Abende

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Regelmäßiges Üben führt zu einem neuen Körpergefühl, zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit und zu mehr Ausgeglichenheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen und an Personen, die nach längerer Pause wieder einsteigen möchten.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, Decke.

**Dienstag, ab 17. Oktober 2023, 18.45 – 20.00 Uhr**  
(kein Kurs am 21.11.)  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 80,40

## NEU:

### 232-30130 Hatha-Yoga – auch für Einsteiger\*innen

Zuhal Tepass

7 Nachmittage

Yoga hat zahlreiche positive Eigenschaften auf den Körper und den Geist.

Ein grossartiger Aspekt ist das Beruhigen des Nervensystems, was eine geistige und körperliche Entspannung bewirkt. Hatha YOGA zählt zu den ursprünglichsten Yoga Formen. Die Beweglichkeit des Körpers nimmt zu und alte Haltung-Bewegungs und Denkmuster werden losgelassen. Yoga und die Kraft des Atems bewirken geistige Klarheit. Der Sonnengruss wird korrekt gelehrt, und die Asanas können nach den Kurs selbstständig und sicher zuhause weiter ausgeführt werden. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden sicheres, anatomisch korrektes Hatha Yoga mit Elementen aus Ashtanga Yoga.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 17.45 – 19.00 Uhr**  
VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9  
Gebühr: € 46,90

### 232-30131 Hatha Yoga – auch für Einsteiger\*innen

Zuhal Tepass

7 Nachmittage

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk.

**Mittwoch, ab 29. November 2023, 17.45 – 19.00 Uhr**  
VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9  
Gebühr: € 46,90

### 232-30132 Yoga für Senioren 60+

Nadin Pieper-Füchsel

12 Nachmittage

Yoga in all seiner Vielfalt hat stets zum Ziel, seelisch, körperlich und auch geistig in Einklang zu gelangen - Spannungen auf allen Ebenen werden abgebaut. Gleichzeitig führt Yoga zu mehr Kraft, Körperbeherrschung und zu einem besseren Gleichgewicht. Dinge, die gerade in der zweiten Lebenshälfte an Bedeutung gewinnen. In diesem Kurs werden klassische Yoga-Elemente zielgruppenspezifisch angepasst durchgeführt, so dass Sie in optimaler Weise profitieren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk.

**Montag, ab 25. September 2023, 16.00 – 17.00 Uhr**  
VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9  
Gebühr: € 63,60

## 232-30133 Yin-Yoga und Entspannung

Ulrike von Seggern

10 Abende

Yin-Yoga ist eine meditative, sanfte und stille Art von Yoga, die es erlaubt, komplett zu entschleunigen und eine tiefe innere Ruhe und Entspannung zu erfahren. Jede Yin-Yoga Pose wird achtsam und mit ruhigen Bewegungen eingenommen und mehrere Minuten ohne Muskelanspannung gehalten. So lernen wir, achtsam in den Körper hinein zu spüren. Jede Stunde wird abgeschlossen mit einer angeleiteten Entspannungsübung, wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasiereise, Yoga Nidra, Klangreise oder Bodyscan. Die Kombination von Entspannungsübungen und Yin Yoga sind eine perfekte Kombination, um das Stresslevel zu senken.

**Bitte mitbringen:** bequeme (warme) Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 19.15 – 20.15 Uhr**  
VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9  
Gebühr: € 53,00

## 232-30134 Intensiv Yoga

Elvira Zengerle

14 Abende

Intensiv Yoga kräftigt und dehnt, es bringt das Zusammenspiel der Muskulatur in die Balance und verknüpft den Atem mit Körper und Geist. Durch Intensiv Yoga wird der Körper stark und elastisch. Zudem wird das Immunsystem gestärkt. Ganz bei sich sein, den Atem verbessern und alle Verspannungen lösen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.30 – 20.00 Uhr**  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 112,00

## 232-30135 Dynamisches Hatha-Yoga

Silke Oeschger-Delautre

(teilweise Vertretung durch Sabrina Grether)

10 Abende

In diesem Hatha-Yoga-Kurs verbinden wir unsere Atmung mit der Bewegung und den Asanas (Yoga-Positionen). Die Teilnehmenden erlernen die sogenannte Ujjayi-Atmung, die uns ein guter Lehrer auf der Matte als auch im Alltag sein kann. Wir beginnen die Stunde jeweils mit einer Aufwärmsequenz dem Sonnengruß/Surya Namaskara, gefolgt von verschiedenen Hatha Yoga Positionen und Flows, bevor wir die Lektion mit einer wohlverdienten

Abschlussentspannung beenden. Dies ist kein reiner Anfänger-Kurs, die jeweiligen Asanas bieten jedoch genügend Flexibilität, die es den Teilnehmenden erlaubt, ganz individuell eine etwas sanftere Variation zu wählen oder sich etwas mehr zu fordern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch.

**Donnerstag, ab 29. September 2023, 19.15 – 20.30 Uhr.**  
Altes Rathaus,  
Gebühr: € 67,00

## 232-30136 Balance Yoga – für Einsteiger geeignet

Silke Jené

15 Abende

Yoga verbindet Körper, Seele und Geist und fördert unsere Achtsamkeit. Durch das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Entspannung schulen wir unser Körperbewusstsein und lernen, uns besser zu fokussieren. Das Praktizieren der Asanas verhilft uns zu mehr Körperkraft und Beweglichkeit. Mithilfe der Atemübungen finden wir mehr innere Gelassenheit, die sich auf unseren Alltag übertragen kann. Freuen Sie sich auf einen Yogakurs, der das traditionelle Yogasystem mit der modernen westlichen Welt verbindet.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Getränk, Sportbekleidung, Decke.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 17.00 – 18.00 Uhr**  
Alte Halle Haagen, Manzentelstr. 9  
Gebühr: € 79,50

## 232-30137 Balance Yoga

Silke Jené

15 Abende

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Getränk, Sportbekleidung, Decke.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.10 – 19.10 Uhr**  
Alte Halle Haagen, Manzentelstr. 9  
Gebühr: € 79,50

## 232-30138 Hatha Yoga Detox – mit Vorkenntnissen

Anemone Dähn

7 Abende

Im Alltag empfangen wir alle möglichen Energien, die häufig zu sowohl körperlichen, als auch seelische (Ver-) Spannungen führen. Detox Yoga regt durch die spezielle Übungsauswahl und –intensität den Abbau der Spannungen sowie auch die körperliche Ausscheidung, an. Lebensenergie wird aufgebaut, ein leichteres, wacheres Lebensgefühl ist die Folge.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Decke.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 19.15–20.15 Uhr**

VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9

Gebühr: € 37,10

## **232-30139 Hatha Yoga Detox – mit Vorkenntnissen**

Anemone Dähn

7 Abende

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Decke.

**Donnerstag, ab 7. Dezember 2023, 19.15 – 20.15 Uhr**

VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9

Gebühr: € 37,10

## **232-30140 Hatha Yoga – Mittelstufe**

Anemone Dähn

14 Abende

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Regelmäßiges Üben führt zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit und zu mehr Beweglichkeit und Körperspannung.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon einmal einen Yogakurs besucht haben.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Decke.

**Montag, ab 25. September 2023, 19.30 – 20.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 74,20

## **232-30141 Hatha Yoga – für Einsteiger**

Anemone Dähn

7 Abende

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Decke.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00–19.00 Uhr**

VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9

Gebühr: € 37,10

## 232-30142 Hatha Yoga – für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

Anemone Dähn

7 Abende

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und Personen, die sich noch am Anfang ihrer "Yogakarriere" befinden

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Decke.

**Donnerstag, ab 7. Dezember 2023, 18.00 – 19.00 Uhr**  
VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9  
Gebühr: € 37,10

## 232-30143 Hatha-Yoga für Frauen und Männer – Mittelstufe

Nadin Pieper-Füchsel

12 Abende

Jede Einheit dieses Kurses besteht aus Atemübungen (Pranayama), Körperhaltungen aus der Rishikeshreihe, Variationen (Asanas), Entspannung und Sonnengruß. Durch diese spezielle Kombination kann es gelingen, Rücken- und Kopfschmerzen sowie Schulter- und Nackenverspannungen zu beseitigen. Die Konzentration auf sich selbst und den eigenen Körper führt zu einer verbesserten Wahrnehmung. Der Geist wird ruhig und man findet Kraft, Zuversicht und Gelassenheit.

**Bitte mitbringen:** Decke, Handtuch, Getränk.

**Montag, ab 25. September 2023, 17.15 – 18.45 Uhr**  
VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9  
Gebühr: € 96,00

## 232-30144 Klassisches Hatha-Yoga – Fortgeschrittene

Nadin Pieper-Füchsel

12 Abende

**Bitte mitbringen:** Decke, Handtuch, Getränk.

**Montag, ab 25. September 2023, 19.00 – 20.30 Uhr**  
VHS-Entspannungsraum Halle 9, Gewerbestraße 9  
Gebühr: € 96,00

### **Gesundheitsbildung ersetzt keine Therapie !**

Die Volkshochschule setzt für die Kursangebote qualifizierte Kursleiter/innen und Referenten/innen ein. Die Seminare und Kursangebote ersetzen jedoch keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Daher empfehlen wir vor allem Personen mit geschwächter, körperlicher oder psychischer Konstitution, Seniorinnen und Senioren sowie Schwangeren die Teilnahme an Gesundheitskursen im Zweifelsfall nur nach ärztlicher Rücksprache.

**Die Teilnahme an Veranstaltungen geschieht stets auf eigene Verantwortung.**

## VHS Gesichter



### Nadin Pieper-Füchsel

**Unterrichtsfach:** Hatha Yoga, Senioren-Yoga

**An der VHS Lörrach & Steinen seit:** 2009

**Was ich außerdem gerne tue:** Yoga! Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht. Lesen, Reisen (zum Yoga-Unterricht), Kochen

**Ein schöner VHS-Moment:** Wenn die Menschen dankbar und mit einem Lächeln nach dem Unterricht nachhause gehen.

**Welche kleine Marotte habe ich?** Ich bin sehr pingelig und perfektionistisch.

**Worauf kann ich gut verzichten ...?** Schlechtes Wetter  
**... und worauf gar nicht?** Liebe nette Menschen um mich herum!

**Was würde unserer Gesellschaft guttun?**  
 Mehr Respekt und Einfühlungsvermögen

**10x ohne lange nachzudenken:**

Präsenz oder Online: **Präsenz**

Winter oder Sommer: **Sommer**

16 TN oder 7 TN: **16 TN**

Kino oder Theater: **Theater**

Thriller oder Schnulzenroman: **Thriller**

Umarmung oder Give Five: **Umarmung**

Wein oder Bier: **Bier**

E-Bike oder Velo: **Velo**

früher Vogel oder Nachteule: **Nachteule**

gendern oder nicht gendern: **nicht gendern**

### Bewegung outdoor

Bewegung in der Natur liegt aus guten Gründen im Trend. Viele gesundheitsfördernde Wirkungen des Sports werden durch die Ausübung an der frischen Luft verstärkt. Die Sauerstoffaufnahme ist höher und das Immunsystem wird intensiver gestärkt. Nachweislich gelingt auch die Reduktion von psychischem Stress draußen besser als drinnen.

Körper und Seele profitieren in hohem Maße von der Bewegung in der Natur!



#### 232-30201 Nordic Walking und Fitness für Senioren

Kerstin Siebert

8 Nachmittage

Nordic Walking bringt den Kreislauf in Schwung und steigert das Wohlbefinden des gesamten Körpers. Die Beweglichkeit unserer Gelenke wird verbessert und die Koordination geschult.

Zwischen den Walking-Phasen streuen wir immer mal wieder kürzere Kräftigungs- und Koordinationsübungen ein und nutzen dafür Theraband, Handgeräte und das, was Umgebung uns bietet. Natürlich profitieren wir zusätzlich von den positiven Effekten von Bewegung an der frischen Luft!

Lassen Sie uns gemeinsam die Freude an der Bewegung in der Natur entdecken und genießen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Bitte mitbringen:** Nordic-Walking-Stöcke, Getränk, Laufschuhe.

**Montag, ab 25. September 2023, 16.15 – 17.30 Uhr**

Treffpunkt: VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 53,60

### 232-30202 **Lauf-Einstiegskurs – Fit in den Winter!** „nach 8 Wochen 45 bis 60 Minuten laufen!“

Joachim Blumeier  
8 Abende

Egal ob Laufanfänger oder Gelegenheitsläufer, sei dabei und lauf los!

Laufen ist die einfachste Möglichkeit, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren.

Zum Start in das Lauftraining wechseln Phasen langsamen Laufens mit Gehpausen ab, sodass eine Überforderung bei normaler körperlicher Konstitution verhindert wird. Ganz gezielt werden die Teilnehmenden mit konsequentem Trainingsaufbau und Laufplänen auf einen guten Weg gebracht. Und der Spaß in der Gruppe kommt dabei auch nicht zu kurz. Das Lauftraining beinhaltet zusätzlich das Warmmachen vor dem Start und begleitende Dehnübungen zum Abschluss.

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Trainingskleidung, gute Laufschuhe, Stirnlampe (wenn vorhanden)

**Dienstag, ab 26. September 2023, 19.00 – 20.00 Uhr**  
(kein Kurs am 10.10.23)

Treffpunkt: Parkplatz am Grüttweg  
(Eingang Campingplatz)  
Gebühr: € 45,00

### 232-30203 **Outdoorfit** **mit den FÜNF Esslingern®**

Ornella Pokarn  
15 Abende

Das Bewegungsprogramm „FÜNF Esslinger“ bietet Untrainierten und Menschen in der zweiten Lebenshälfte die Möglichkeit, ihren Körper mit einfachen Übungen zu fordern, ohne ihn zu überfordern. Die Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren und bis ins hohe Alter ausführen.

Urheber dieses wissenschaftlich geprüften Bewegungsprogramms ist der ehemalige ärztliche Direktor der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg und Altersforscher Dr. Martin Runge. Er hat fünf Gruppen von Übungen zu einem einfachen, aber effektiven Übungskonzept zusammengefügt, welches die folgenden vier Fitnesskomponenten umfasst: Balance, Dehnfähigkeit, Leistung und Muskelkraft.

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Trainingskleidung.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 16.00 – 17.00 Uhr**  
Treffpunkt: Rosenfelspark Lörrach

(Zugang Stettengasse beim Hallenbad)  
Gebühr: € 79,50



## Aqua-Fitness

### 232-30204 Aqua-Fitness im Nichtschwimmerbecken

Jeanette Gruidl

12 Abende

Aqua-Fitness (oder Wasser-Gymnastik) genannt, besteht aus rhythmischen, gesunden und gelenkschonenden Übungen im Wasser. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gekräftigt. Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Belastung für die Gelenke bzw. die Wirbelsäule gleichzeitig stark reduziert. Die Einheiten sind durch eine hohe Variabilität in der Übungsauswahl gekennzeichnet, so dass keine Langeweile aufkommen kann und der Spaßfaktor garantiert sein wird.

**Donnerstag, ab 5. Oktober 2023, 18.00 – 19.00 Uhr**  
Hallenbad Lörrach

Gebühr: € 63,60 zzgl. Eintritt ins Hallenbad

### 232-30205 Aqua-Fitness im Schwimmerbecken

Jeanette Gruidl

12 Abende

Aqua-Fitness (oder Wasser-Gymnastik) genannt, besteht aus rhythmischen, gesunden und gelenkschonenden Übungen im Wasser. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gekräftigt. Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Belastung für die Gelenke bzw. die Wirbelsäule gleichzeitig stark reduziert. Die Einheiten sind durch eine hohe Variabilität in der Übungsauswahl gekennzeichnet, so dass keine Langeweile aufkommen kann und der Spaßfaktor garantiert sein wird.

Dieser Aqua-Fitness-Kurs findet im tiefen Schwimmerbecken statt.

Auftriebsgurte – wie beim Aquajogging – erleichtern dabei das Aufschwimmen. Zwischenzeitlich gibt es immer mal wieder kurze Pausen am Beckenrand. Trotzdem ist der Kurs etwas anstrengender als der Kurs im Nichtschwimmerbecken, wobei die Intensität natürlich an das Niveau der Teilnehmenden angepasst wird.

**Donnerstag, ab 5. Oktober 2023, 19.00 – 20.00 Uhr**  
Hallenbad Lörrach

Gebühr: € 63,60 zzgl. Eintritt ins Hallenbad

## Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik

### Vormittagskurse

#### 232-30306 Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik für Männer

Holger Friedrich

15 Vormittage

Viele Menschen (auch Männer ... ☺) leiden aufgrund eines muskulären Ungleichgewichts und mangelhafter Beweglichkeit an Rückenschmerzen. Die Kräftigung und das Beweglichmachen der Muskelgruppen rund um Wirbelsäule und Becken stehen im Vordergrund. Einseitige Berufs- und Alltagsbelastungen werden ausgeglichen. Die Stunde beginnt mit einer kurzen Aufwärmung, im Anschluss folgt eine intensive Kräftigungsphase. Den Abschluss bildet ein ausgedehntes Beweglichkeitstraining.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 8.30 – 9.30 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 79,50

#### 232-30307 Wirbelsäulengymnastik für Männer

Holger Friedrich

15 Vormittage

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken, Getränk.

**Freitag, ab 29. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 79,50

#### 232-30308 Wirbelsäulengymnastik für Männer

Holger Friedrich

15 Vormittage

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken, Getränk.

**Freitag, ab 29. September 2023, 10.05 – 11.05 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 79,50



## 232-30309 **Gutgelaunte Fitnessgymnastik für Seniorinnen 60+**

Kerstin Siebert

14 Vormittage

Fit und beweglich bleiben mit vielen Elementen, die Spaß machen:

- Herz- Kreislauftraining
- zielgerichtete Wirbelsäulengymnastik mit Kleingeräten
- Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining
- Gelenkmobilisation
- Venengymnastik
- Beckenbodentraining
- Faszientraining mit und ohne Faszienrolle

Die Freude am gemeinsamen Training steht im Vordergrund.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Socken, Getränk.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 9.45 – 11.00 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 93,80

## 232-30310 **Gutgelaunte Fitnessgymnastik für Seniorinnen 75+**

Kerstin Siebert

14 Vormittage

Fit und beweglich bleiben mit vielen Elementen, die Spaß machen:

- Herz-Kreislauftraining
- zielgerichtete Wirbelsäulengymnastik mit Kleingeräten
- Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining
- Gelenkmobilisation
- Venengymnastik
- Beckenbodentraining
- Faszientraining mit und ohne Faszienrolle

Die Freude am gemeinsamen Training steht im Vordergrund.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Socken, Getränk.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 10.15 – 11.30 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 93,80

## 232-30311 **Gesundheitsgymnastik mit Pilates-Elementen und Faszientraining**

Karin Waidner

10 Vormittage

Schwerpunkte dieser Stunde sind Körperwahrnehmung und Koordination, Kräftigung und Mobilisation sowie die Dehnung der gesamten Muskulatur unseres Körpers. Mit gezielten Übungen aus dem Pilates-Programm und dem bewussten Atmen werden

die Körperhaltung und das Wohlbefinden verbessert. Mit passender Musik und Entspannungsübungen wird diese Stunde zum optimalen Ausgleich zu unserem Alltag.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Socken.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr**  
(kein Kurs am 7.11.)

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 53,00

## 232-30312 **Gesundheitsgymnastik mit Pilates-Elementen und Faszientraining**

Karin Waidner

10 Vormittage

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Socken.

**Freitag, ab 29. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr**  
(kein Kurs am 10.11.)

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 53,00

## 232-30313 **Gesundheitsgymnastik**

Gerlinde Schmid-Steininger

15 Vormittage

Gymnastik als gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot kann Zivilisationskrankheiten wie Rückenleiden, Osteoporose usw. vorbeugen und entgegenwirken. Wirbelsäulengymnastik, Stärkung der Rückenmuskulatur, Funktionsgymnastik, Gymnastik nach Pilates, Qi Gong und auch Entspannungsübungen führen zu einer Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens und fördern die Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag. Die Gesundheitsgymnastik ist für jedes Alter geeignet.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, sportliche Bekleidung, Getränk.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 8.15 – 9.45 Uhr**

Kaltenbachstiftung Lörrach-Stetten, Nordbau

Gebühr: € 120,00

## 232-30314 **Hockergymnastik**

Gerlinde Schmid-Steininger

15 Vormittage

Im Sitzen und auf dem Stuhl werden durch Gymnastikübungen mit und ohne Hilfsgeräte (Theraband, Stab, Ball usw.) verschiedene Muskelgruppen gestärkt, gedehnt und der gesamte Körper beweglich gehalten. Qi Gong- und Entspannungsübungen unterstützen Ausgleich und Wohlbefinden von Körper und Geist.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 10.00 – 11.00 Uhr**  
Kaltenbachstiftung Lörrach-Stetten, Nordbau  
Gebühr: € 79,50

## Nachmittags-und Abendkurse

### 232-30315 **Gesundheitsgymnastik 60+**

Richard Szutenberg  
7 Nachmittage

Nach längeren gesundheitsbedingten Pausen ist es oft schwierig, wieder den richtigen Einstieg ins Bewegungsleben zu finden. In „normalen“ Sportgruppen ist häufig die Belastung zu hoch oder zu wenig angepasst.

Dieses Programm eignet sich besonders auch als Wiedereinstieg ins Bewegungsleben nach einer abgeschlossenen orthopädischen Reha- und vor allem natürlich als präventive Maßnahme. Praktische Übungen und Tipps für den Alltag mit und ohne Handgeräte für Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer bilden den Kern des Programmes. Natürlich mit Differenzierungen für unterschiedliche Leistungsstufen. Ziel des Programmes ist die Stabilisierung des allgemeinen Wohlbefindens, des Wiederaufbaus eines ausgewogenen, stabilen Bewegungsapparates, die Verbesserung der Herz-Kreislauffunktion sowie der Regulierung des Körpergewichtes. Für alle, die (wieder) ein möglichst unbeschwertes, und schmerzfreies Leben anstreben!

**Bitte mitbringen:** Handtuch, sportliche Bekleidung, Getränk.

**Montag, ab 25. September 2023, 17.00 – 18.15 Uhr**  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 46,90

### 232-30316 **Gesundheitsgymnastik 60+**

Richard Szutenberg  
7 Nachmittage

**Bitte mitbringen:** Handtuch, sportliche Bekleidung, Getränk.

**Montag, ab 4. Dezember 2023, 17.00 – 18.15 Uhr**  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 46,90

### 232-30317 **Rücken- und Gelenkstraining**

Klaus Baier  
14 Abende

Bewegungsmangel führt nicht nur zu Übergewicht. Auch eine Vielzahl von orthopädischen Schädigungen wie Arthrose und Rückenschmerzen sind

die Folge von zu wenig Bewegung. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits mehr oder weniger unter entsprechenden Beschwerden leiden und endlich aktiv etwas dagegen tun, bzw. den Fortgang aufhalten möchten. In diesem Kurs stehen Bewegungen im Vordergrund, die zur Mobilisierung des Rückens und der großen Gelenke führen und beinhaltet sowohl Kräftigungs-, als auch Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Dazu gibt's viele Tipps für den Alltag und Übungen für das Alltagsleben.

Einfach machen! Denn Schmerz ist kein Schicksal!

**Bitte mitbringen:** Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk, Gymnastikmatte

**Montag, ab 25. September 2023, 18.00 – 19.00 Uhr**  
(kein Kurs am 16.10.23)

FES Grundschule Gymnastikraum,  
Eingang Käppelestraße, Lörrach-Stetten  
Gebühr: € 74,20



## 232-30318 Fitness- und Rückengymnastik

Klaus Baier

14 Abende

Ein gesunder Rücken ist fast schon die halbe Miete zu einem aktiven, schmerzfreien (oder zumindest schmerzarmen...) Leben. In diesem Gesundheitskurs steht die Wirbelsäule aber nicht alleine im Vordergrund. Eine gesunde, individuell abgestimmte Mischung aus Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen mit und ohne Hilfsmittel berücksichtigen alle Facetten der Bewegungsgesundheit und Leistungsfähigkeit und beugen damit dann auch wieder Rückenschmerzen vor.

Wertvolle Tipps für das Alltagsleben und Ideen für Übungen für zuhause gibt's noch dazu.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk, Gymnastikmatte

**Montag, ab 25. September 2023, 19.15 – 20.15 Uhr**  
(kein Kurs am 16.10.23)

FES Grundschule Gymnastikraum,  
Eingang Käppelestraße, Lörrach-Stetten  
Gebühr: € 74,20

## 232-30319 Rückentraining - Onlinekurs

Klaus Baier

14 Vormittage

Rückentraining bequem von Zuhause aus!

Die Übungen selbst sind aber nicht „bequemer“ als in der Turnhalle ;-)

Der Kurs bietet eine gesunde Mischung aus Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen sowie Dehnungs- und Koordinationsübungen.

Wichtige Vorteile eines online Kurses:

- einfach von zu Hause aus einloggen und mitmachen
- keine Anfahrt, kein Zeitverlust, kein Stress

Was Ihnen das Rückentraining bringt:

- Moderates Bewegungstraining stärkt das Immunsystem, fördert den Stoffwechsel und macht gute Laune
- Die Mobilisation der Wirbelsäule und aller benachbarten Gelenke hält sie fit bis ins hohe Alter
- Das Rückentraining online entführt Sie jedesmal kurz aus Ihrem eventuell einseitigen Alltag. Dabei werden Sie Ihren Körper ganz bewusst und neu wahrnehmen
- Der Spaß an der Bewegung wird dabei nicht zu kurz kommen.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt, deren Server sich außerhalb der EU befinden. Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr**  
(kein Kurs am 18.10.23)

Die Zugangsdaten werden Ihnen wenige Tage vor Kursbeginn per Email zugeschickt

Gebühr: € 74,20

## 232-30321 Men at Work – Ausgleichstraining

Holger Friedrich

15 Abende

Ein variables Ausgleichstraining für Männer, das den einseitigen Bewegungsmustern im Berufsleben entgegenwirkt. Ausdauer, Kräftigung, Koordination und spezifisches Beweglichkeitstraining sind Inhalte der Stunde. Eine kurze Entspannungsübung rundet das Programm ab.

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, großes Handtuch und Getränk.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 20.30 – 22.00 Uhr**  
Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle

Gebühr: € 120,00

## 232-30322 **Body & Mind – Einstiegskurs**

Ulrike von Seggern

10 Abende

Es erwartet Sie ein ruhiges Ganzkörpertraining. Mit Yogaelementen und verschiedenen Hilfsmitteln wollen wir die Muskulatur kräftigen. Die Stunde wird abgerundet mit ausgiebigem Stretching und Entspannungsübungen – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Handtuch, Getränk.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 16.55 – 17.55 Uhr**

VHS Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 53,00

## 232-30323 **Body & Mind – für Teilnehmende mit und ohne Erfahrung**

Ulrike von Seggern

10 Abende

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Handtuch, Getränk.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00 – 19.00 Uhr**

VHS Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 53,00

## 232-30324 **Gesundheitsgymnastik mit Pilates-Elementen und Faszientraining – Einstiegskurs**

Karin Waidner

10 Abende

Schwerpunkte dieser Stunde sind Körperwahrnehmung und Koordination, Kräftigung und Mobilisation sowie die Dehnung der gesamten Muskulatur unseres Körpers. Mit gezielten Übungen aus dem Pilates-Programm und dem bewussten Atmen werden die Körperhaltung und das Wohlbefinden verbessert. Mit passender Musik und Entspannungsübungen wird diese Stunde zum optimalen Ausgleich zu unserem Alltag.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Socken.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.00 – 19.00 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 53,00

## 232-30325 **Gesundheitsgymnastik mit Pilates-Elementen und Faszientraining – für Teilnehmende mit Erfahrung**

Karin Waidner

10 Abende

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Socken.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.05 – 20.05 Uhr**

(kein Kurs am 8.11.)

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 53,00

## Pilates & Co

### Vormittagskurse

#### 232-30326 Pilates – für Einsteiger

Ornella Pokarn

15 Vormittage

Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven aber gleichzeitig erholsamen Training. Entspannung und Körperwahrnehmung wirken Alltagsstress entgegen. Ziel soll ebenso sein, gelassen, gut gelaunt und mit aufrechter Haltung durch den Tag zu gehen.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken.

**Montag, ab 25. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 79,50

#### 232-30327 Pilates & FASZIO®

Ornella Pokarn

15 Vormittage

Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven aber gleichzeitig erholsamen Training. Ergänzt wird die Stunde durch Elemente aus dem FASZIO®-Bewegungskonzept. Es beinhaltet verschiedene Strategien, mit denen das fasziale Netz stimuliert, gekräftigt, geweitet und geschmeidig gemacht wird. Denn ein gut trainiertes Faszienetz sorgt nicht nur für mehr Kraft, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit, es beschleunigt auch Heilungsprozesse durch einen aktivieren Zellstoffwechsel.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken.

**Montag, ab 25. September 2023, 10.05 – 11.05 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 79,50

## 232-30328 Pilates

Gabi Dallmann

15 Vormittage

Pilates ist ein intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper. Der Fokus bei Pilates-Übungen liegt auf dem sogenannten Powerhouse – der Körpermitte. Diese ist im Training immer aktiv.

Mit Pilates trainierst du insbesondere deine Tiefenmuskulatur im Bereich von Bauch, Beckenboden und dem unteren Rücken. „Nach 20 Stunden siehst du den Unterschied und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper.“ – Dieses Zitat von Joseph Pilates, dem Begründer der Pilates-Methode, drückt anschaulich aus, wie einzigartig und zudem außerordentlich effektiv dieses Training ist! Pilates ist für jeden geeignet.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk.

**Dienstag, ab 10. Oktober 2023, 9.40 – 10.55 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 100,50

## 232-30329 Pilates – für Teilnehmende mit und ohne Erfahrung

Gabi Dallmann

15 Vormittage

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk.

**Mittwoch, ab 4. Oktober 2023, 9.45 – 11.00 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 100,50

## Nachmittags- und Abendkurse

## 232-30330 Pilates – für Teilnehmende mit und ohne Erfahrung

Marion Liphardt

12 Abende

Die Methode von Joseph Pilates ist bereits über 100 Jahre alt und ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Hauptaugenmerk liegt in der Körperspannung, die durch das sogenannte Powerhouse aufgebaut und während der Übungen gehalten wird. Atmung, Beckenboden- und tiefe Bauchmuskulatur bilden dieses Powerhouse und sind Grundlage jeder Übung. Die Übungen werden dynamisch im Flow wie auch statisch gehalten ausgeführt, dabei wird der ganze Körper berücksichtigt und die Körperwahrnehmung geschult. Pilates kann eigentlich jede Person üben, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchte. Die Übungen können entsprechend der individuellen Konstitution und Tagesform angepasst ausgeführt werden.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch und warme Socken, Getränk

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 17.45 – 18.45 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 63,60

### 232-30331 Bodybalance-Pilates für Fortgeschrittene

Corinna Sandig

10 Nachmittage

Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Übungskonzept, das auf dem Gleichgewicht von Body&Mind basiert. Jede Übung schließt die bewusste Atmung sowie die Körperwahrnehmung unter Beachtung der Pilatesprinzipien mit ein. Vorausgesetzt wird dabei eine stabilisierte neutrale Beckenstellung. Die tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird gekräftigt und die Körperhaltung von innen heraus verbessert. Ein ideales Training um Stress abzubauen und Rückenbeschwerden vorzubeugen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch, warme Socken, Decke.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 17.00 – 18.00 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 53,00

### 232-30332 Bodybalance-Pilates für Fortgeschrittene

Corinna Sandig

10 Abende

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch, warme Socken, Decke.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 18.15 – 19.15 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 53,00



### Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen (gemäß §20 SGB V)

Die gesetzlichen Krankenkassen sind dazu verpflichtet, ihre Mitglieder bei der Durchführung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen zu unterstützen. Dabei dürfen sie allerdings nur Kurse bezuschussen, die den Kriterien des § 20 SGB V entsprechen.

Die Kriterien für die Zulassung eines Kurses nach § 20 SGB sind sehr eng gehalten und sie entsprechen nicht in jeder Hinsicht dem pädagogischen und inhaltlichen Anspruch der VHS Lörrach & Steinen und anderer Volkshochschulen.

Unser Angebot ist grundsätzlich den Zielen der Gesundheitsvorsorge und -förderung verpflichtet. Wichtig ist uns dabei auch die Orientierung an den Bedürfnissen unserer Kund\*innen und ein breites Angebotsspektrum.

Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Bitte lassen Sie dies auf der Anwesenheitsliste von der Kursleitung vermerken.

Bescheinigungen nach §20 SGB V für Krankenkassen dürfen wir nicht ausstellen.

## Beweglich und Fit

### 232-30333 Faszientraining und Entspannung am Morgen

Nicola Baumann

10 Vormittage

Geschmeidig und entspannt in den Tag!

Faszien durchziehen den ganzen kompletten Körper, prägen unser äußeres Erscheinungsbild und bestimmen unsere Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit. Mit einfachen, aber effektiven Übungen wirken wir möglichen Verklebungen im faszialen Gewebe entgegen. Denn ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund und macht straff und beweglich! Außerdem starten wir entspannt in den Tag. Mit verschiedenen Dehntechniken sowie unterschiedlichen Entspannungstechniken.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Handtuch.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 8.50 – 9.50 Uhr**  
Altes Rathaus

Gebühr: 53,00 €

NEU

### 232-30334 **Stretch und Faszien für Männer und Frauen**

Renate Goos

7 Abende

Unser Bindegewebenetz (Faszien) braucht gezielte Impulse, um reibungslos arbeiten und so unseren Körper gut stützen und schützen zu können.

Eine bewegliche und nicht „verklebte“ Muskulatur führt zu weniger Verspannungen und Verletzungen. In dieser Stunde werden Stretching- und Beweglichkeitsübungen (federnd und statisch) durchgeführt, im Wechsel mit gezielten Übungen mit Faszienrolle und –Ball für einzelne Muskelpartien. Den Abschluss bildet eine kleine Entspannungssequenz.

So lernen die Teilnehmenden viel darüber, wie sie kleine Verspannungen oder Verklebungen aufspüren und eventuell auch selbst lösen und sich beweglich halten können. Trainiert wird barfuß oder in (Anti-Rutsch-) Socken.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, etwas zum Trinken, Decke für die Entspannung.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.00 – 19.00 Uhr**

VHS Bewegungszentrum, Arndtstraße 12

Gebühr: € 37,10

### 232-30335 **Stretch und Faszien für Männer und Frauen**

Renate Goos

7 Abende

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, etwas zum Trinken, Decke für die Entspannung.

**Mittwoch, ab 29. November 2023, 18.00 – 19.00 Uhr**

VHS Bewegungszentrum, Arndtstraße 12

Gebühr: € 37,10

### 232-30336 **Stretch-Extend-Relax**

Gudrun Johnke

15 Abende

Du wünschst Dir mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit im Alltag? Gleichzeitig möchtest Du etwas für Deine verspannte Rücken-, Schulter-, und Nackenmuskulatur tun? Dann ist das Dein Workout!

Die spezielle Kombination aus Krafttraining (als Widerstand dient unser eigenes Körpergewicht), Core- und Yogaübungen fördert Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung. Wir sind dabei immer „im Flow“ und trainieren fließend von einer Übung in die nächste. Der Kurs endet mit einer aktiven Entspannungseinheit mit der wir Stress abbauen und Verspannungen noch einmal gezielt reduzieren. Wir trainieren barfuß.

Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Männer!

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Sportbekleidung.

**Montag, ab 25. September 2023, 19.55 – 20.55 Uhr**

VHS Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 79,50



### 232-30337 **Stretch-Extend-Relax**

Gudrun Johnke

16 Abende

Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Männer!

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Sportbekleidung.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00 – 19.00 Uhr**

Hellbergschule Brombach, Gymnastikhalle,

Hellbergstraße 4

Gebühr: € 84,80

### 232-30338 **Stretch-Extend-Relax**

Swenja Müller

10 Abende

Du wünschst Dir mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit im Alltag? Gleichzeitig möchtest Du etwas für Deine verspannte Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur tun? Dann ist das Dein Workout!

Die spezielle Kombination aus Krafttraining, (als Widerstand dient unser eigenes Körpergewicht), Core- und Yogaübungen fördert Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung. Wir sind dabei immer „im Flow“ und trainieren fließend von einer Übung in die nächste. Der Kurs endet mit einer aktiven Entspannungseinheit mit der wir Stress abbauen und Verspannungen noch einmal gezielt reduzieren. Wir trainieren barfuß.

Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Männer!

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Sportbekleidung, Decke für die Entspannung

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 20.15 – 21.15 Uhr**  
VHS Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 53,00

**232-30339 FiveGym® Dehnkonzept**

Gabi Dallmann  
15 Abende

Five Gym ist kein passives Stretching, sondern ein aktives Muskellängentraining. Im Unterschied zum klassischen Dehnen und Stretching wird beim Five-Training eine gleichzeitige Kraftbelastung der Muskeln gefordert. Neben Kraft, Ausdauer und Koordination ist Beweglichkeit ein essentiell wichtiger Bestandteil, um alle motorischen Grundfähigkeiten anzusprechen. Durch das Muskellängentraining mit Five Gym werden Bewegungseinschränkungen aufgehoben oder minimiert.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken, Getränk.

**Montag, ab 9. Oktober 2023, 17.35 – 18.35 Uhr**  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 79,50

**232-30340 FiveGym® Dehnkonzept**

Gabi Dallmann  
15 Vormittage

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken, Getränk.

**Dienstag, ab 10. Oktober 2023, 11.00 – 12.00 Uhr**  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 79,50



## Fitness und Ausdauer

### Vormittagskurse

NEU

#### 232-30210 Fit in den Tag mit Tabata

Nicola Baumann

10 Vormittage

Tabata ist ein High Intensive-Intervall Training (HIIT) mit und ohne Handgeräte. Bei diesem Training werden Kraftausdauer und Ausdauer im Intervall von jeweils 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause erarbeitet. Der komplette Ablauf wird danach in mehreren Runden trainiert. Hierfür nutzen wir passende, motiveierende Musik. Alternativ stehen auch Stations- und Zirkeltraining immer mal wieder auf dem Plan. Zum Schluss werden alle beanspruchten Muskeln gedehnt und es wird entspannt. Für alle die auf ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (Ausdauer, Kraft) in Kombination mit motivierender Musik Lust haben, ist dieser Kurs genau der richtige.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 8.00 – 8.45 Uhr**  
Altes Rathaus

Gebühr: 40,00 €



#### 232-30211 Bodyshaping - Wake up mit Bodyshaping

Corinna Sandig

10 Vormittage

Sie wünschen sich neue Power und mehr Energie, die Sie mühelos durch den Tag tragen und uns so den Alltag erleichtern? Bodyshaping ist ein Ganzkörpertraining, das aus der Kombination von Krafttraining und Übungen die den Stoffwechsel ankurbeln, besteht. Schwerpunkte in diesem Kurs sind Coretraining, Fatburner- und Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po, welche in Muskelketten trainiert werden.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

**Freitag, ab 29. September 2023, 7.45 – 8.45 Uhr**  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 53,00

### Nachmittags- und Abendkurse

#### 232-30212 **Bodyfit**

Anemone Dähn

14 Abende

Dieses gesunde Ganzkörpertraining mit gezielten Kräftigungsübungen hilft dir dabei, mit Körperspannung und energetischer durchs Leben zu gehen. Dabei benutzen wir vor allem das große Potential unseres Körpers um verschiedenste Muskelgruppen anzusprechen. Mit der abschließenden Entspannung beginnt dann die wohlverdiente Regeneration. Die allermeisten Übungen können ohne großen Aufwand zuhause wiederholt werden - dann ist es noch effektiver!

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, ggf. Decke für Entspannung.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 19.30 – 20.30 Uhr**  
Alte Halle Haagen, Manzenttalstr. 9  
Gebühr: € 74,20

#### 232-30213 **Bodyfit am Abend**

Nicola Baumann

10 Abende

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verbessert. Man lernt verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Ein äußerst vielseitiges Programm auch mit Einsatz von Handgeräten. Ausgiebiges Dehnen und Entspannung bilden den Abschluss der Kursstunde.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Donnerstag, ab 5. Oktober 2023, 17.30 – 18.45 Uhr**  
Turnhalle Tumringen, Bewegungsraum  
Gebühr: € 67,00

### 232-30214 **Bodyfit**

Anemone Dähn

7 Abende

Kraft- und Ausdauertraining, das komplett ohne Geräte auskommt. Übungen mit dem eigenen Körper zur Stärkung nahezu aller Muskeln. Indoor und outdoor geeignet. Mobilisierung, Workout und Entspannungsphase inklusive.

Die Übungen sind auch ideal zuhause durchführbar. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch.

**Montag, ab 25. September 2023, 18.15 – 19.15 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 37,10

### 232-30215 **Bodyfit**

Anemone Dähn

7 Abende

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch.

**Montag, ab 4. Dezember 2023, 18.15 – 19.15 Uhr**

Altes Rathaus, Untere Wallbrunnstr. 2, Lössach

Gebühr: € 37,10

### 232-30216 **Balance SwingTM: Multieffektives Training auf dem Minitrampolin**

Sabine Vogel

15 Abende

Minimaler Aufwand – maximale Wirkung- und alles mit Spaß! Energie tanken, gute Laune verbreiten, Kalorien verbrennen, Muskeln kräftigen, Figur formen, Gleichgewicht fördern, Stabilität gewinnen – unbeschwert, leicht, frei. Auf einem moderaten Anstrengungslevel gewinnen wir Energie, statt sie dem Körper zu nehmen. So wird Stress abgebaut und der Körper wird für die Herausforderungen in Beruf und Alltag gewappnet. Aufpowern statt auspowern ist unser Motto.

**Bitte mitbringen:** Socken, ein großes Handtuch, Getränk.

**Montag, ab 9. Oktober 2023, 18.10 – 19.10 Uhr**

Bewegungsraum, Kinderland gGmbH

Gebühr: € 79,50 zzgl. € 10,00 Benutzungsgebühr



**232-30217 Balance SwingTM:  
Multieffektives Training  
auf dem Minitrampolin**

Sabine Vogel

15 Abende

**Bitte mitbringen:** Socken, ein großes Handtuch, Getränk.

**Montag, ab 9. Oktober 2023, 19.15 – 20.15 Uhr**

Bewegungsraum, Kinderland gGmbH

Gebühr: € 79,50 zzgl. € 10,00 Benutzungsgebühr

**232-30218 Step Aerobic meets Core –  
für Einsteiger und Geübte**

Gudrun Johnke

15 Abende

Der Kurs beginnt mit Basis-Step-Aerobic-Elementen, welche wir im Laufe der Zeit erweitern und zu einfachen Choreografien zusammensetzen. Dieses kombinieren wir mit Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken mit speziellem Augenmerk auf die tieferliegende, stabilisierende Muskulatur. Ziel ist ein abwechslungsreiches Ausdauertraining zum Ankurbeln der Fettverbrennung sowie die Schaffung von Körperstabilität durch gezieltes Training in der zentralen Körpermitte! Ganz nebenbei trainieren vor allem die Step-Bewegungen wichtige Hirnfunktionen und steigern die Denk- und Konzentrationsfähigkeit! Ein ziemlich komplettes Training in einer Stunde, das richtig Spaß macht!

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk, Handtuch.

**Montag, ab 25. September 2023, 18.45 – 19.45 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 79,50



### 232-30219 **Step Aerobic meets Core – auch für Einsteiger\*innen**

Christine Honekamp  
13 Abende

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk, Handtuch.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 17.45 – 18.45 Uhr**  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 68,90

### 232-30221 **Aerobic – Low Impact Cardio Training**

Sakila Kambach  
15 Vormittage

Low Impact Cardio Training ist eine Übungsform, bei der die Ausdauer trainiert sowie die wichtigsten Muskelpartien gestärkt werden. Mittels verschiedener Trainingsangebote werden die Muskeln des Oberkörpers sowie die von Bauch, Beinen und Po beansprucht, unter anderem mit dem Ziel, das Körpergewicht zu reduzieren. 15 bis 20 Minuten intensives Cardio-Training genügen, um das Herz und damit den Kreislauf in Schwung zu bringen und effektiv zu trainieren!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk.

**Montag, ab 25. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr**  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 79,50

### 232-30222 **Aerobic – Low Impact Cardio Training**

Sakila Kambach  
15 Vormittage

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr**  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 79,50



## Tanzend Fit!

### Tanz-Workshops

#### 232-30104 **Zum Weihnachtsoratorium von J.S. Bach tanzen**

Beate Howe

Kompaktseminar

Nähere Informationen finden Sie im Bereich Entspannung–Achtsamkeit–Körpererfahrung

**Bitte mitbringen:** warme Socken oder Gymnastikschuhe.

**Samstag, 16. Dezember 2023, 14.00 – 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 8. Dezember 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 21,00

#### 232-30100 **Ein Tag für mich! Tanz, Theater und Yoga für Frauen**

Sabine-Annette Müller

Silke Frank

Kompaktseminar

*Die Kursbeschreibung finden Sie im Bereich Entspannung, Achtsamkeit Körpererfahrung*

**Samstag, 21. Oktober 2023, 11.00 bis 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Oktober 2023

VHS Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 45,00 €, zzgl. 4,00 € für Auslagen

#### 232-30223 **Dance Move Relax**

Nicola Baumann

Kompaktseminar

Für alle Frauen, die es lieben sich zur Musik zu bewegen. Eine bunte Mischung aus mitreißender Musik aus aller Welt und unterschiedlichen Zeiten gibt uns den Takt des Tages vor, dem wir mit viel Freude und Lust an der Bewegung folgen. Es erwartet Dich ein Workshop mit intensiven Beats und viel Power. Zum Abschluss werden wir unseren Körper belohnen mit intensivem Dehnen und einer wohltuenden Entspannungseinheit. Zwischendurch gibt es kleine Pausen und eine längere Mittagspause mit gemeinsamen Essen. Dafür bitte für ein Fingerfood Buffet was mitbringen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken, Handtuch und Fingerfood für's gemeinsame Mittagessen

**Samstag, 18. November 2023, 10.00 – 14.00 Uhr**  
(inkl. Mittagspause)

An-/ Abmeldeschluss: Montag, 13. November 2023

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 29,00

## Regelkurse

### 232-30224 **Tanzen 50+**

#### **Einfach und unkompliziert für jedermann und jedefrau**

Silvia Lohmann

12 Nachmittage

Tanzen stärkt die körperliche Fitness und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Wir tanzen nach Melodien von ABBA, BONEY M und „rocken“ auf Classics von ELVIS; wir tanzen nach bekannten italienischen und französischen Melodien, swingen auf die Musik von Benny Goodman und lassen uns von lateinamerikanischen Rhythmen in den Karneval nach Rio entführen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, abriebfeste Hallenschuhe.

**Montag, ab 25. September 2023, 15.20 – 16.20 Uhr**  
Alte Halle Haagen, Manzenttalstr. 9

Gebühr: € 63,60

### 232-30225 **ZUMBA GOLD® – Für TN mit und ohne Erfahrung**

Simone Barth

14 Vormittage

„Zumba Gold“ ist ein speziell als Einstiegskurs für ältere Teilnehmende oder Teilnehmende mit Gewichtsproblemen zugeschnittenes Fitnessangebot. Die Stunden sind optimal auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe ausgerichtet. Ein angepasstes Tempo und angepasste Bewegungen fördern und unterstützen eine gesunde und fitte Lebensweise. Zumba Gold schult die Koordination und trainiert „tanzend“ das Gedächtnis. Spaß ist dabei garantiert!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk.

**Freitag, ab 29. September 2023, 9.00 – 10.00 Uhr**  
Turnhalle Tumringen, Bewegungsraum,  
Freiburger Str. 310

Gebühr: € 74,20

### 232-30226 **Latino Dance Fit - Classic und mit Handgewichten**

Grazia di Lecce

14 Abende

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. In der Stunde folgt man dem Fluss der Musik - dynamische Bewegung, Spaß und tolle Sounds stehen im Vordergrund. Die variantenreichen Dance-Moves schulen gleichzeitig die Koordination und führen zu einer spürbaren Verbesserung der Ausdauer.

Durch den Einsatz der Handgewichte und mit gezielten Körperübungen werden zusätzlich die großen und auch kleinere Muskelgruppen des Körpers gekräftigt und gestrafft.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Handgewichte (500 g – zur Not auch gefüllte 0,5l PET-Flaschen).

**Dienstag, ab 10. Oktober 2023, 18.00 – 19.00 Uhr**  
FES Grundschule Gymnastikraum,  
Eingang Käppelestraße, Lörrach-Stetten  
Gebühr: € 74,20

### 232-30227 ZUMBA® & Fitness

Na Cheng  
14 Abende

Hier finden der Spaß am Tanzen und ein effektives Fitnessstraining zusammen! Die Basis der Kurseinheiten bildet jeweils eine Zumba-Einheit. Im Zumba werden rhythmische, lateinamerikanische Tanzbewegungen in eine jeweils neue Choreografie zusammengeführt. Ergänzt wird jede Stunde mit abwechslungsreichen Übungen aus unterschiedlichen Fitnessgymnastik-Elementen von Aerobic bis hin zu Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Den Stundenabschluss bildet dann jeweils eine kleine Einheit mit Beweglichkeitsübungen. Das fördert die Ausdauer und verbessert Koordination, Körperspannung und die Beweglichkeit. Und es macht richtig Spaß!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 19.30 – 20.30 Uhr**  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 74,20

### 232-30228 Dancit® - Starter Level 1 & 2

Nadja Bausch  
13 Abende

Dancit® by Christian Polanc verbindet Tanz mit Elementen aus Aerobic, Intervalltraining und Kräftigung und ermöglicht dadurch bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Körperstraffung, Koordination und Ausdauer. Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Standard und Latein-Tänzen und deren Verbindung mit Fitness- und Intervalltrainingselementen. Alle Tanzstile der Standard- und Lateintänze sind in einem Workout vereint. Mit Musik aus allen Jahrzehnten erreichen Sie Ihre Ziele. Einstieg jederzeit möglich.  
dance move feel

**Bitte mitbringen:** Trinken, Handtuch, saubere Sportschuhe, Getränk.

**Mittwoch, ab 18. Oktober 2023, 18.15 – 19.15 Uhr**  
(kein Kurs am 13.12.)  
Turnhalle Tumringen, Bewegungsraum  
Gebühr: € 68,90

### 232-30229 4STREATZ®

Andrea Ilse  
12 Abende

4STREATZ® ist ein Dance-Fitness-Workout zu motivierender, abwechslungsreicher Dance Music und vermischt Schritte aus dem klassischen Aerobic mit Elementen aus den Bereichen HipHop, House, Jazz und Salsa in einer Choreographie. Bei diesem effektiven Intervalltraining mit verschiedenen Levels und einem einfachen und logischen Aufbau gibt es Spaß, Musik und Schweiß inklusive und es lässt die Teilnehmenden den Alltag im Nu vergessen. Jede/r kann die sportliche Intensität für sich selbst bestimmen. Dieses Dance-Fitness-Workout eignet sich bestens zur Kalorienverbrennung. 4STREATZ® ist auch für Nichttänzer/innen und Einsteiger/innen geeignet.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 19.10 – 20.10 Uhr**  
(kein Kurs am 12.10. und 30.11.)  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 63,60

### 232-30230 NIA®

Susanne Raible  
15 Vormittage

Es groovt wie Jazzdance. Es fließt wie Tai Chi. Es zentriert wie Yoga. In diesem Tanz-Fitness-Programm wurden östliche und westliche Bewegungsformen zu einem ganzheitlichen Training verbunden. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung. Nia ist für alle Altersklassen geeignet. Jeder bestimmt die Intensität seiner Bewegungen selbst. Getanzt wird barfuß. Nia schenkt Kraft und Beweglichkeit, Entspannung und Lebensfreude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk.

**Montag, ab 25. September 2023, 10.15 – 11.15 Uhr**  
VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12  
Gebühr: € 79,50

### 232-30231 NIA®

Susanne Raible

15 Abende

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 20.20 – 21.20 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 79,50

### 232-30232 Tanz aus der Reihe!

Stefanie Paulsburg

6 Abende

*„Rhythmus ist unsere universelle Muttersprache. Er ist die Sprache der Seele.“ (Gabriele Roth)*

Du tanzst leidenschaftlich gern oder hast es noch nie gewagt? Dann sei herzlich willkommen! Gib dir die Erlaubnis, deine innere Tänzerin hervor treten zu lassen und deiner Seele Flügel zu verleihen. Egal, wie es aussieht, wenn Energie in Bewegung kommt, begegnest du dir selbst und anderen ohne Worte...

Der Kurs unterstützt durch eine Vielfalt an Rhythmen, Musikstilen und Körperübungen, die eigene Persönlichkeit vertieft kennen zu lernen und die Erfahrungen ins alltägliche Leben mitzunehmen. Das Miteinander in der Gruppe macht es leicht, Neues auszuprobieren. Es wird barfuß getanz - oder mit sauberen Hallenschuhen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Matte/Decke für den Stundenausklang.

**Dienstag, ab 26. September 2023,**

**19.30 Uhr bis 21.00 Uhr**

FES Grundschule Gymnastikraum,

Eingang Käppelestraße 29, Lörrach-Stetten

Gebühr: € 48,00

### 232-30233 Tanz „After-Work“ für Genießer

Richard Szutenberg

8 Abende

Bei ausgewählter Tanzmusik werden Tanzschritte für jeden Anlass und das richtige Führen mit moderner Lernmethodik vermittelt. Die Teilnehmenden lernen Musik und Rhythmus frei zu interpretieren und die passenden Tanzschritte anzuwenden, somit wird selbst das Üben zu einem echten Genuss.

**Bitte mitbringen:** abriebfeste Schuhe, Getränk.

**Freitag, ab 29. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 80,00 (keine Ermäßigung)

### 232-30234 Tanz „After-Work“ für Genießer

Richard Szutenberg

8 Abende

**Bitte mitbringen:** abriebfeste Schuhe, Getränk.

**Freitag, ab 8. Dezember 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 80,00 (keine Ermäßigung)

### 232-30235 Tanzen lernen - Spaß haben - Partys genießen

Richard Szutenberg

8 Abende

Warm-up für die kommenden Dates und Partys am Wochenende. Egal, ob eine private Party, Strand-Disco, Betriebsfeier, Hochzeit, bei jedem Anlass werden Sie eine gute Figur machen. Bei attraktiver Tanzmusik auch aus den aktuellen Chartlisten, lernen wir mit viel Spaß und bei lockerer Atmosphäre.

**Bitte mitbringen:** abriebfeste Schuhe, Getränk.

**Freitag, ab 29. September 2023, 17.30 – 19.00 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 80,00 (keine Ermäßigung)

### 232-30236 Tanzen lernen - Spaß haben - Partys genießen

Richard Szutenberg

8 Abende

**Bitte mitbringen:** abriebfeste Schuhe, Getränk.

**Freitag, ab 8. Dezember 2023, 17.30 – 19.00 Uhr**

VHS-Bewegungszentrum, Arndtstr. 12

Gebühr: € 80,00 (keine Ermäßigung)



## Gesundheitspflege

### 232-30401 Handmassage mit ätherischen Ölen

Maren Grundmann

Kompaktseminar

Über eine Massage der Reflexzonen an den Händen kann der gesamte Körper erreicht werden. Dies trägt zur allgemeinen Entspannung bei und fördert das Wohlbefinden. Mit dem Einsatz von reinen ätherischen Ölen kann diese Wirkung noch verstärkt werden. An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in die Wirkungsweise reiner ätherischer Öle und lernen die Technik der Handmassage kennen. Diese wird dann in Partnerübungen direkt umgesetzt.

**Bitte mitbringen:** Kleines Handtuch.

**Dienstag, 24. Oktober 2023, 19.45 – 21.45 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 17. Oktober 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 12,00 (keine Ermäßigung)

### 232-30402 Fußreflexzonenmassage

Maren Grundmann

Kompaktseminar

Die sanfte Massage der Reflexzonen an den Füßen hat eine entspannende und ausgleichende Wirkung auf den gesamten Körper. Die entsprechenden Organe werden durch die Massage angeregt und der gesamte Körper kann sich wieder neu ausrichten. In diesem Seminar geht es um den Aufbau der Füße sowie um deren Reflexzonen. In Partnerübungen erfahren Sie diese wohltuende und entspannende Massage hautnah.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, Handtuch, Creme oder Öl, Buntstifte.

**Freitag, 17. November 2023, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Samstag, 18. November 2023, 10.00 – 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 13. November 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 39,70

## Ernährung und Kochen

- Schauen Sie auch in unser Programm für Steinen! -



### 232-30501 Einführung in die vegane Ernährung

Vortrag von Nils Leßmann

Bei der veganen Ernährung werden sämtliche tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier ausgeschlossen. Schnell kommen hier Ängste oder Bedenken auf, ob die Versorgung mit allen Nährstoffen und Vitaminen dann noch gewährleistet ist. Hinzu kommen gut gemeinte Ratschläge von allen Seiten. Dabei kann eine gut geplante vegane Ernährung nicht nur äußerst gesund sein - sie kann auch extrem vielseitig und vor allem lecker sein. Dieser Vortrag richtet sich an vegan lebende Personen, vegan Interessierte aber auch Kritiker, die sich einen faktenbasierten Überblick verschaffen wollen. Die Teilnehmenden erhalten eine Zusammenfassung der wissenschaftlichen Erkenntnisse aus den letzten Jahren kombiniert mit praxistauglichen Hinweisen für die Umsetzung. Alle theoretischen Ratschläge können im separat angebotenen veganen Kochkurs in der Folgewoche direkt in die Praxis umgesetzt werden.

**Donnerstag, 25. Januar 2024, 19.30 – ca. 21.00 Uhr**  
Altes Rathaus

Eintritt frei – Anmeldung erwünscht

### 232-30502 **Veganer Kochkurs**

Nils Leßmann

Kompaktseminar

Kochen ohne Butter, Sahne und Eier? Gemeinsam schauen wir uns an, wie "klassische" Gerichte ganz einfach ohne tierische Zutaten zubereitet werden können. Natürlich darf auch der allseits bekannte Tofu nicht fehlen - in verschiedenen Formen lernen wir diese für manche neue Zutat kennen. Da vegan kochen nicht automatisch auch gesund kochen bedeutet, schauen wir bei jedem Schritt, wie wir noch mehr Nährstoffe und Vitamine unterbringen können. Am Rande probieren wir uns auch durch einige vegane Fertig- und Ersatzprodukte. So entsteht am Ende kein klassisches Drei-Gänge-Menü, sondern ein buntes Buffet, bei dem für jeden etwas dabei ist. Dieser Kochkurs knüpft inhaltlich an den Vortrag "Einführung in die vegane Ernährung" der Vorwoche an, kann aber selbstverständlich unabhängig davon besucht werden.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, kleine Vorratsdosen.

**Donnerstag, 1. Februar 2024, 18.30 – ca. 22.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. Januar 2024

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 21,80

zzgl. € 15,00 für Lebensmittel



### 232-30503 **Ernährung bei Diabetes Mellitus –**

**Ernährung ist immer individuell**

Sabine Vogel

Kompaktseminar

Zur richtigen Ernährung bei Diabetes halten sich viele Vorurteile hartnäckig. Vorab die wichtigste Information: Menschen mit Diabetes können prinzipiell alles essen. Zucker ist nicht tabu, auch spezielle Lebensmittel sind nicht nötig. Das frühere Etikett „Für Diabetiker geeignet“ auf Lebensmittelpackungen gibt es nicht mehr. Für Patienten gelten im Großen und Ganzen die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für Gesunde. Die Ernährung bei Typ-2-Diabetes verfolgt das Ziel, Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte im Auge zu behalten. Menschen mit

Typ-2-Diabetes haben darauf zu achten, dauerhaft abwechslungsreich zu essen, um den Stoffwechsel zu verbessern und so dem gesundheitlich sinnvollen Gewicht langsam näherzukommen. Ein Kochabend, der das nötige Wissen für den Alltag und ein paar alltagstaugliche Rezepte mit auf den Weg gibt. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdose.

**Dienstag, 14. November 2023, 18.30 – ca. 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 7. November 2023

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 19,60

zzgl. € 15,00 für Lebensmittel

## 232-30504 **Kochen nach Adipositas-Chirurgie**

Sabine Vogel

Kompaktseminar

Nach der Operation können nur noch kleine Mengen (max. 200 ml) gegessen werden. Diese sollten viel Eiweiß, etwas Obst/Gemüse und wenig Fett beinhalten. Bei der Rezeptzusammenstellung liegt das Augenmerk keineswegs nur Wert auf die „ernährungsphysiologischen Anforderungen“, sondern vor allem darauf, dass es schmeckt! Die Rezepte sind saisonal und regional ausgewählt.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, kleine Vorratsdosen.

**Freitag, 1. Dezember 2023, 18.00 – ca. 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 24. November 2023

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 21,80

zzgl. € 15,00 für Lebensmittel

## 232-30505 **Kochen mit Köpfchen**

Sabine Vogel

Kompaktseminar

Ob rot, grün oder weiß, spitz oder rund – Kohl ist lecker und ein wahres Nährstoffwunder. An diesem Abend kochen wir mit Köpfchen köstliche Gerichte. Das vielseitige Gemüse, das vor allem in der kalten Jahreszeit viel öfter auf dem Speiseplan stehen sollte. Lassen Sie sich von der Auswahl an Rezepten mit dem aromatischen Gemüse inspirieren.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, kleine Vorratsdosen.

**Dienstag, 9. Januar 2024, 18.00 – ca. 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 2. Januar 2024

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 21,80

zzgl. € 15,00 für Lebensmittel

### Süßes für Klein und Groß

#### **232-30506 Einführung in die Herstellung von Pralinen**

Caroline Stratmann / Margrit Kirsch

Kompaktseminar

Unter Anleitung der Kursleiterinnen werden Sie verschiedene Pralinenarten selber herstellen. Echte selbstgemachte Köstlichkeiten als Einstimmung auf die Adventszeit.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Pralinschachtel

**Samstag, 25. November 2023, 10.00 – 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 20. November 2023

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 23,00 (Kleingruppe)

zzgl. € 24,00 für Lebensmittel

#### **232-30507 Einführung in die Herstellung von Pralinen**

Caroline Stratmann / Margrit Kirsch

Kompaktseminar

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Pralinschachtel

**Samstag, 25. November 2023, 14.00 – 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 20. November 2023

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 23,00 (Kleingruppe)

zzgl. € 24,00 für Lebensmittel

#### **232-30508 Weihnachtsbäckerei mal anders**

für Kinder ab 8 Jahren

Ina Toriello

Kompaktseminar

In diesem Kinderbackkurs stellen wir gesunde Leckereien zu Weihnachten her. Wir backen mal etwas andere Plätzchen aus alternativen Mehlsorten und alternativen Süßungsmitteln. „Überrasche deine Liebsten zu Weihnachten!“

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Haargummi und Vorratsdose

**Samstag, 9. Dezember 2023, 11.00 – 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 4. Dezember 2023

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 8,70

zzgl. € 12,00 für Lebensmittel



## Internationale Küche

### 232-30509 **Gefüllter Tofu auf vietnamesische Art**

Tu Tran

Kompaktseminar

Dieses traditionelle vietnamesische Gericht kitzelt die Geschmacksnerven. Es ist eine Vitaminbombe, die auch vegan gekocht werden kann. Die Zubereitung des Tofus erfolgt in einer fruchtigen Tomatensauce. Dieser Klassiker aus Vietnam ist leicht zu kochen und findet auch im hektischen Alltag auf jedem Menüplan einen Platz. Abgerundet wird der Abend mit einem typisch asiatischen Tee und einem passenden Nachtisch.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 7. Oktober 2023, 16.00 – ca. 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 2. Oktober 2023

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 21,80

zzgl. € 18,50 für Lebensmittel

### 232-30510 **Südindische Küche**

Philsamma Ezhuthanavayalil

Kompaktseminar

Die südindische Küche bietet durch ihre Speisenvielfalt (Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte) ein kulinarisches Vergnügen. Ein Hauch von 1001 Nacht wird sich in der Küche ausbreiten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose

**Donnerstag, 19. Oktober 2023, 18.30 – ca. 22.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober 2023

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 21,80

zzgl. € 18,00 für Lebensmittel

### 232-30511 „Pho Bo“ – vietnamesische Rindfleischsuppe

Tu Tran

Kompaktseminar

Winterzeit – Suppenzeit! In der vietnamesischen Küche dreht sich alles um die Suppe, und das zu jeder Tages- und Jahreszeit. „Pho Bo“ ist in Vietnam eine besondere und bekannte Spezialität. Die Grundzutaten sind Rindfleisch, geröstete Zwiebeln, Ingwer, verschiedenes Gemüse und vielfältige Gewürze wie Kardamom, Sternanis und Zimtstangen. Als Beilage gibt es breite Reisnudeln und „Hoi San“ (Soße zum abschmecken). Abgerundet wird der Abend mit einem typisch asiatischen Tee und einem passenden Nachtisch.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose.

**Samstag, 18. November 2023, 16.00 – ca. 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 13. November 2023

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 21,80

zzgl. € 19,50 für Lebensmittel

### 232-30512 Bún Riêu – vietnamesische Krabbennudelsuppe

Tu Tran

Kompaktseminar

Suppenzeit! Was gibt es Schöneres an kalten Tagen, als sich mit einer heißen Suppe aufzuwärmen? In der vietnamesischen Küche dreht sich alles um die Suppe, und das zu jeder Jahres- und Tageszeit. Bún Riêu-Suppe ist eine besondere Spezialität aus Vietnam. Sie verbindet in einzigartiger Weise Krabben und Tomaten in einer klaren Brühe und wird mit dünnen Reisnudeln und gebratenem Tofu gegessen. Eine große Palette an frischen Kräutern und Gewürzen darf natürlich nicht fehlen. Abgerundet wird der Abend mit einem typisch asiatischen Tee und einem passenden Nachtisch. Sehr lecker und sehr gesund!

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 21. Oktober 2023, 16.00 – ca. 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Oktober 2023

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 21,80

zzgl. € 18,50 für Lebensmittel

### 232-30513 **Asiatischer Kochkurs für Männer** **„Pho Bo“ vietnamesische Rindfleischsuppe**

Tu Tran

Kompaktseminar

Winterzeit – Suppenzeit! In der vietnamesischen Küche dreht sich alles um die Suppe, und das zu jeder Tages- und Jahreszeit. „Pho Bo“ ist in Vietnam eine besondere und bekannte Spezialität. Die Grundzutaten sind Rindfleisch, geröstete Zwiebeln, Ingwer, verschiedenes Gemüse und vielfältige Gewürze wie Kardamom, Sternanis und Zimtstangen. Als Beilagen gibt es breite Reismudeln und „Hoi San“ (Soße zum abschmecken). Abgerundet wird der Abend mit einem typisch asiatischen Tee und einem passenden Nachtisch.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 16. Dezember 2023, 16.00 – ca. 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 11. Dezember 2023

Schlossbergschule Haagen, Küche, Markgrafenstr. 40

Gebühr: € 21,80

zzgl. € 19,50 für Lebensmittel

### Weinseminare



### 232-30520 **Markgräfler Premium-Weißweine – lieber vom Weingut oder von der Winzergenossenschaft?**

Michael Sackmann

Kompaktseminar

Die Winzer im Markgräflerland verstehen sich vorzüglich auf die Erzeugung von Premium-Weißweinen. Dazu beigetragen haben zuerst die Kellermeister der Winzergenossenschaften, die bereits in den 80er und 90er Jahren Meisterwerke kreiert haben. Mittlerweile sind eine Menge Weingüter am Start,

teils mit moderner, teils mit traditioneller Stilistik, die den Genossenschaften Paroli bieten. Das Weinseminar stellt trockene Weißweine im Blindvergleich von Weingütern und Genossenschaften vor. Kosten Sie Perlen aus den Kategorien Qualitätswein, Alte Reben, Selektion, Großes Gewächs und Barrique – Untersuchen Sie selbst, ob sich eine Tendenz zum einen oder anderen Lager herausschmecken lässt.

**Dienstag, 26. September 2023, 19.00 – ca. 22.00 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. September 2023  
Altes Rathaus

Gebühr: € 43,00 inkl. Verkostung  
(keine Ermäßigung)

### 232-30521 **Der Spätburgunder und sein Reifepotenzial**

Michael Sackmann

Kompaktseminar

Spätburgunder hat in Deutschland eine furiose Entwicklung durchlaufen und ist unumstritten die Nummer 1 unter den deutschen Rotweinsorten. Die Winzer haben gelernt, mit sorgfältiger Pflege der Weinberge und konsequenter Ertragsreduzierung gehaltvolle Trauben zu erzeugen. Durch Verbesserung der Gär- und Lagertechnik entstehen heute Rotweine mit guter Tanninstruktur und Reifepotenzial. Im Weinseminar werden 5-15 Jahre alte Spätburgunder der Kategorien, Alte Reben, Selektion und Großes Gewächs vorgestellt. Testen Sie selbst, wie sie sich entwickelt haben.

**Dienstag, 7. November 2023, 19.00 – ca. 22.00 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 2. November 2023  
Altes Rathaus

Gebühr: € 43,00 inkl. Verkostung  
(keine Ermäßigung)

### 232-30522 **Valpolicella, Ripasso, Amarone – Rotweine aus dem Veneto**

Michael Sackmann

Kompaktseminar

Das Weinbaugebiet Valpolicella liegt östlich des Gardasees und zieht sich bis in die Vororte von Verona. Eher unbekanntere Rebsorten wie Corvina, Rondinella und Molinara ergeben ein breit gefächertes Angebot an Rotweinen. Neben dem einfachen Valpolicella Classico und dem Valpolicella Superiore steht als höherwertige Variante der Valpolicella Ripasso. Über allen thront der Amarone della Valpolicella Classico, der bei ausreichender Lagerung die Bezeichnung Riserva tragen darf. Neben den trockenen Varianten gibt es noch den edelsüßen Recioto.

## Ernährung und Kochen

Das Weinseminar stellt ausgesuchte Varianten vor und erläutert Hintergründe und Herstellungsmethoden.

**Dienstag, 5. Dezember 2023, 19.00 – ca. 22.00 Uhr**

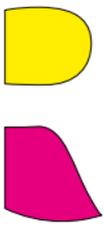
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. November 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 50,00 inkl. Verkostung

(keine Ermäßigung)





# RÖSCH PRINT SERVICE

- Digital- und  
Offsetdruck
- Digitale  
Werbetechnik
- Textil-  
veredelung

## Rösch Printservice GmbH

D-79540 Lörrach · Basler Strasse 29

Telefon +49 7621 / 21 73 · Telefax +497621 / 23 69

info@roesch-printservice.de · www.roesch-printservice.de

Digitaldruck

Offsetdruck

Digitale Druckvorstufe

Textilveredelungen

Beschriften

Werbetechnik

Grafik- & Webdesign



## DTP Design

Basler Straße 27

Tel.: +49 7621 - 1 49 43

info@ntp-design-loerrach.de

www.ntp-design-loerrach.de



## SPRACHEN



Arabisch  
Neugriechisch  
Chinesisch  
Deutsch als Fremdsprache  
Englisch  
Französisch  
Russisch  
Italienisch  
Schwedisch  
Japanisch  
Spanisch  
Türkisch  
Koreanisch

### **Tom Leischner**

Tel.: +49 (0)7621 95673-40

E-Mail: [t.leischner@loerrach.de](mailto:t.leischner@loerrach.de)

### **Irene von Mühlendahl**

Tel.: +49 (0)7621 95673-30

E-Mail: [i.muehlendahl@loerrach.de](mailto:i.muehlendahl@loerrach.de)

### **Petra Ziemski**

Tel.: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: [p.ziemski@loerrach.de](mailto:p.ziemski@loerrach.de)

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Das Common European Framework of Reference for Learning and Teaching (CEF) ist aus der Erkenntnis heraus entstanden, dass es ein geeintes Europa nur dann geben kann, wenn die Kommunikation der Europäer untereinander besser wird. Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen wurde entwickelt, um die Zusammenarbeit von Bildungseinrichtungen auf europäischer Ebene zu fördern, insbesondere aber um Sprachkompetenz in einer europaweit gültigen Skala messbar zu machen. Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) festlegt.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe A1** folgendes können:

**Hören:** Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.

**Sprechen:** Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

**Lesen:** Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.

**Schreiben:** Einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe A2** folgendes können:

**Hören:** Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.

**Sprechen:** Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.

**Lesen:** Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen.

**Schreiben:** Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe B1** folgendes können:

**Hören:** Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.

**Sprechen:** In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.

**Schreiben:** Persönliche Briefe schreiben.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe B2** folgendes können:

**Hören:** Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.

**Sprechen:** Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.

**Schreiben:** Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichteschreiben.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe C1** folgendes können:

**Hören:** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.

**Sprechen:** Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

**Lesen:** Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

**Schreiben:** Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe C2** folgendes können:

**Hören:** Ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.

**Sprechen:** Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.

**Lesen:** Jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen.

**Schreiben:** Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.



## telc Sprachprüfungen

In einem vereinten Europa gewinnen internationale Standards in der Kompetenzmessung zunehmend an Bedeutung. Der Bologna-Prozess zeigt, dass sich auch die Hochschulen in Europa inmitten dieser Dynamik befinden. Zuverlässige Nachweise von Sprachkenntnissen sind für Mobilität und Internationalisierung eine Grundvoraussetzung. telc Sprachprüfungen werden von führenden Fachdidaktikern und Testspezialisten nach aktuellsten testmethodischen Erkenntnissen entwickelt. Alle Prüfungen richten sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprache des Europarats aus und entsprechen damit international gültigen Kriterien. Speziell für ausländische Studienbewerber hat telc daher die Prüfung telc Deutsch C1 entwickelt, die den für den Hochschulzugang erforderlichen Sprachnachweis darstellt.

Als lizenziertes telc-Prüfungszentrum bietet die VHS Lörrach alle Deutsch-Prüfungen von A1 bis C2 an.

Neben den Sprachenzertifikaten im DaF/DaZ-Bereich bietet telc noch weitere Zertifikate auf den verschiedensten Niveaus für die Sprachen Englisch, Türkisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Polnisch und Arabisch an. Alle Informationen zu diesen **Sprachzertifikaten** finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

## vhespresso-Kurse

Wollen Sie schnell, intensiv und effektiv lernen? Eine neue Art von Kursen hält Einzug in der Volkshochschule Lörrach & Steinen! vhespresso-Kurse sind klein und kräftig. Sie haben garantiert nur 2-4 Teilnehmende. Mit etwas Glück sind Sie sogar nur zu zweit und haben die Garantie, nie mehr als vier Lernende zu sein. Im Gegenzug kostet der Kurs das 3,5-fache eines normalen Kurses, welcher prinzipiell auch das 3,5-fache an Teilnehmenden haben kann.



## Arabisch

### 232-40101 Arabisch A1 für Kinder

Rahmeh Aljabr

15 Nachmittage

Die Dozentin vermittelt anhand kindgerechten Lehrmaterials den Einstieg ins Arabische.

Im Garten der AR Sprache, 1. Stufe (Lesen + Üben)

**Freitag, ab 29. September 2023, 16.00 – 17.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 60,00

### 232-40102 Arabisch A1 für Anfänger

Rahmeh Aljabr

15 Abende

Die Teilnehmenden lernen das arabische Alphabet, Dialoge in Alltagssituationen, lesen, Sätze bilden und verstehen.

Kalamuna A1 (Hueber), ISBN: 978-3-19-605253-4, Lektion 1

**Montag, ab 25. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

### 232-40103 Arabisch A1

Rahmeh Aljabr

15 Abende

Die Teilnehmenden lernen weiter das arabische Alphabet, Dialoge in Alltagssituationen, lesen, Sätze bilden und verstehen.

Kalamuna A1 (Hueber), ISBN: 978-3-19-605253-4, Lektion 4

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.00 – 20.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00



## Chinesisch

### 232-40201 Chinesisch A1 für Kinder

Ding Chen

15 Vormittage

Der Kurs richtet sich an Kinder von 7 bis 9 Jahren, die sich für die chinesische Sprache und die Schriftzeichen interessieren oder bereits erste Grundkenntnisse in Chinesisch haben. Im ersten Semester werden die Kinder an die chinesische Sprache (Mandarin) und die Schriftzeichen herangeführt. Durch die Immersionsmethoden werden das Hören und das Sprechen der chinesischen Sprache gefördert und verbessert. Bei regelmäßiger Teilnahme sollten die Kinder am Ende des Semesters etwa 100 Schriftzeichen lesen und 30 einfache Schriftzeichen schreiben können.

MLP Chinese Grade 1

**Sonntag, ab 24. September 2023, 10.00 – 11.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 60,00

### 232-40202 Chinesisch A1 für Anfänger

Na Cheng

15 Abende

Nach dem ersten Semester können die Lernenden vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie erwerben grundlegende Grammatikkenntnisse.

Lernmaterial wird direkt bei der Dozentin erworben.

Kosten € 5,00

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 17.30 – 19.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-40203 Chinesisch A1

Na Cheng

15 Abende

Diese Stufe befähigt dazu, Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache gesprochen wird, und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Die Sprachlernenden können vielfältige Situationen bewältigen. Ebenso ist es möglich, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern, über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten und auch Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben.

Lernmaterial wird direkt bei der Dozentin erworben.

Kosten: € 5,00

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 17.30–19.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-40204 Chinesisch Vorbereitungskurs HSK I-Prüfung

Na Cheng

15 Abende

Chinesisch-Lernende können die HSK-Standardprüfung zum Nachweis chinesischer Sprachkenntnisse ablegen. Im Mittelpunkt des Kursangebotes stehen Vokabeln, Redewendungen und grammatische Strukturen, die man in der Prüfung beherrschen sollte. Diese werden systematisch anhand von aktuellen Modelltests eingeübt. Weitere Schwerpunkte sind das Lesen und Schreiben von kurzen Sätzen sowie viele Sprach- und Hörverstehensübungen, die optimal auf die jeweilige HSK-Prüfung vorbereiten.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.00–20.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## Sprachberatung

Deutsch – Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch

**Montag, 18. September, 17.00 bis 18.30 Uhr**

im Alten Rathaus

Um den für Sie passenden Kurs zu finden, nutzen Sie gern unser Beratungsangebot.

## Lehrwerke

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag, wenn Sie sicher sind, im Kurs zu bleiben.

Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf vorbereitet, dass Sie beim ersten Treffen ohne Buch erscheinen.



## Deutsch als Fremdsprache

### 232-40401 Deutsch A1 für Anfänger

N.N.

33 Abende

Pluspunkt Deutsch A1.1 (Cornelsen), Kurs- und Arbeitsbuch, Lektion 1

ISBN: 978-3-06-120563-8

**Bitte ein Wörterbuch mitbringen.**

**Montag und Mittwoch, ab 25. September, 18.00 – 21.15 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 400,00

### 232-40402 Deutsch A1

Dr. Bernard Reuter

15 Abende

Pluspunkt Deutsch A1.1 (Cornelsen), Lektion 8

ISBN: 978-3-06-120563-8

**Bitte ein Wörterbuch mitbringen.**

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

- 232-40403 Deutsch A1**  
 Ulrike Peters  
 30 Abende  
 Pluspunkt Deutsch A1.1 (Cornelsen), Kurs- und Arbeitsbuch, Lektion 11  
 ISBN: 978-3-06-120563-8  
**Bitte ein Wörterbuch mitbringen.**  
**Dienstag und Mittwoch, ab 26. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**  
 Altes Rathaus  
 Gebühr: € 240,00
- 232-40404 Deutsch B1**  
 Irene Hedrich  
 15 Abende  
 Pluspunkt Deutsch B1.1 (Cornelsen) Kurs- und Arbeitsbuch, Lektion 1  
 ISBN: 978-3-06-120773-1  
**Dienstag, ab 26. September 2023, 18.30 – 20.00 Uhr**  
 Altes Rathaus  
 Gebühr: € 120,00
- 232-40405 Deutsch B1.2**  
 Sibylle Kiefer-Roggendorf  
 12 Samstagvormittage  
 Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die das Sprechen in verschiedenen Situationen trainieren und ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern möchten.  
 Buch wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Bitte ein Wörterbuch mitbringen.**  
**Samstag, ab 30. September 2023, 9.30 – 11.00 Uhr**  
 Altes Rathaus  
 Gebühr: € 96,00
- 232-40406 Deutsch B1.2**  
 Dr. Bernard Reuter  
 15 Abende  
 Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen), Kurs- und Arbeitsbuch, Lektion 8  
**Bitte ein Wörterbuch mitbringen.**  
**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**  
 Theodor-Heuss-Realschule  
 Gebühr: € 120,00
- 232-40407 Deutsch B1 Prüfungsvorbereitung (telc)**  
 Doris Schramm/Iris Hennig  
 15 Nachmittage  
 Die Teilnehmenden werden auf das Erreichen des telc B1 Zertifikats vorbereitet.  
 Kenntnisse der B1 Grammatik sind Grundvoraussetzung für diesen Kurs.

Mit Erfolg zum Zertifikat Deutsch B1

telc Deutsch B1 (Klett)

ISBN: 978-3-12-676830-6

**Bitte ein Wörterbuch mitbringen.**

**Donnerstag, ab 28. September 2023,**

**16.30 – 19.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 240,00

**232-40408 Deutsch B2.1 Prüfungsvorbereitung (telc)**

Doris Schramm

30 Vormittage

Die Teilnehmenden werden in zwei Teilen auf das Erreichen des telc B2 Zertifikats vorbereitet.

Empfohlen wird, beide Teile der Prüfungsvorbereitung B2 zu belegen.

Berliner Platz 4 (neu) (Langenscheidt) und Übungsbuch telc B2

ISBN: 978-3-12-606077-6

**Bitte ein Wörterbuch mitbringen.**

**Montag und Donnerstag, ab 16. Oktober 2023,**

**montags von 8.30 – 11.30 Uhr und**

**donnerstags von 8.00 bis 11.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 480,00

## Prüfungen

**232-40410 Deutsch B1 Prüfung telc**

1 Tag

**Samstag, 3. Februar 2024, 9.00 – 16.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 145,00

**232-40411 Deutsch B2 Prüfung telc**

1 Tag

**Samstag, 10. Februar 2024, 9.00 – 16.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 165,00

## Sprachberatung

Deutsch – Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch

**Montag, 18. September, 17.00 bis 18.30 Uhr**

im Alten Rathaus

Um den für Sie passenden Kurs zu finden, nutzen Sie gern unser Beratungsangebot.

## Lehrwerke

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag, wenn Sie sicher sind, im Kurs zu bleiben. Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf vorbereitet, dass Sie beim ersten Treffen ohne Buch erscheinen.



## Englisch

**232-40600 Englisch A1 für Anfänger vhespresso**

Hassan Ashraf

15 Abende

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen) Lektion 1

ISBN: 978-3-06-122673-2

**Dienstag, ab 26. September 2023, 19.45 – 21.15 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 420,00

### vhespresso-Kurse

Wollen Sie schnell, intensiv und effektiv lernen? Eine neue Art von Kursen hält Einzug in der Volkshochschule Lörrach & Steinen! vhespresso-Kurse sind klein und kräftig. Sie haben garantiert nur 2-4 Teilnehmende. Mit etwas Glück sind Sie sogar nur zu zweit und haben die Garantie, nie mehr als vier Lernende zu sein. Im Gegenzug kostet der Kurs das 3,5-fache eines normalen Kurses, welcher prinzipiell auch das 3,5-fache an Teilnehmenden haben kann.

- 232-40601 Englisch A1 für Anfänger**  
Malcolm Bourne  
15 Vormittage  
Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen), Lektion 1  
ISBN: 978-3-06-122673-2  
**Freitag, ab 29. September, 10.00 – 11.30 Uhr**  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 120,00
- 232-40602 Englisch A1 für Anfänger**  
Gudrun Greiwe  
15 Abende  
Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen), Lektion 1  
ISBN: 978-3-06-122673-2  
**Mittwoch, ab 27. September 2023, 20.20–21.50 Uhr**  
Theodor-Heuss-Realschule  
Gebühr: € 120,00
- 232-40603 Englisch A1**  
Gudrun Greiwe  
15 Abende  
Easy English Upgrade macht erwachsenen Anfänger/-innen den Einstieg in die englische Sprache leicht. Unkomplizierte Schritte sorgen für gute Laune und Lernerfolge ab der ersten Englischstunde. Auch Lernende mit ersten Vorkenntnissen finden den passenden Start in die Sprache wieder.  
Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen), Lektion 7  
ISBN: 978-3-06-122673-2  
**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.45–20.15 Uhr**  
Theodor-Heuss-Realschule  
Gebühr: € 120,00
- 232-40604 Englisch A1**  
Angela Rulf-Leonhardt  
Headway Beginner, 5th edition, + Arbeitsbuch + CDs (Oxford Univ. Press), Lektion 10  
ISBN: 978-0-19-452392-9  
**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00–19.30 Uhr**  
Theodor-Heuss-Realschule  
Gebühr: € 120,00

## 232-40605 Englisch A2.2

Tatiana Dimitrova

15 Abende

Die Grundkenntnisse der englischen Sprache systematisch aufbauen. Die Kommunikation ist das Ziel.

Let's Enjoy English A2.2 Student's Book (Klett), Lektion 9/10

ISBN: 978-3-12-501639-2

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00–19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-40606 English – Survival English A2/B1

Veera Prants

15 Vormittage

You would like to refresh and improve your speaking skills, vocabulary and grammar to use English fluently in lots of different situations ? We will update your English for travel, small talk and discussions on interesting topics.

A New Start – New edition, Englisch für Wiedereinsteiger (B1 Refresher) (Cornelsen), Lektion 1

ISBN 978-3-464-20232-6

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 8.30–10.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40607 Englisch B1

Lesley Glendenning

15 Vormittage

Wir bearbeiten anhand alltäglicher und interessanter Themen den englischen Grundwortschatz und die Basis der Grammatik. Neue Teilnehmende können problemlos einsteigen und sind herzlich willkommen.

On Point Intermediate English (B1+) Workbook + Audios (Klett)

ISBN: 978-3-12-501273-8

On Point Intermediate English (B1+) Student's Book + Audios + Videos (Klett)

ISBN: 978-3-12-501272-1

**Dienstag, ab 26. September 2023, 8.30 – 10.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40608 Englisch B1

Julie Muser

15 Nachmittage

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 15.30 – 17.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40609 Englisch B2

Lesley Glendenning

15 Vormittage

Wir bearbeiten anhand alltäglicher und interessanter Themen den englischen Grundwortschatz und die Basis der Grammatik. Neue Teilnehmende können problemlos einsteigen und sind herzlich willkommen.

On Point Intermediate English (B1+) Workbook + Audios (Klett)

ISBN: 978-3-12-501273-8

On Point Intermediate English (B1+) Student's Book + Audios + Videos (Klett)

ISBN: 978-3-12-501272-1

**Dienstag, ab 26. September 2023, 10.10 – 11.40 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40610 Englisch B2 Conversation

Malcolm Bourne

15 Abende

This course is designed for speakers of upper intermediate spoken and written English, B2 level.

We will be dealing with factual/opinion pieces giving you the opportunity to share your thoughts on social, political and cultural aspects of society and life, at home and abroad.

**Montag, ab 25. September 2023, 17.30 – 19.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40611 English B1/B2 Conversation

Veera Prants

15 Vormittage

Everyday situations, grammar, speaking skills.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 10.05 – 11.35 Uhr**

Baptistengemeinde, Feldbergstr.12

Gebühr: € 120,00

## 232-40612 English B2 Conversation

Veera Prants

15 Vormittage

Brush up and improve your conversation skills with interesting conversation themes and reading, listening and grammar activities in a relaxed and friendly atmosphere.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 10.00–11.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40613 Discussion in English B2

Veera Prants

15 Vormittage

We will keep your English fluent, up-to-date and idiomatic.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Freitag, ab 29. September 2023, 8.30 – 10.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40614 English B2/C1 – Conversation

Veera Prants

15 Abende

This course puts emphasis on encouraging you to speak freely in order to improve your communications skills. Now and then, we will spend time to work on grammar issues tailored to the needs of the group members. In discussions on a wide variety of topics, you will extend your vocabulary and refine your verbal skills in a friendly and open atmosphere.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00–19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-40615 Englisch C1

Julie Muser

15 Vormittage

Headway Advanced Student's Book (Oxford)

ISBN: 978-0194547611

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 17.30–19.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40616 English Business Correspondence

### vhespresso

Gudrun Greiwe

4 Abende

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

When it comes to business correspondence or business phone calls, special vocabulary and phrases are called for. In this course we will be working with examples and training with exercises using model phrases. Focus will be e-mails, inquiries, offers and orders. However, other topics such as arrangements and writing minutes might also be part of the course. To attend this course, it would be beneficiary if you acquired English knowledge on the level of B1/B2.

**Freitag, ab 12. Januar 2024, 18.45 – 21.45 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 8. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 224,00

## 232-40617 English Business presentations –

### 4 evenings to boost your skills

We will brush up on Business English expressions, take a look at the use of visual aids and give feedback on real presentations. You'll be well prepared for your next business trip or job interview.

**Donnerstag, ab 9. November 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 3. November 2023

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 32,00 Euro

## Sprachberatung

Deutsch – Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch

**Montag, 18. September, 17.00 bis 18.30 Uhr**

im Alten Rathaus

Um den für Sie passenden Kurs zu finden, nutzen Sie gern unser Beratungsangebot.

## Lehrwerke

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag, wenn Sie sicher sind, im Kurs zu bleiben.

Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf vorbereitet, dass Sie beim ersten Treffen ohne Buch erscheinen.



## Französisch

### 232-40800 Französisch A1 für Anfänger vhespresso

Sirine Ouerfelli

15 Mittage

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

Perspectives Allez-y A1 (Cornelsen), Lektion 1

Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining

ISBN: 978-3-06-520848-2

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 12.00 – 13.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 420,00

### vhespresso-Kurse

Wollen Sie schnell, intensiv und effektiv lernen? Eine neue Art von Kursen hält Einzug in der Volkshochschule Lörrach & Steinen! vhespresso-Kurse sind klein und kräftig. Sie haben garantiert nur 2-4 Teilnehmende. Mit etwas Glück sind Sie sogar nur zu zweit und haben die Garantie, nie mehr als vier Lernende zu sein. Im Gegenzug kostet der Kurs das 3,5-fache eines normalen Kurses, welcher prinzipiell auch das 3,5-fache an Teilnehmenden haben kann.

## 232-40801 Französisch A1 für Anfänger

Cécile Stahr

15 Abende

Perspectives Allez-y A1 (Cornelsen), Lektion 1

Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining

ISBN: 978-3-06-520848-2

**Montag, ab 25. September 2023, 17.15 – 18.45 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-40802 Französisch A1 für Anfänger

**Anani Ajavon-Pfeifer**

15 Vormittage

Perspectives Allez-y A1 (Cornelsen), Lektion 1

Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining

ISBN: 978-3-06-520848-2

**Freitag, ab 29. September 2023, 10.15 – 11.45 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40803 Französisch Nachhilfe für Schüler

**(9./10. Klassenstufe) vhespresso**

Irene Hedrich

10 Nachmittage

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

Lernmaterial bitte mitbringen (aktuelle Bücher, die von den Schüler:innen benutzt werden).

**Dienstag, ab 26. September 2023, 15.00-16.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 140,00

## 232-40804 Französisch A1

Cécile Stahr

15 Abende

Perspectives Allez-y A1 (Cornelsen), Lektion 4

Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining,

ISBN: 978-3-06-520848-2

**Montag, ab 11. September 2023, 18.45 – 20.15 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-40805 Französisch A1

Cécile Stahr

15 Vormittage

Perspectives Allez-y A1 (Cornelsen), Lektion 7

Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining,

ISBN: 978-3-06-520848-2

**Dienstag, ab 26. September 2023, 8.05 – 9.35 Uhr**

Baptistengemeinde, Feldbergstraße 12

Gebühr: € 120,00

## 232-40806 Französisch A1

Cécile Stahr

15 Vormittage

Perspectives Allez-y A1 (Cornelsen), Lektion 9

Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining,

ISBN: 978-3-06-520848-2

**Dienstag, ab 26. September 2023, 10.05 – 11.35 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40807 Französisch A2

Cécile Stahr

15 Vormittage

Perspectives Allez-y A2 (Cornelsen), Lektion 1

Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining,

ISBN: 978-3-06-520184-2

**Freitag, ab 29. September 2023, 10.05 – 11.35 Uhr**

Friedrich-Neff-Straße 3

Gebühr: € 120,00

## 232-40808 Französisch A2

Irene Hedrich

15 Abende

Kreative Arbeit mit Texten, Diskussionen über aktuelle Themen sowie Wiederholung und Festigung von Grammatik und Vokabular auf B1/B2-Niveau.

Perspectives Allez-y A2 (Cornelsen), Lektion 4

ISBN: 978-3-06-520184-2

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 17.30 – 19.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-40809 Französisch A2

Daniela Spiegelhalter

12 Abende

Gute Vorkenntnisse sind von Vorteil.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 18.30 – 20.00 Uhr**

Hellbergschule Brombach

Gebühr: € 96,00

**232-40810 Französisch B1**

Sirine Ouerfelli

15 Abende

Perspectives Allez-y B1, Kurs- und Übungsbuch (Cornelsen), Lektion 1

ISBN 978-3-06-520187-2

**Dienstag, ab 26. September 2023, 17.30 – 19.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

**232-40811 Französisch B1 – Leichte Konversation**

Sylvie Sahlmann

12 Vormittage

Leichte Konversation anhand einfacher verständlicher Lektüre und Texte (Magazin «Ecoule»), alltägliche Gespräche, Wiederholung der Grammatik.

**Mittwoch, 27. September 2023, 8.30 – 10.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 96,00

**232-40812 Französisch B1 – Leichte Konversation**

Sylvie Sahlmann

12 Vormittage

Leichte Konversation anhand einfacher verständlicher Lektüre und Texte (Magazin «Ecoule»), alltägliche Gespräche, Wiederholung der Grammatik

**Mittwoch, 27. September 2023, 10.00 – 11.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 96,00

**232-40813 Französisch B1 vhespresso**

Sirine Ouerfelli

15 Abende

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

Perspectives Allez-y B1, Kurs- und Übungsbuch (Cornelsen), Lektion 1

ISBN 978-3-06-520187-2

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 17.30–19.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 420,00

**232-40814 Französisch B1**

Ursula Kilz-Wölfle

15 Abende

Allez-y! On continue et vous êtes les bienvenus à la découverte des finesses de la langue française!

Buch: Perspectives Allez-y! B1 (Cornelsen)

ISBN: 978-3-06-520187-2

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00–19.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## VHS Gesichter



**Sirine Ouerfelli**

**Unterrichtsfach:** Französisch

**An der VHS Lörrach & Steinen seit:** Frühjahr 2023

**Was ich außerdem gerne tue:** Natur, spazieren gehen, Reisen, den Schwarzwald genießen, Lesen, Kino, Sport (im Fitness-Studio)

**Ein schöner VHS-Moment:** Viele schöne kleine Momente beim Sprachenlernen!

**Welche kleine Marotte habe ich?** Ich sammle Puppen aus vielen Ländern und ziehe sie gern chic an.

**Worauf kann ich gut verzichten ...?** Fleisch!

**... und worauf gar nicht?** schöne Fingernägel, Ausgehen ins Bistro / Restaurant

**Was würde unserer Gesellschaft guttun?** eine bessere Ärzteversorgung

**10x ohne lange nachzudenken:**

Präsenz oder Online: **Präsenz**

Winter oder Sommer: **Sommer**

16 TN oder 7 TN: **7 TN**

Kino oder Theater: **Kino UND Theater**

Thriller oder Schnulzenroman: **Schnulzenroman**

Umarmung oder Give Five: **Umarmung UND Give Five**

Wein oder Bier: **weder noch**

E-Bike oder Velo: **weder noch**

früher Vogel oder Nachteule: **früher Vogel**

gendern oder nicht gendern: **nicht gendern**

## 232-40815 Französisch B1/B2

Irene Hedrich

12 Abende

Kreative Arbeit mit Texten, Diskussionen über aktuelle Themen sowie Wiederholung und Festigung von Grammatik und Vokabular.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.00–20.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 96,00

## 232-40816 Französisch B2

Daniela Spiegelhalter

12 Vormittage

Alle Kurse mit viel Konversation und Infos zu Tourismus und kulturellen Aktivitäten in Frankreich.

**Donnerstag, ab 28. September 2023,**

**9.30 – 11.00 Uhr**

Alte Gewerbeschule Brombach, Schachclubraum

Gebühr: € 96,00

## 232-40817 Französisch B2 – Discussion libre

Gabrielle Caspar-Haeberle

15 Vormittage

Nous nous intéressons aux événements culturels de nos voisins et également à tout ce qui préoccupe ou passionne les Français et les Françaises au fil des jours. Le but de nos rencontres tout à fait informelles, c'est la pratique de la langue.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 8.30 – 10.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00



## Sprachberatung

Deutsch – Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch

**Montag, 18. September, 17.00 bis 18.30 Uhr**

im Alten Rathaus

Um den für Sie passenden Kurs zu finden, nutzen Sie gern unser Beratungsangebot.

## Lehrwerke

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag, wenn Sie sicher sind, im Kurs zu bleiben.

Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf vorbereitet, dass Sie beim ersten Treffen ohne Buch erscheinen.



## Italienisch

### 232-40900 Italienisch A1 für Anfänger vhespresso

Rosalba Sangiorgi

10 Abende

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

Nuovo Espresso A1 (Hueber), Lektion 1

ISBN: 978-3-19-205438-9

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.00–19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 280,00

### vhespresso-Kurse

Wollen Sie schnell, intensiv und effektiv lernen? Eine neue Art von Kursen hält Einzug in der Volkshochschule Lörrach & Steinen! vhespresso-Kurse sind klein und kräftig. Sie haben garantiert nur 2-4 Teilnehmende. Mit etwas Glück sind Sie sogar nur zu zweit und haben die Garantie, nie mehr als vier Lernende zu sein. Im Gegenzug kostet der Kurs das 3,5-fache eines normalen Kurses, welcher prinzipiell auch das 3,5-fache an Teilnehmenden haben kann.

- 232-40901 Italienisch A1 für Anfänger**  
Simonetta Ingala  
15 Abende  
Nuovo Espresso A1 (Hueber), Lektion 1  
ISBN: 978-3-19-205438-9  
**Montag, ab 25. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**  
Theodor-Heuss-Realschule  
Gebühr: € 120,00
- 232-40902 Italienisch A1 für Anfänger in der Mittagspause**  
Giuseppina Gallo  
15 Mittage  
Nuovo Espresso A1 (Hueber), Lektion 1  
ISBN: 978-3-19-205438-9  
**Mittwoch, ab 20. September 2023, 12.30 – 13.30 Uhr**  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 80,00
- 232-40903 Italienisch A1**  
Giuseppina Gallo  
15 Vormittage  
Nuovo Espresso A1 (Hueber), Lektion 4  
ISBN: 978-3-19-205438-9  
**Mittwoch, ab 27. September 2023, 11.00 – 12.30 Uhr**  
Altes Rathaus  
Gebühr: € 120,00
- 232-40904 Italienisch A1**  
Maria Baldino  
15 Abende  
Nuovo Espresso A1 (Hueber), Lektion 9  
ISBN: 978-3-19-205438-9  
**Montag, ab 25. September 2023, 17.45 – 19.15 Uhr**  
Theodor-Heuss-Realschule  
Gebühr: € 120,00
- 232-40905 Italienisch A1**  
Giuseppina Gallo  
15 Abende  
Nuovo Espresso A1 (Hueber), Lektion 10  
ISBN: 978-3-19-205438-9  
Neueinsteiger: Lehrwerk bitte nicht mehr kaufen.  
**Dienstag, ab 26. September 2023, 18.15 – 19.45 Uhr**  
Theodor-Heuss-Realschule  
Gebühr: € 120,00

## 232-40906 Italienisch A1

Cosmina Nödinger-Sammarra

15 Abende

Nuovo Espresso A1 (Hueber), Lektion 10

ISBN: 978-3-19-205438-9

Neueinsteiger: Lehrwerk bitte nicht mehr kaufen.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 20.00–21.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-40907 Italienisch A2

Maria Baldino

15 Abende

Nuovo Espresso A2, (Hueber), Lektion 9

ISBN: 978-3-06-020161-7

Neueinsteiger: Lehrwerk bitte nicht mehr kaufen.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 17.45–19.15 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-40908 Italienisch B1 – Facciamo quattro chiacchiere

Cosmina Nödinger-Sammarra

15 Abende

Wir sprechen über Land und Leute, Kultur, Tradition und aktuelle Themen Italiens, ohne die Grammatik zu vergessen.

Kursmaterial wird im Kurs besprochen.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.30–20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-40909 Italienisch B1

Letizia Salvi

15 Vormittage

Nuovo Espresso 3 (Hueber), Lektion 8

ISBN: 978-3-19-205440-2

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 11.00–12.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40910 Italienisch B1/B2

Giulia Marino-Drews

15 Vormittage

Lettura di un testo a nostra scelta e, naturalmente, approfondimento e ripetizione della grammatica.

**Freitag, ab 29. September 2023, 8.30 – 10.00 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## 232-40911 Italienisch B2 – Konversation

Anna Galea Gehrig

15 Abende

Qua e là per l'Italia (Hueber)

**Dienstag, ab 26. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

Kaltenbach-Stiftung

Gebühr: € 120,00

## 232-40912 Italienisch B2 – Konversation B2

Dr. Corradina Biver-Garione

12 Vormittage

Sono richieste buona conoscenza della lingua e della grammatica. Leggiamo testi di attualità brani di letteratura e ne parliamo. Se necessario facciamo brevi ripassi grammaticali.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 9.00 – 10.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 96,00



## Japanisch

### 232-41001 Japanisch (A1)

Ariuna Merkel-Dagvadorj

12 Abende

Die Teilnehmenden lernen die Grundkenntnisse der japanischen Sprache und bekommen Einblicke in die japanische Kultur. Ein Einstieg in den Kurs ist noch möglich. Es werden zwei Bücher parallel benutzt:

Marugoto Katsudoo (A1) (Sanshusha.co.jp)

ISBN: 978-3-87548-707-7

Marugoto Rikai (A1) (Sanshusha.co.jp)

ISBN: 978-3-87548-708-4

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.30 – 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 96,00

### 232-41002 Japanisch (A1)

Junko Sakamoto

10 Abende

Die Teilnehmenden erweitern Grundkenntnisse der japanischen Sprache und bekommen Einblicke in die japanische Kultur.

Es werden zwei Bücher parallel benutzt:

Marugoto Katsudoo (A1) (Sanshusha.co.jp)

ISBN: 978-3-87548-707-7

Marugoto Rikai (A1) (Sanshusha.co.jp)

ISBN: 978-3-87548-708-4

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 80,00



## Neugriechisch

### 232-41201 Neugriechisch A1 für Anfänger

Sibylle Heising

15 Abende

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

(gegebenenfalls auch online möglich)

Gebühr: € 120,00

### 232-41202 Neugriechisch B1

Sibylle Heising

15 Abende

Dieser Kurs richtet sich an alle Griechisch-Interessierten. Wir wiederholen Erlerntes und vertiefen dies, üben uns im freien Sprechen und wiederholen nebenbei Grammatik und Wortschatz.

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

(gegebenenfalls auch online möglich)

Gebühr: € 120,00



## Russisch

### 232-41901 Russisch A2/B1

Anna Rogg

15 Abende

Russkij jazyk, 5 elementov (A2), 3.A. 2012, Tatjana Esmantova

ISBN: 978-5-86547-752-5

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00



## Schwedisch

### 232-42001 Schwedisch A2

Susanne Raible

15 Abende

Tala Svenska A2-B1 und Übungsbuch (Groat-Verlag), Avsnitt 5 (Lektion 5)

ISBN: 978-3-933119-05-6 und 978-3-933119-15-5

**Montag, ab 25. September 2023, 18.15 – 19.45 Uhr**

Baptistengemeinde, Feldbergstr.12

Gebühr: € 120,00

### 232-42002 Schwedisch B1

Susanne Raible

15 Abende

Tala Svenska B1-B2 und Übungsbuch (Groat-Verlag), Avsnitt 1 (Lektion 1)

ISBN: 978-3-933119-03-2 und 978-3-933119-13-1

**Montag, ab 25. September 2023, 19.45 – 21.15 Uhr**

Baptistengemeinde, Feldbergstr.12

Gebühr: € 120,00

### 232-42003 Schwedisch B1 – Leichte Konversation

Susanne Raible

15 Nachmittage

Tala Svenska B1-B2 und Übungsbuch (Groat-Verlag), Avsnitt 9 (Lektion 9)

ISBN: 978-3-933119-03-2 und 978-3-933119-13-1

**Dienstag, ab 26. September 2023, 16.45 – 18.15 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

### 232-42004 Schwedisch B2 – Konversation

Susanne Raible

15 Abende

Vi läser inte bara olika texter, alltifran tidningsartiklar till dikter, och repeterar grammatiken, utan vi övar framför allt att uttrycka oss muntligt. Hjärtligt välkomna!

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00 – 19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## Sprachberatung

Deutsch – Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch

**Montag, 18. September, 17.00 bis 18.30 Uhr**

im Alten Rathaus

Um den für Sie passenden Kurs zu finden, nutzen Sie gern unser Beratungsangebot.

## Lehrwerke

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag, wenn Sie sicher sind, im Kurs zu bleiben.

Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf vorbereitet, dass Sie beim ersten Treffen ohne Buch erscheinen.



## Spanisch

### 232-42201 „Café literario“

Maria Teresa Garcia de Holke

5 Vormittage

An fünf Samstagen frühstücken wir zusammen und unterhalten uns über verschiedene kulturelle Themen. Wir lesen ein Buch, welches am ersten Tag bekannt gegeben wird.

**Samstag, 7. Oktober, 18. November,**

**16. Dezember 2023, 13. Januar und**

**3. Februar 2024, jeweils von 9.30 – 11.30 Uhr**

Altes Rathaus

Unkostenbeitrag für das Frühstück € 5,50

### 232-42202 Spanisch für den Urlaub A1 für Anfänger

Maria Teresa Garcia de Holke

1 Nachmittag

Sie wollen Ihren Urlaub in einem spanischsprachigen Land verbringen und ein paar wichtige Begriffe und Sätze in Spanisch lernen. Lernmaterial wird von der Dozentin mitgebracht.

**Samstag, 18. November 2023, 14.30 – 18.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 13. November 2023

Altes Rathaus

Gebühr: € 21,20

## 232-42203 **Spanisch A1 für Anfänger vhespresso**

Maria Teresa Garcia de Holke

12 Abende

Dieser vhespresso Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmer)

Mirada aktuell (Hueber), Lektion 1

ISBN: 978-3-19-004218-0

**Dienstag, ab 10. Oktober 2023, 20.00 – 21.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 224,00

### **vhespresso-Kurse**

Wollen Sie schnell, intensiv und effektiv lernen?

Eine neue Art von Kursen hält Einzug in der Volkshochschule Lörrach & Steinen! vhespresso-Kurse sind klein und kräftig. Sie haben garantiert nur 2-4 Teilnehmende. Mit etwas Glück sind Sie sogar nur zu zweit und haben die Garantie, nie mehr als vier Lernende zu sein. Im Gegenzug kostet der Kurs das 3,5-fache eines normalen Kurses, welcher prinzipiell auch das 3,5-fache an Teilnehmenden haben kann.

## 232-42204 **Spanisch A1 für Anfänger**

Rita Murrmann

15 Vormittage

Con gusto nuevo A1 (Klett), Lektion 1

ISBN: 978-3-12-514671-6

**Donnerstag, ab 28. September 2023,**

**9.30 – 11.00 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: € 120,00

## 232-42205 **Spanisch A1 für Anfänger**

Maria Teresa Garcia de Holke

12 Abende

Mirada aktuell (Hueber), Lektion 1

ISBN: 978-3-19-004218-0

**Donnerstag, ab 5. Oktober 2023, 19.00 - 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 64,00

## 232-42206 **Spanisch A1**

Rita Murrmann

15 Vormittage

Con gusto nuevo A1 (Klett), Lektion 4

ISBN: 978-3-12-514671-6

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 8.30 – 9.30 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: € 80,00

## 232-42207 **Spanisch A1**

Maria Teresa Garcia de Holke

12 Abende

Mirada aktuell (Hueber), Lektion 5

ISBN: 978-3-19-004218-0

**Mittwoch, ab 4. Oktober 2023, 17.30 – 18.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 64,00

## 232-42208 **Spanisch A1**

Rita Murrmann

15 Abende

Con gusto nuevo A1 (Klett), Lektion 11

ISBN: 978-3-12-514671-6

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 20.00–21.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-42209 **Spanisch A1/A2**

Maria Teresa Garcia de Holke

12 Abende

Mirada aktuell (Hueber), Lektion 9

ISBN: 978-3-19-004218-0

**Montag, ab 9. Oktober 2023, 17.30 – 18.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 64,00

## 232-42210 **Spanisch A2**

Maria Teresa Garcia de Holke

12 Abende

Mirada aktuell (Hueber), Lektion 14

ISBN: 978-3-19-004218-0

**Donnerstag, ab 5. Oktober 2023, 17.30 – 19.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 96,00

## 232-42211 **Spanisch B1**

Rita Murrmann

15 Abende

Con gusto nuevo B1 (Klett), Lektion 1

ISBN: 978-3-12-514684-6

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.30–20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 120,00

## 232-42212 **Spanisch B1**

Maria Teresa Garcia de Holke

12 Abende

bien mirado (Hueber), Lektion 4

ISBN: 978-3-19-004144-2

**Dienstag, ab 10. Oktober 2023, 18.30 – 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 96,00

## 232-42213 Spanisch B2

Maria Teresa Garcia de Holke

12 Abende

Vorbereitung für die Prüfung CIE. Prüfung kann auf freiwilliger Basis abgelegt werden. Die Prüfungen finden immer im Herbst und Frühjahr statt.

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Mittwoch, ab 4. Oktober 2023, 18.30 – 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 96,00

## 232-42214 Spanisch C1/C2 Konversation für Fortgeschrittene

Maria Teresa Garcia de Holke

12 Abende

Anwendung der Sprachkenntnisse in freier Diskussion über verschiedene Themen. Vertiefung der Grammatik. Wir arbeiten mit spanischen Medien: Zeitungen, CDs usw. Vorbereitung für die Prüfung: Diploma DBE. Diese Prüfung kann auf freiwilliger Basis abgelegt werden, Prüfungen finden immer im Herbst und im Frühjahr statt.

Lernmaterial wird von der Dozentin zusammengestellt.

**Montag, ab 9. Oktober 2023, 18.30 – 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 96,00



## Türkisch

### 232-4240 Türkisch A1 für Anfänger

Nurettin Turan

15 Abende

Kolay gelsin (Klett), Lektion 1

ISBN: 978-3-12-528661-0

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 19.00 - 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 80,00



## Koreanisch

### 232-42601 Koreanisch A1 für Anfänger

Hui-Hwa Wiesner-Oh

15 Abende

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der koreanischen Sprache und die Teilnehmenden erlernen die koreanische Hangeul-Schrift. Wir machen erste Schritte in kleinen Dialogen und lernen die grundlegenden Fragen und Fragewörter. Im nächsten Schritt machen wir uns mit der grundlegenden Satzstruktur vertraut. Wir erlernen gemeinsam die Schriftsprache und erarbeiten erste Schritte der Verständigung im Alltag. Ziel dieses Kurses ist es, die Verständigung in Alltags- und Begegnungssituationen zu ermöglichen. Im Kurs werden Aussprache, Schrift, Wortschatz und Grammatik behandelt.

Active Korean 1 (mit Audio-CD), (Two Ponds Press)  
ISBN: 978-89-539-1229-8

Ergänzend werden Materialien von der Kursleiterin bereitgestellt.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.00–20.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

### 232-42602 Koreanisch A1.2

Hui-Hwa Wiesner-Oh

15 Abende

Im Kurs werden Aussprache, Schrift, Wortschatz und Grammatik weiter behandelt. Active Korean 1 (mit Audio-CD) (Two Ponds Press), Lektion 6-9  
ISBN: 978-89-539-1229-8

Ergänzend werden Materialien von der Kursleiterin bereitgestellt.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 19.35–21.05 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

### 232-42603 Koreanisch A1.3

Hui-Hwa Wiesner-Oh

15 Abende

Im Kurs werden Aussprache, Schrift, Wortschatz und Grammatik weiter behandelt.

Active Korean 2 (mit Audio-CD) (Two Ponds Press),  
Lektion 1-5

ISBN: 978-89-539-1233-5

Ergänzend werden Materialien von der Kursleiterin bereitgestellt.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 18.00–19.30 Uhr**

Altes Rathaus

Gebühr: € 120,00

## QUALIFIKATIONEN FÜR DAS ARBEITSLEBEN



Soft Skills / Bewerbungstraining  
Sprachkurse  
Seminare im pädagogischen Kontext

### **Tom Leischner**

Telefon: +49 (0)7621 95673-40

E-Mail: [t.leischner@loerrach.de](mailto:t.leischner@loerrach.de)

### **Irene von Mühlendahl**

Telefon: +49 (0)7621 95673-30

E-Mail: [i.muehlendahl@loerrach.de](mailto:i.muehlendahl@loerrach.de)

### **Petra Ziemski**

Telefon: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: [p.ziemski@loerrach.de](mailto:p.ziemski@loerrach.de)

**BEREICH**

**5**

## Softskills

### 232-50601 Entscheidungsfindung

Dr. Michel Ganter

Workshop

Viele versuchen, Entscheidungen mit dem Kopf zu treffen, andere entscheiden aus dem Bauch heraus, manche folgen ihrem Herzen, einige würfeln, usw. In Anlehnung an die Modelle von Vivian Dittmar, Otto Scharmer und Marshall Rosenberg werden verschiedene Aspekte, die bei der Entscheidungsfindung eine Rolle spielen, theoretisch vorgestellt. Im Anschluss können mitgebrachte, anstehende Entscheidungen demonstrativ und/oder gemeinsam bearbeitet werden. Ob beruflich oder privat: mit Entscheidungen kompetent und eigenverantwortlich umgehen zu können, ist eine zentrale Schlüsselkompetenz.

**Mitbringen:** eigene anstehende Entscheidung(en) sowie die prinzipielle Offenheit, diese in einem geschützten Raum zu bearbeiten. Bitte beachten Sie, dass eventuell nicht alle Anliegen bearbeitet werden können.

**Donnerstag, 23. November 2023, 18.30 – 20.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 20. November 2023

Altes Rathaus

Gebühr € 10,00

### 232-50602 Zuhören – eine wahre Kunst

Dr. Michel Ganter

Workshop

Wer kennt nicht Momo, das Mädchen, das eine ganz besondere Gabe hat: sie hört auf eine ganz besondere Weise zu. Zuhören ist eines der größten Geschenke, das wir unseren Mitmenschen machen können. Es ist aber auch eines der größten Geschenke, das wir uns selbst machen können. Worin besteht dieses Geschenk? Wie geht das: Zuhören? Welche Formen gibt es? Wie kann ich Zuhören lernen und üben? All das hören Sie im Vortrag und können Sie in Kleingruppen üben.

**Donnerstag, 7. Dezember 2023, 18.30 – 20.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 4. Dezember 2023

Altes Rathaus

Gebühr € 10,00

### 232-50603 Die Vision im Blick –

**Finde Deine Motivation und plane Deine Träume**

Stefanie Sproß

Workshop

Du hast kein Ziel vor Augen.

Vielleicht

- Steckst Du beruflich fest und suchst nach neuen Herausforderungen.
- Ändert sich Deine familiäre Situation und Du musst Deine Rolle neu definieren.
- Fühlst Du Dich orientierungslos und unsicher.

Intuitiv spürst Du, was Dir wirklich wichtig ist, aber Du weißt noch nicht, wie Du Dein Ziel erreichen und den dazu passenden Master-Plan klar und eindeutig formulieren kannst. In diesem Impuls erhältst Du einen Einblick in die Bedeutung von Vision, Motivation, Meilenstein und Ziel. Du lernst eine alltagstaugliche Zielplanung kennen, visualisierst Deine Vision und setzt sie für Dich und Deine Ziele um. Dadurch wachsen Dein Optimismus und Deine Lebensfreude, weil Du wieder aktiv und zielorientiert durch den Tag gehen kannst.

**Freitag, 26. Januar 2024, 16.30 – 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss, Montag, 22. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 19,00

### **232-50604 Ohne Fehler kein Fortschritt – Erkenne Dein Fehler-Mindset**

Stefanie Sproß

Workshop

Du weißt, dass Fehler jedem Menschen passieren, trotzdem nerven sie Dich und Du fühlst Dich unwohl damit. Außerdem bist Du unsicher,

- was diese Fehler jetzt bewirken,
- was Du konkret machen kannst,
- wie Du damit zukünftig umgehen kannst.

Lerne in diesem Kurs Dein persönliches Fehler-Mindset kennen.

- Bist Du eher der Perfektionist und ärgerst Dich über jeden Fehler?
- Bist Du oberflächlich in der Vorbereitung und daher ohne gutes Arbeitsergebnis?
- Oder fehlen Dir Muße und Konzentration für Deine Aufgabe?

Du merkst, es lohnt sich, Deinen Umgang mit Fehlern zu analysieren und etwas tiefer zu schauen. Langfristig lernst Du dadurch, Deine Fehler besser zu akzeptieren und als Deine individuelle Kreativitätskurbel zu betrachten.

**Freitag, 2. Februar 2024, 16.30 – 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 29. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr € 19,00

## Sprachkurse

### 232-40616 English Business Correspondence vhespresso

Gudrun Greiwe

4 Abende

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

When it comes to business correspondence or business phone calls, special vocabulary and phrases are called for. In this course we will be working with examples and training with exercises using model phrases. Focus will be e-mails, inquiries, offers and orders. However, other topics such as arrangements and writing minutes might also be part of the course. To attend this course, it would be beneficiary if you acquired English knowledge on the level of B1/B2.

**Freitag, ab 12. Januar 2024, 18.45 – 21.45 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 8. Januar 2024

Altes Rathaus

Gebühr: € 224,00

### 232-40617 English Business presentations – 4 evenings to boost your skills

Nadin Sioud

4 Abende

We will brush up on Business English expressions, take a look at the use of visual aids and give feedback on real presentations. You'll be well prepared for your next business trip or job interview.

**Donnerstag, ab 9. November 2023, 18.00–19.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 3. November 2023

Theodor-Heuss-Realschule

Gebühr: € 32,00 Euro



## Seminare im pädagogischen Kontext

Gesellschaftliche Entwicklungen führen zu neuen oder veränderten Herausforderungen in den unterschiedlichen pädagogischen Arbeitsfeldern. Die kontinuierliche Fort- und Weiterbildung für Menschen in diesem Bereich ist wichtig, um den Herausforderungen professionell zu begegnen.

Die Dieter-Kaltenbach-Stiftung Lörrach ist seit über 50 Jahren in Lörrach und anderen Orten im Landkreis in unterschiedlichen sozialpädagogischen Arbeitsfeldern tätig. Die Kooperation zwischen der Volkshochschule und der Dieter-Kaltenbach-Stiftung Lörrach währt nun schon über 40 Jahre. In diesem Sinne wollen beide Institutionen für Menschen, die professionell, privat oder ehrenamtlich mit anderen Menschen arbeiten, inspirierende Seminare anbieten. Gemäß der guten Tradition der Dieter-Kaltenbach-Stiftung werden auch Angebote im kreativ-künstlerischen Bereich gemacht.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen interessante, spannende, inspirierende und erkenntnisreiche Seminare zu erleben.

Informationen und Anmeldung:

[www.kaltenbach-stiftung.de](http://www.kaltenbach-stiftung.de)

**Kunst:** LandArt: Kunst in und mit der Natur

**Freitag, 22. September 2023**

**Beratung:** Merk-würdig beraten und trainieren

**Freitag und Samstag, 6. und 7. Oktober 2023**

**Kommunikation:** Achtsame Kommunikation mit Kindern

**Freitag, 13. Oktober 2023**

**Tonen:** Arbeiten mit Ton mit Kindern im Grundschulalter

**Donnerstag, 9. November 2023**

**Gesprächsführung:** Konfrontation in Kooperation – Gesprächsführung im Kinderschutz

**Freitag, 17. November 2023**

**Bitte beachten Sie den umfangreichen Flyer  
auf unserer Homepage.**



Jetzt weiterbilden

in der IHK in Schopfheim

Die berufliche Zukunft dem Zufall überlassen?

Auf keinen Fall!

Wir unterstützen Dich mit

- Tagesseminaren und Workshops
- IHK-Zertifikatslehrgängen zu aktuellen Themenkomplexen
- Lehrgängen der Höheren Berufsbildung auf Bachelor- und Masterniveau

Unsicher? Wir beraten kostenlos individuell und persönlich. Einfach anrufen

 **07622 3907-266**

und einen Termin vereinbaren.



[ihk.de/konstanz/berufliche-bildung/weiterbildung/uebersicht](https://www.ihk.de/konstanz/berufliche-bildung/weiterbildung/uebersicht)



Hochrhein  
Bodensee

## BROMBACH

Die ausführlichen Kursinformationen  
finden Sie in unserem Lörracher Programm  
im jeweiligen Fachbereich

Sprachen  
Gestalten  
Beweglich und fit

### **Harald Erbacher**

Telefon: +49 (0)7621 95673-35

E-Mail: [h.erbacher@loerrach.de](mailto:h.erbacher@loerrach.de)

### **Irene von Mühlendahl**

Telefon: +49 (0)7621 95673-30

E-Mail: [i.muehlendahl@loerrach.de](mailto:i.muehlendahl@loerrach.de)

**BEREICH**

**6**

## Französisch

### 232-40809 Französisch A2

Daniela Spiegelhalter

12 Abende, Hellbergschule Brombach, Zimmer 209

**Dienstag, ab 26. September 2023, 18.30 – 20.00 Uhr**

Beschreibung im Fachbereich 4, S. 202

### 232-40816 Französisch B2

Daniela Spiegelhalter

12 Vormittage, Alte Gewerbeschule Brombach,  
Schachclubraum

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 9.30 – 11.00 Uhr**

Beschreibung im Fachbereich 4, S. 205

## Künstlerisches und handwerkliches Gestalten

### 232-21003 Töpfern für Erwachsene I

Jutta Kukuk

12 Nachmittage, Alte Gewerbeschule Brombach,  
Töpferraum

**Montag, ab 11. September 2023, 16.15 – 18.15 Uhr**

siehe Fachbereich 2, S. 70

### 232-21004 Töpfern für Erwachsene II

Jutta Kukuk

12 Abende, Alte Gewerbeschule Brombach,  
Töpferraum

**Montag, ab 11. September 2023, 18.30 – 20.30 Uhr**

siehe Fachbereich 2, S. 70

### 232-21005 Töpfern für Erwachsene III

Jutta Kukuk

12 Nachmittage, Alte Gewerbeschule Brombach,  
Töpferraum

**Donnerstag, ab 14. September 2023, 14.15 – 16.15 Uhr**

siehe Fachbereich 2, S. 70

### 232-21006 Töpfern für Erwachsene IV

Jutta Kukuk

12 Nachmittage, Alte Gewerbeschule Brombach,  
Töpferraum

**Donnerstag, ab 14. September 2023, 16.30 – 18.30 Uhr**

siehe Fachbereich 2, S. 70

## Beweglich und fit

### 232-30337 Stretch-Extend-Relax

Gudrun Johnke

16 Abende, Hellbergschule, Gymnastikhalle

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.00 – 19.00 Uhr**

Beschreibung im Gesundheitsbereich, S. 160

## HAAGEN-HAURINGEN

Die ausführlichen Kursinformationen  
finden Sie in unserem Lörracher Programm  
im jeweiligen Fachbereich

Gestalten  
Entspannung  
Ausdauer und Fitness  
Ernährung und Kochen

### **Cornelia Eiche**

Telefon: +49 (0)7621 95673-42

E-Mail: [c.eiche@loerrach.de](mailto:c.eiche@loerrach.de)

### **Irene von Mühlendahl**

Telefon: +49 (0)7621 95673-30

E-Mail: [i.muehlendahl@loerrach.de](mailto:i.muehlendahl@loerrach.de)

### **Petra Ziemski**

Telefon: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: [p.ziemski@loerrach.de](mailto:p.ziemski@loerrach.de)

## Künstlerisches und handwerkliches Gestalten

### 232-21001 Keramisches Gestalten I

Birgit Sutter

9 Abende, Schlossbergschule Haagen, Töpferraum

**Montag, ab 11. September 2023, 17.00 – 19.00 Uhr**

siehe Fachbereich 2, S.70

### 232-21002 Keramisches Gestalten II

Birgit Sutter

9 Abende, Schlossbergschule Haagen, Töpferraum

**Montag, ab 11. September 2023, 19.00 – 21.00 Uhr**

siehe Fachbereich 2, S.70

### 232-20901 Zuschneiden und Nähen I

Ingrid Wössner

6 Abende, Rathaus Haagen, Zimmer 4

**Montag, ab 9. Oktober 2023, 19.30 – 21.45 Uhr**

siehe Fachbereich 2, S.71

### 232-20902 Zuschneiden und Nähen II

Ingrid Wössner

6 Abende, Rathaus Haagen, Zimmer 4

**Dienstag, ab 10. Oktober 2023, 19.30 – 21.45 Uhr**

siehe Fachbereich 2, S.71

### 232-20903 Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene I

Bettina Simon

10 Abende, Rathaus Haagen, Zimmer 4

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.00 – 21.00 Uhr**

Beschreibung siehe Fachbereich 2, S.71

### 232-20904 Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene II

Bettina Simon

10 Abende, Rathaus Haagen, Zimmer 4

**Donnerstag, ab 28. September 2023 19.00 – 21.00 Uhr**

Beschreibung siehe Fachbereich 2, S.71

## Gesundheit

### 232-30004 „Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt“

Vortrag mit Sabine Vogel

**Mittwoch, 27. September 2023, 19.30 – 22.00 Uhr**

Schlossbergschule Haagen, Forum/Küche

Beschreibung siehe S.118

### Yoga

- 232-30136 Balance Yoga – für Einsteiger geeignet**  
Silke Jené  
15 Abende, Alte Halle Haagen  
**Donnerstag, ab 28. September 2023, 17.00 – 18.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.118
- 232-30137 Balance Yoga**  
Silke Jené  
15 Abende, Alte Halle Haagen  
**Donnerstag, ab 28. September 2023, 18.10 – 19.10 Uhr**  
Beschreibung siehe S.142

### Fitness / Ausdauer

- 232-30212 Bodyfit**  
Anemone Dähn  
14 Abende, Alte Halle Haagen  
**Dienstag, ab 26. September 2023, 19.30 – 20.30 Uhr**  
Beschreibung siehe S.164

### Ernährung

– Schauen Sie auch in unser Programm für Steinen –



- 232-30503 Ernährung bei Diabetes Mellitus**  
**Ernährung ist immer individuell**  
Sabine Vogel  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Dienstag, 14. November 2023, 18.30 – ca. 22.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.176

- 232-30504 Kochen nach Adipositas-Chirurgie**  
Sabine Vogel  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Freitag, 1. Dezember 2023, 18.00 – ca. 22.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.177
- 232-30505 Kochen mit Köpfchen**  
Sabine Vogel  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Dienstag, 9. Januar 2024, 18.00 – ca. 22.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.177
- 232-30502 Veganer Kochkurs**  
Nils Leßmann  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Donnerstag, 1. Februar 2024, 18.30 – ca. 22.30 Uhr**  
Beschreibung siehe S.176

## Süßes für klein und groß

- 232-30506 Einführung in die Herstellung von Pralinen**  
Caroline Stratmann / Margrit Kirsch  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Samstag, 25. November 2023, 10.00 – 13.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.178
- 232-30507 Einführung in die Herstellung von Pralinen**  
Caroline Stratmann / Margrit Kirsch  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Samstag, 25. November 2023, 14.00 – 17.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.178
- 232-30508 Weihnachtsbäckerei mal anders für Kinder ab 8 Jahren**  
Ina Toriello  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Samstag, 9. Dezember 2023, 11.00 – 14.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.178

## Internationale Küche

- 232-30509 Gefüllter Tofu auf vietnamesische Art**  
Tu Tran  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Samstag, 7. Oktober 2023, 16.00 – ca. 20.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.179

- 232-30510 Südindische Küche**  
Philsamma Ezhuthanavayalil  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Donnerstag, 19. Oktober 2023, 18.30 – ca. 22.30 Uhr**  
Beschreibung siehe S.179
- 232-30511 „Pho Bo“ – vietnamesische Rindfleischsuppe**  
Tu Tran  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Samstag, 18. November 2023, 16.00 – ca. 20.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.180
- 232-30512 Bún Riêu – vietnamesische Krabbennudelsuppe**  
Tu Tran  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.  
**Samstag, 21. Oktober 2023, 16.00 – ca. 20.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.180
- 232-30513 Asiatischer Kochkurs für Männer**  
**„Pho Bo“ vietnamesische Rindfleischsuppe**  
Tu Tran  
Schlossbergschule Haagen, Küche  
**Samstag, 16. Dezember 2023, 16.00 – ca. 20.00 Uhr**  
Beschreibung siehe S.180





## STEINEN

Politik, Gesellschaft und Umwelt  
Kunst, Kultur, Kreativität  
Gesundheit  
Sprachen  
Junge VHS / Science Lab  
Schule

### **Harald Erbacher**

Telefon: +49 (0)7621 95673-35

E-Mail: [h.erbacher@loerrach.de](mailto:h.erbacher@loerrach.de)

### **Cornelia Eiche**

Telefon: +49 (0)7621 95673-42

E-Mail: [c.eiche@loerrach.de](mailto:c.eiche@loerrach.de)

### **Petra Ziemski**

Telefon: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: [p.ziemski@loerrach.de](mailto:p.ziemski@loerrach.de)

## Bürgerschaftliches Engagement

### 232-10201S Steinen im Wandel

Christine Ableidinger-Günther

1 Abend

Diese Initiative setzt auf Menschen, die in Steinen wohnen und ihr Umfeld mitgestalten wollen, indem sie am öffentlichen Leben aktiv teilnehmen, sich Gedanken darüber machen, wie wir in Zukunft leben wollen und können, und die Gemeinde in ihren Aufgaben unterstützen. In den Gruppen „Für- und miteinander“, „Grünkonzept“, „IG Velo“, „AK Siedlungsentwicklung und Mobilität“ sind z. B. Themen: ökologische Nachhaltigkeit, soziale Vernetzung, lokale und alternative Wirtschaft, konstruktive Vorschläge für Verkehrsfragen. Bisher wurden eine Zeitbank und ein Reparaturtreff ins Leben gerufen, ein Radwegkonzept für die Schulkinder entwickelt und viele andere Vorhaben sind auf dem Weg. Beim Gesamttreffen wird aus der Arbeit der einzelnen Gruppen berichtet, über Neues diskutiert oder auch ein Vortrag organisiert wird. Bürgermeister Gunther Braun ist Schirmherr der Initiative. Für den Newsletter bitte über die Homepage melden:

[www.steinen-im-wandel.de](http://www.steinen-im-wandel.de)

**Mittwoch, 25. Oktober 2023 von 19.00 – 21.00 Uhr**  
Grundschule Steinen, Raum 2, Köchlinstraße  
Eintritt: frei



## Repair Café

Das Konzept der Repair-Cafés kommt ursprünglich aus den Niederlanden. Es wurde 2009 von Martine Postma entwickelt. Sie kam damals auf die Idee, im ganzen Land einladende Treffpunkte einzurichten, in denen Nachbarn ihre eigenen defekten Gegenstände unter fachkundiger Begleitung und in entspannter Atmosphäre reparieren können. Mittlerweile gibt es weltweit fast 1.000 Repair-Cafés, davon alleine in Deutschland über 300.

Ziel dieser Initiative ist es:

- Reparieren auf lokaler Ebene wieder in die Gesellschaft zu tragen,
- Reparaturwissen zu erhalten und zu verbreiten,
- den sozialen Zusammenhalt der Gemeinschaft vor Ort zu fördern, indem Menschen mit verschiedenen sozialen Hintergründen und Interessen in Kontakt gebracht werden.

Das Reparatur-Café wird ehrenamtlich und nicht kommerziell betrieben. Zur Unterstützung des Experten-Teams werden noch engagierte Bastler und Tüftler gesucht, die Ihre Kenntnisse anwenden und weitergeben möchten.

### 232-10202S Repair-Café

Ansprechpartnerin: Christine Ableidinger-Günther

Angebote:

Es stehen Experten für die Hilfe zur Selbsthilfe in den folgenden Bereichen zur Verfügung:

- Elektro
- Elektronik
- Fahrräder

Termine:

**Freitag, 29. September, 24. November 2023**

**und 26. Januar 2024, jeweils 17.00 Uhr – 19.30 Uhr**

Grundschule Steinen, Aula, Köchlinstraße

Eintritt: frei

## Umweltbildung und Verbraucherfragen

### 232-10401S Schnitt der Obstgehölze

Klaus Nasilowski, Obstbauberater  
des Landkreises Lörrach

Kompaktseminar: Theorieabend und Praxistag

Der Schnitt von Obstbäumen bringt uns langlebige und vitale Bäume, gleichmäßigere Erträge und qualitativ bessere Früchte. Dabei sind viele Dinge zu beachten wie Alter, Fruchtbarkeit und Gesundheitszustand des Baumes. Wie es geht, erfahren Sie hier in Theorie und Praxis. Den Samstag verbringen wir draußen in Gärten oder auf Obstwiesen. Denken Sie an entsprechende Kleidung und bringen Sie gerne eigene Schnittwerkzeuge mit (keine Motorgeräte).

**Theorie: Freitag, 15. Dezember 2023, 19.00–21.00 Uhr**

**Praxis: Samstag, 16. Dezember 2023, 9.00–12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 11. Dezember 2023

Grundschule Steinen, Aula, Köchlinstraße

Gebühr € 35,00

### 232-10402S Welcher Baum ist das? Bäume im Winterzustand

Kerstin Korhammer

1 Nachmittag (für Erwachsene)

Im Winter, wenn die Baumblätter nur ungeordnet auf der Erde liegen, scheint ein Laubbaum im Winterkleid noch mehr als im Sommer dem andren zu gleichen. Trotzdem lässt sich auch jetzt die Baumart erkennen, nur muss man auf andere Merkmale des Baumes achten. Auf einem Ausflug sollen so wichtige Bäume des hier vorherrschenden Waldtyps und weitere Arten unter Berücksichtigung weiterer prägender Faktoren vorgestellt und der Blick für bisher unbemerkte Feinheiten geschärft werden.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung

**Samstag, 20. Januar 2024, 14.00 – 16.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar 2024

Treffpunkt: Parkplatz Föhribuck, Steinen

Gebühr Erwachsene: € 14,00

## Textiles Gestalten

### 232-20901S Nähen mit Olena für Jugendliche und Erwachsene

Olena Liebiedieva

8 Abende

Wir treffen uns an acht Abenden, um zusammen schöne Alltagsunterwäsche zu nähen. Das Nähen von Kleidung ist ein schrittweiser Prozess, der viel Willen und gründliches, flexibles Wissen erfordert. Unterwäsche ist als Einstieg perfekt geeignet, um die Grundlagen des Nähens zu erfassen und auf andere Projekte anzuwenden. Die notwendigen Nähmaschinen und -utensilien stehen im Kursraum zur Verfügung. Stoffe, Spitzen, Accessoires hierfür können bei der Dozentin erworben werden. Diese sind nicht in der Gebühr enthalten.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 17.45–20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. September 2023

Meret-Oppenheim-Schulzentrum; TW-Raum 2.OG

Gebühr: € 96,00

## 232-20902S Zuschneiden und Nähen für Jugendliche und Erwachsene

Ingrid Wössner

6 Abende

„Verflixt und zugenäht“ – es fehlt nur noch ein wenig zur vollkommenen Zufriedenheit? Ob ein schickes Kleidungsstück oder ein neues Outfit für das Wohnzimmer – mit passendem Stoff, einer Nähmaschine und dem nötigen Know-how können Sie zaubern. Was beim Zuschneiden zu beachten ist, ein bisschen Maschinenkunde und viele Tipps und Tricks, die das Nähen leichter machen, sind Bestandteile dieses Kurses für Anfänger:innen und auch erfahrene Hobbyschneider:innen. Sie können entweder ein Kleidungsstück nach Ihren Wünschen anfertigen oder lernen, Änderungen selbst vorzunehmen.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, Reißverschlüsse, Schnittmuster, Schreibzeug.

**Freitag, ab 20. Oktober 2023, 19.00 – 21.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Oktober 2023

Meret-Oppenheim-Schulzentrum; TW-Raum 2.OG

Gebühr: € 80,00



## Gesundheit



Seminarreihe im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche  
Seelische Gesundheit, 10.-20. Oktober 2023:  
"Zusammen der Angst das Gewicht nehmen"



### 232-30005 Zuversicht und Mut in einer unsicheren Welt!

Vortrag von Anette Maaßen-Boulton,  
Sozialwissenschaftlerin und Beraterin in der Be-  
ratungsstelle der Burnout-Brücke Steinen  
Isabell Schäfer-Neudeck, (Natur)Coach, Prozess-  
begleiterin und Trainerin für Kulturwandel und Team-  
entwicklung.

*„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut  
ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn  
hat, egal wie es ausgeht.“*

Im Sinne dieser Worte von Vaclav Havel möchten  
wir Ihnen an diesem Abend Impulse weitergeben,  
die uns selbst tragen, um den Herausforderungen  
dieser Zeit inspiriert und positiv zu begegnen. Einen  
Weg, um die negativen Gefühle der gegenwärtigen  
Krisensituation in Kraft zu verwandeln und da zu  
handeln, wo wir gerade sind.

**Freitag, 13. Oktober 2023, 19.00 – ca. 21.00 Uhr**

An-/Abmeldung bis Montag, 9. Oktober 2023

Maaßen Stiftung, Kanderner Str. 37/1, 1. Etage,

Eingang im Innenhof

Eintritt frei – Anmeldung erwünscht

### Seminartag

### 232-30006 Zuversicht und Mut in einer unsicheren Welt!

Vortrag von Anette Maaßen-Boulton,  
Isabell Schäfer Neudeck

*„Hoffnung ist eine Investition in Neugierde.“  
Edith Eva Eger, Holocaust-Überlebende*

Viele haben den Eindruck, sowieso nichts ändern zu  
können am „großen System“. Wir fühlen uns wie in  
einem Hamsterrad und ahnen gleichzeitig, dass ein  
„Weiter so“ nicht wirklich trägt bzw. sogar gefährlich ist;  
sowohl individuell als auch gesellschaftlich.

In diesem Tagesworkshop machen wir uns auf den Weg zu unserer Inspiration. Zukunftsängste und Schmerz über Zustände in der Welt können sich in eine Kraft verwandeln, handlungsfähig zu werden für die Welt, die wir uns wünschen. Wenn wir eine inspirierende Vision entwickeln, schenkt unser Engagement uns Freude und Lebendigkeit. Zu wissen, dass wir selbst etwas bewegen oder beitragen können, kann Sicherheit und Vertrauen schaffen.

Der Tagesworkshop orientiert sich an der „Arbeit, die wieder verbindet“ von Joanna Macy. Die Arbeit, die auf der Tiefenökologie und Systemtheorie fußt, wird auch „Hoffnung durch Handeln“ genannt. *„Hoffnung durch Handeln bedeutet, dass wir uns daran beteiligen, das herbeizuführen, was wir erhoffen.“ (Joanna Macy)*

**Bitte mitbringen:** Warme Socken, feste Schuhe und etwas zu essen für die Mittagspause.

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

**Samstag, 14. Oktober 2023, 11.00-17.00 Uhr,**  
An-/Abmeldung bis Dienstag, 10. Oktober 2023  
Mittagspause – wir machen aus dem Mitgebrachten eine Teilete.

Maaßen Stiftung, Kanderner Str. 37/1, 1. Etage,  
Eingang im Innenhof  
Gebühr: € 29,00

## 232-30050S Die Atmung – ein feiner Messfühler für unsere Gefühlslage

Sabine Vogel

Kompaktseminar

Alltäglicher Stress und Leistungsdruck rufen häufig die bekannte “Kampf- oder Fluchtreaktion“ hervor. Blutdruck und Atemfrequenz steigen, der Körper wird auf einen “Einsatz“ vorbereitet, der dann jedoch meist ausbleibt. Anstatt nun eine Atempause einzulegen, hecheln wir lieber weiter zur nächsten Stresssituation. So beginnt der Teufelskreis “schlechte Atmung – wenig Energie – geringe Belastbarkeit“. Wer richtiges Atmen beherrscht, wird automatisch ruhiger und bekommt neue Energie und mehr Kraft.

Mit der richtigen Atmung die Ruhe weghaben – probieren Sie es doch einfach mal aus!

**Bitte mitbringen:** einen Becher, eine kleine Flasche Wasser und einen Strohhalm

**Mittwoch, 25. Oktober 2023, 19.00 – 22.00 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 18. Oktober 2023  
Grundschule Steinen, Aula, Eisenbahnstraße 26  
Gebühr: € 16,00

## Selbstverteidigung

### 232-30051S Gewaltprävention und Selbstbehauptung für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Karl-Hans König

Kompaktseminar

Unter dem Motto "Kinder stark machen" wird ein angemessenes Verhalten in Gefahren- und Konfliktsituationen geübt und in praktischen Selbstverteidigungsübungen gefestigt. Die Kinder werden präventiv für die Gefahren im Alltag sensibilisiert und geschult, durch frühzeitige Wahrnehmung möglicher Gefahren aus dem Weg zu gehen oder, wenn das nicht möglich ist, ihnen besser zu begegnen. Den Kindern werden ebenso ihre Grenzen in Bezug auf Intervention, Deeskalation und die Möglichkeiten ihrer körperlichen Selbstverteidigung aufgezeigt und dazu sinnvolle Lösungsansätze vermittelt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Trainingskleidung, Getränk

**Samstag, 14. Oktober 2023, 10.00 – 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

Budo-Center Steinen, Neuteichstraße 1, Steinen-Höllstein

Gebühr: € 19,50 (ermäßigt)

### 232-30052S Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jugendliche ab 12 und Erwachsene

Karl-Hans König

Kompaktseminar

Unter dem Motto „Nicht mit mir! – Sich wehren gegen verbale und körperliche Gewalt“ werden in diesem Kurs die realistische und effektive Selbstverteidigung, die Stärkung des Selbstvertrauens, Deeskalationsstrategien und Konfliktlösungsansätze vermittelt. Das Bewusstmachen der eigenen Stärken und Schwächen sowie der Umgang mit Ängsten und Strategien zum Angstabbau sind ebenso zentraler Bestandteil. Der Kurs beinhaltet viele praktische Übungen zum Thema verbale und tätliche Bedrohungen, denn erst das wirkliche Üben bringt den Nutzen für den Alltag.

**Bitte mitbringen:** bequeme Trainingskleidung, Getränk

**Samstag, 14. Oktober 2023, 14.00 – 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

Budo-Center Steinen, Neuteichstraße 1, Steinen-Höllstein

Gebühr: € 39,00 (ermäßigt: 19,50)

## Entspannung – Achtsamkeit – Körpererfahrung

NEU

### 232-30150S Hatha-Vinyasa-Yoga

Sabrina Grether

12 Vormittage

In diesem Hatha-Vinyasa-Kurs "fließen" wir gemeinsam durch Abfolgen von Körperübungen (Asanas). So entstehen kreative und achtsame Flows, in denen der Atem als verbindendes Element genutzt wird. Die Kräftigung des gesamten Körpers und die Verbesserung der Beweglichkeit sind dabei ebenso Teil und Ziel der Kursstunden wie das Erlernen yogischer Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Entspannung. Durch regelmäßiges Üben lernen wir, unserem Körper mit mehr Sanftheit und Akzeptanz zu begegnen, Stress abzubauen, das Bewusstsein für den Körper zu verfeinern und den Geist zu fokussieren, um im Hier und Jetzt anzukommen.

Während wir durch die kraftvollen Haltungen fließen, lernen wir gleichzeitig, uns dem Fluss des Lebens hinzugeben und die grundlegenden Konzepte der Yogaphilosophie von der Matte in den Alltag zu übertragen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Teilnehmende mit Vorerfahrung. Die einzelnen Haltungen werden ausführlich erklärt und können an die verschiedenen Körper und Level angepasst und modifiziert werden.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Decke für die Entspannung.

**Montag, ab 25. September 2023, 10.00 – 11.15 Uhr**  
– kein Kurs am 13.11.

Wiesentalhalle, Musik- und Bewegungsraum

Gebühr: € 80,40



## 232-30151S Yoga Flow

Silke Jené

14 Abende

In dieser Stunde werden die einzelnen Yogaübungen so miteinander kombiniert, dass die Bewegungen fließend ineinander übergehen. Durch die Konzentration auf den Atemrhythmus während der Übungen wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. So wird erreicht, dass die Muskeln stärker und beweglicher und gleichzeitig Seele und Geist ruhiger und ausgeglichener werden. Mit einer kleinen Entspannungsphase schließen wir die Stunde ab.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk, wenn möglich Yogamatte, evtl. Decke für die Entspannung.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 17.30 – 18.30 Uhr**

Wiesenthalhalle, Musik- und Bewegungsraum

Gebühr: € 74,20

## Bewegung – Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik

### 232-30350S Stretch-Extend-Relax

Christine Honekamp

13 Abende

Du wünschst Dir mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit im Alltag? Gleichzeitig möchtest Du etwas für Deine verspannte Rücken-, Schulter-, und Nackenmuskulatur tun? Dann ist das Dein Workout! Eine spezielle Kombination aus Krafttraining, (als Widerstand dient unser eigenes Körpergewicht), Core- und Yogaübungen fördert Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung. Wir sind dabei immer „im Flow“ und trainieren fließend von einer Übung in die nächste. Der Kurs endet jeweils mit einer Entspannungseinheit mit der wir Stress abbauen und Verspannungen noch einmal gezielt reduzieren. Wir trainieren barfuß.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Handtuch und Decke für die Entspannung

**Donnerstag, ab 28. September 2023, 19.30 – 20.30 Uhr**

Wiesenthalhalle Steinen, Musik- und Bewegungsraum

Gebühr: € 68,90



## 232-30351S Faszientraining mit Yogaelementen

Silke Jené

14 Abende

Unser Bindegewebenetz (Faszien) braucht gezielte Impulse, um reibungslos arbeiten und so unseren Körper gut stützen und schützen zu können.

In dieser Stunde werden Gymnastikübungen und kleine einfache Yogasequenzen mit leicht federndem und schwingendem Charakter durchgeführt, im Wechsel mit gezielten Übungen mit der Faszienrolle für einzelne Muskelpartien. So lernen die Teilnehmer viel darüber, wie sie kleine Verspannungen oder Verklebungen aufspüren und eventuell auch selbst lösen können.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, etwas zum Trinken, wenn möglich Yogamatte.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 18.40 – 19.40 Uhr**

Wiesenthalhalle, Musik- und Bewegungsraum

Gebühr: € 74,20

## 232-30352S Rückengymnastik am Abend

Corinna Wilms

12 Abende

Hier werden die Muskeln gezielt gekräftigt, gedehnt und natürlich entspannt. Denn nur eine gesunde und ausgeglichene Muskulatur hilft uns, Haltungproblemen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Das gezielte Training führt zu einer gekräftigten und entlasteten Wirbelsäule, was vor allem für Männer und Frauen wichtig ist, die sich im Beruf wenig oder zu einseitig bewegen.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Montag, ab 25. September 2023, 20.05 – 21.05 Uhr**

Wiesenthalhalle, Wiesentalweg

Gebühr: € 63,60

## 232-30353S Aktives Rückentraining

Gisela Wilms

16 Vormittage

Regelmäßige Bewegung ist der beste Schutz vor Rückenschmerzen! Gymnastik, Bewegung und Entspannung abwechslungsreich gestaltet – mit verschiedenen Kleingeräten, Alltagsmaterialien und Musik. Bestandteile dieses Kurses sind Lockerung und Mobilisation (nahezu alle Gelenke werden durchbewegt), Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper, Körperwahrnehmung nach Feldenkrais, Gleichgewichtsschulung, Stemmübungen zur Förderung der Knochendichte und der Muskulatur sowie Entspannungsübungen.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 8.45 – 9.45 Uhr**  
Wiesenthalhalle Steinen, Musik- und Bewegungsraum  
Gebühr: € 84,80

## 232-30354S Aktives Rückentraining

Gisela Wilms

16 Vormittage

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk.

**Dienstag, ab 26. September 2023, 10.05 – 11.05 Uhr**  
Wiesenthalhalle Steinen, Musik- und Bewegungsraum  
Gebühr: € 84,80

## Bewegung – Fitness und Ausdauer

NEU

### 232-30250S Ganzkörpertraining mit Musik – für Frauen

Claudia Pendt

15 Vormittage

Durch die verschiedenen Bewegungsabläufe ist dieser Kurs ein ideales Ganzkörpertraining! Die einzelnen Übungen sind so gewählt, dass sie Ihre Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn spürbar verbessern und Ihre Kondition aufgebaut und damit Ihr Herz-Kreislaufsystem gestärkt wird. Die leicht erlernbaren Bewegungsabfolgen trainieren nahezu alle unsere Muskelgruppen, und steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit. Mit ergänzenden Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und zum Lösen faszialer Verklebungen steigert sich bereits nach der ersten Kursstunde Ihr Wohlfühl. Ein ideales Training für Bauch, Beine, Po, Schultern und Rücken!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Turnschuhe mit rutschfester Sohle, Handtuch, Getränk

**Freitag, ab 29. September 23, 10.00 – 11.15 Uhr**  
Wiesenthalhalle, Musik- und Bewegungsraum  
Gebühr: € 100,50



## 232-30251S Bikini Fitness & Zirkeltraining

Lydia Halter

13 Abende

Nach einem kurzen Warmup geht es ran an Bauch, Beine und Po. Mit gezielten Übungen wird den Fettröllchen der Kampf angesagt. Der Stoffwechsel wird ange-regt, die Muskulatur gestärkt und der Körper gestrafft. Ein besseres Körpergefühl und eine bessere Körper-wahrnehmung gibt's obendrauf!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallen-schuhe, Handtuch, Getränk, wenn möglich eine Matte.

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.30 – 20.00 Uhr**  
Wiesenthalhalle, Wiesentalweg

Gebühr: € 104,00

## 232-30252S Funktionsgymnastik mit AROHA® und KAHA®

Brigitte Fingerlin

12 Abende

AROHA® („Liebe“, „Zuneigung“) ist inspiriert von einem Kriegstanz der Maori. Es handelt sich um einen gelenkschonenden, sehr effektiven Gesund-heitskurs im Dreivierteltakt und ist gleichzeitig ein hervorragender Fett- und Kalorienkiller. AROHA® entstresst und gibt den Teilnehmenden genügend Zeit, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. KAHA® („energiegeladen“) besteht aus langsamen, fließend ineinander übergehenden Bewegungen. Der Effekt ist sofort spürbar: eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA® kräftigt, dehnt, und entspannt entscheidende Mus-kelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Abgerundet wird der Trainingsabend mit einer Funktionsgymnas-tik-Einheit mit verschiedenen Handgeräten und einer abschließenden Entspannung.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk.

**Montag, ab 9. Oktober 2023, 19.00 – 20.30 Uhr**

Dora Merian Kita, Höllstein

Gebühr: € 96,00

## NEU: CrossFit

### 232-30255S CrossFit Basics

Benjamin Roser

7 Abende

CrossFit ist ein umfangreiches Ganzkörpertraining, das sowohl die funktionelle Kraft, die Ausdauer und viele koordinativen Fähigkeiten fördert. Wir trainieren in Kleinstgruppen und gleichzeitig individuell. Das Training ist funktional, relativ intensiv und konstant variierend. Das macht es einerseits sehr abwechslungsreich und beugt gleichzeitig Einseitigkeiten vor. In jeder 45-Minuten-Trainingseinheit hast du die Möglichkeit an deine Grenzen zu gehen, wenn du das möchtest. Dabei steht der Coach dir stets beratend zur Seite. Zusätzlich erfährst du viel über die allgemeinen Trainingsprinzipien und eine optimale Trainingssteuerung. Langfristig verbesserst du deine Fitness, dein Körpergefühl und deine Gesundheit. Dein Fitnesslevel spielt dabei keine Rolle!

Das Training kann immer an den individuellen Fitnessstand angepasst werden. Das Alter spielt keine Rolle!

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Handtuch, feste Sportschuhe, Getränk

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.30 – 20.15 Uhr**

Crossfit-Center Steinen, Siemensstraße 14

Gebühr: € 28,00



## 232-30256S **CrossFit Basics**

Benjamin Roser

7 Abende

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Handtuch, feste Sportschuhe, Getränk

**Mittwoch, ab 29. November 2023, 19.30 – 20.15 Uhr**

Crossfit-Center Steinen, Siemensstraße 14

Gebühr: € 28,00

## Bewegung – Tanzend Fit

### 232-30260S **Offener Volkstanzworkshop mit Live-Musik**

Thomas Schaumann u.a.

Freude am Tanzen und Offenheit stehen im Vordergrund. Im Verlaufe des Nachmittags lernen wir verschiedenste Volkstänze unterschiedlicher Schwierigkeit nach und nach ein. Und im Anschluss findet das Erlernte dann gleich auch Anwendung während des Tanzfestes ab 19:30 Uhr.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, etwas zu essen fürs "wilde" Buffet (Kaffee und Kuchen sowie Nachtessen)

**Samstag, 7. Oktober 2023, 14.00 – ca. 24.00 Uhr**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Foyer der Realschule

Gebühr: die Teilnahme ist gebührenfrei, ein freiwilliger Beitrag ist gerne möglich!

Keine Anmeldung notwendig

### 232-30261S **Durch Tanzen Fit bleiben**

Corinna Wilms

12 Abende

Freude und Fitbleiben! Tanzen verbindet diese beiden Elemente wie kaum eine andere Bewegungsform. Sowohl Ausdauer, als auch Koordination und Beweglichkeit werden gleichermaßen trainiert und auch das Gehirn profitiert in großem Maße. Dieser Kurs beinhaltet Tänze und Bewegungen aus unterschiedlichsten Kulturen (z.B. afrikanisch, griechisch, rumänisch, französisch...) und auch moderne Tanzformen werden vorgestellt und natürlich auch ausgiebig getanzt. Den Stundenabschluss bildet jeweils eine kleine Cooldown-Einheit mit Dehnungsübungen. Jede Stunde ist unterschiedlich, aber jedes Mal werden Sie ins Schwitzen kommen und mit einem Lächeln nach Hause gehen.

... denn das Allerschönste, was die Füße tun können ist ... tanzen!

**Bitte mitbringen:** bequeme Bekleidung, Getränk

**Montag, ab 25. September 2023, 19.00 – 20.00 Uhr**

Wiesenthalhalle, Wiesentalweg

Gebühr: € 63,60

## 232-30262S Orientalischer Tanz – für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Gisela Pieger  
15 Abende

Sanfte, fließende Bewegungen wechseln sich ab mit akzentuierten Schritten im Raum und Shimmies – dem Vibrieren von Becken und Schultern. Zu unterschiedlicher Musik – von fröhlich bis melancholisch oder fetzig bis romantisch – bietet der Orientalische Tanz einen wunderbaren Rahmen um all unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Das weibliche Miteinander im Tanz ist Freude pur! Ganz nebenbei werden und bleiben wir fit, locker und geschmeidig. Jede/r tanzt für sich und dennoch nicht allein. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Bekleidung, Getränk

**Dienstag, ab 26. September 23, 20.00 – 21.15 Uhr**

Wiesenthalhalle, Musik- und Bewegungsraum

Gebühr: € 100,50

## Ernährung und Kochen

### 232-30550S „Selbstversorgt“ – Gesund und lecker Kinderkochkurs für Kinder ab 8 Jahren

Ina Toriello  
Kompaktseminar

Statt Tiefkühlpizza, Chips und Co. bereiten wir in diesem Kurs eine einfache und ausgewogene Mahlzeit aus hochwertigen Lebensmitteln, frisch und lecker zu. Spaß am Kochen und das Interesse an bewusster Ernährung stehen hier im Vordergrund.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schürze, evtl. Haargummi, Geschirrtuch und Vorratsdose

**Samstag, 7. Oktober 2023, 11.00 – 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Schulzentrum Steinen, Küche, Eisenbahnstraße 26

Gebühr: € 8,70

zzgl. € 12,00 für Lebensmittel



### 232-30551S Selbstgemachte „Halloween-Naschereien“ Kinderkochkurs für Kinder ab 8 Jahren

Ina Toriello

Kompaktseminar

Bald ist Halloween! Wir kreieren ein eigenes Halloween-Menü, das nicht nur gruselig ist, sondern auch Kraft und Energie gibt. Mit viel Kreativität zaubern wir süße und saure Kreationen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose

**Samstag, 21. Oktober 2023, 11.00 – 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Oktober 2023

Schulzentrum Steinen, Küche, Eisenbahnstraße 26

Gebühr: € 8,70

zzgl. € 12,00 für Lebensmittel

### 232-30552S Einführung in die Herstellung von Pralinen

Caroline Stratmann / Margrit Kirsch

Kompaktseminar

Unter Anleitung der Kursleiterinnen werden Sie verschiedene Pralinsorten selber herstellen. Echte selbstgemachte Köstlichkeiten als Einstimmung auf die Adventszeit.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Pralinschachtel

**Freitag, 24. November 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 17. November 2023

Schulzentrum Steinen, Küche, Eisenbahnstraße 26

Gebühr: € 23,00 (Kleingruppe)

zzgl. € 24,00 für Lebensmittel



## 232-30553S Weihnachtsbäckerei

### Für Kinder von 6 – 12 Jahren

Sabine Vogel

Kompaktseminar

Keine Adventszeit ohne Plätzchenbacken! Besonders Kinder haben viel Spaß in der Weihnachtszeit. Hier gibt's die besten Rezepte für die Weihnachtsbäckerei mit Kindern – vom klassischen Gebäck bis hin zu neuen Ideen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher und kleine Vorratsdosen

**Samstag, 9. Dezember 2023, 13.30 – ca. 16.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 4. Dezember 2023

Schulzentrum Steinen, Küche, Eisenbahnstraße 26

Gebühr: € 10,00

zzgl. € 9,00 für Lebensmittel

## 232-30554S Schnelle Rezepte – gemütliche Feiertage

Sabine Vogel

Kompaktseminar

Draußen wird es kalt und es beginnt die beste Zeit Freunde zu sich nach Hause einzuladen und in gemütlicher Runde zu essen. Um clever zu kochen und ein raffiniertes und gesundes Essen zaubern zu können, muss man nicht lange in der Küche stehen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher und kleine Vorratsdosen

**Samstag, 9. Dezember 2023, 17.00 – ca. 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Montag, 4. Dezember 2023

Schulzentrum Steinen, Küche, Eisenbahnstraße 26

Gebühr: € 21,80

zzgl. € 15,00 für Lebensmittel

## Sprachen

### 232-40801S Französisch mit Vorkenntnissen

Daniela Spiegelhalter

12 Abende

Ein Kurs für Teilnehmende, die Französisch lernen möchten, um einen Touristikaufenthalt in Frankreich genießen zu können. Auf spielerische Art und mit dem Schwerpunkt auf Konversation wird die Sprache vermittelt, ohne Grammatik und Hausaufgaben. Lust bekommen? Dann machen Sie mit.

**Montag, ab 25. September 2023, 18.30 – 20.00 Uhr**

Alte Schule; Raum 1

Gebühr: € 96,00

## Naturwissenschaften

### ScienceLab

Kinder erforschen Natur und Technik

Warum ist der Regenbogen bunt?

Warum steigt ein Heißluftballon?



**ScienceLab** ist eine Bildungsinitiative mit einem Angebot für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren. Denn schon junge Menschen wollen wissen, wie die Welt funktioniert. Sie haben unzählige Fragen, die ihre Umwelt betreffen. Mit altersgerechten Forscherkursen fördert ScienceLab spielerisch das Interesse an Naturwissenschaft und Technik. In den Kursen gehen die Kinder ihren Fragen mit Spaß und eigenen Experimenten auf den Grund. Im Gespräch mit der Kursleiterin formulieren und diskutieren die Kinder ihre Gedanken rund um das Erforschte. Sie entwickeln eigene Vorstellungen und finden selbständig Antworten auf ihre Fragen.

### Forschervormittage für Kinder von 5 bis 7 Jahren

#### 232-11001S “Große und kleine Kräfte“ für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Dr. Kerstin Linkerhägner

Welche Kräfte gibt es eigentlich? Was können wir tun, wenn die eigene Muskelkraft nicht ausreicht, um etwas zu heben oder zu transportieren? Warum wird man beim Karussell fahren nach außen gedrückt?

**Samstag, 11. November 2023, 11.00 – 13.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Montag, 6. November 2023

Haus 2 AWO-Kids, Köchlinstraße 23

Gebühr: € 17,00

#### 232-11002S “Was Magnete alles können“ für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Dr. Kerstin Linkerhägner

Welche Dinge bleiben an Magneten hängen und welche nicht? Warum ziehen Magnete andere Magnete nur in einer Richtung an? Wie funktioniert ein Kompass? An diesem Vormittag entdecken wir die Magnete und ihre Wirkung und erkunden, was man mit ihnen alles machen kann.

**Samstag, 16. Dezember 2023, 11.00 – 13.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Montag, 11. Dezember 2023

Haus 2 AWO-Kids, Köchlinstraße 23

Gebühr: € 17,00

## Forschernachmittage für Kinder von 8 bis 10 Jahren

### 232-11003S “Große und kleine Kräfte“ für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Dr. Kerstin Linkerhägner

Welche Kräfte gibt es eigentlich? Was können wir tun, wenn die eigene Muskelkraft nicht ausreicht, um etwas zu heben oder zu transportieren? Warum wird man beim Karussell fahren nach außen gedrückt?

**Samstag, 11. November 2023, 14.00 – 16.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Montag, 6. November 2023

Haus 2 AWO-Kids, Köchlinstraße 23

Gebühr: € 17,00

### 232-11004S “Magnetismus“ für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Dr. Kerstin Linkerhägner

Magnetismus – eine besondere Kraft! Wir untersuchen, was man mit Magneten alles machen kann und erforschen, wie ein Elektromagnet funktioniert.

**Samstag, 16. Dezember 2023, 14.00 – 16.00 Uhr**

An-/ Abmeldeschluss: Montag, 11. Dezember 2023

Haus 2 AWO-Kids, Köchlinstraße. 23

Gebühr: € 17,00

## Grundschulenglisch

Sprache und Kultur wird auf lebendige Weise erlebbar – im Vordergrund steht die positive Lernerfahrung: eine Sprache zu erlernen macht Spaß. Unsere Sprachdozentinnen vermitteln fachkundig auf spielerische Weise mit Bastelarbeiten, Liedern und Bildergeschichten den Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Das Angebot ist offen für Grundschul Kinder ab der 2. Klasse, die Kurse finden in der Grundschule des Meret-Oppenheim-Schulzentrums statt.

### 232-60701S Grundschulenglisch 2. Klasse

Yvette Gromzig

18 Nachmittage

Englisch lernen mit Reimen, Liedern, Spielen, Geschichten und Rollenspiel.

**Bitte mitbringen:** ein A4-Blankoheft und einen Schnellhefter

**Dienstag, ab 19. September 2023, 14.15 – 15.00 Uhr**

Grundschule Steinen, Raum 06

Gebühr: € 36,00 (bereits ermäßigt)

- 232-60702 Grundschulenglisch 3. Klasse**  
**(fortlaufender Kurs, mit Vorkenntnissen)**  
Yvette Gromzig  
18 Nachmittage  
Englisch lernen mit Reimen, Liedern, Spielen, Geschichten und Rollenspiel.  
**Bitte mitbringen:** ein A4-Blankoheft und einen Schnellhefter  
**Donnerstag, ab 21. September 2023, 14.15–15.00 Uhr**  
Grundschule Steinen, Raum 06  
Gebühr: € 36,00 (bereits ermäßigt)
- 232-60703S Grundschulenglisch 4. Klasse**  
**(fortlaufender Kurs, mit Vorkenntnissen)**  
Claudia Ambrosy  
17 Nachmittage  
**Bitte mitbringen:** Schere, Kleber und Buntstifte  
**Dienstag, ab 19. September 2023, 14.15–15.15 Uhr**  
Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Raum 7, OG  
Gebühr: € 58,00 (bereits ermäßigt und inkl. Lernmaterial)

## Realschulabschlussvorbereitungskurse 10. Klasse

- 232-60201S Englisch Prüfungsvorbereitung Realschule**  
Yvette Gromzig  
8 Termine  
Bringen Sie die englischen Zeitformen durcheinander? Wir wiederholen die Grammatik und Vokabeln, welche für die Realschulprüfung benötigt werden und Sie können diese schon in der ersten Klassenarbeit zum Einsatz bringen.  
**Bitte mitbringen:** ein A4-Blankoheft  
**Montag, ab 18. September 2023 von 17.00–18.30 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 12. September 2023  
Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Raum 22  
Gebühr: € 64,00 (keine Ermäßigung)
- 232-60202S Englisch: Vorbereitung auf die Eurokom-Prüfung, Realschule 10. Klasse**  
Yvette Gromzig  
7 Termine, maximal 8 Teilnehmende  
Wir bereiten uns auf die mündliche Abschlussprüfung vor, mit Fokus auf die Präsentation. Alle Teilnehmenden müssen bereit sein, den Präsentationstext in den ersten beiden Januarwochen zu schreiben.  
**Montag, ab 8. Januar 2024 von 17.00–18.30 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 3. Januar 2023  
Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Raum 22  
Gebühr: € 56,00 (keine Ermäßigung)

### 232-60203S Englisch: Vorbereitung auf die Eurokom-Prüfung, Realschule 10. Klasse

Yvette Gromzig

7 Termine, maximal 8 Teilnehmende

Wir bereiten uns auf die mündliche Abschlussprüfung vor, mit Fokus auf die Präsentation.

Alle Teilnehmenden müssen bereit sein, den Präsentationstext in den ersten beiden Januarwochen zu schreiben.

**Dienstag, ab 9. Januar 2024 von 17.45 – 19.15 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 4. Januar 2023

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Raum 22

Gebühr: € 56,00 (keine Ermäßigung)

## Lörrach & Stadtteile

### **Alte Gewerbeschule Brombach**

Badstraße 16, 79541 Lörrach-Brombach

### **Alte Halle Haagen**

Manzentelstraße 9, 79541 Lörrach-Haagen

### **Altes Rathaus**

Untere Wallbrunnstr. 2, 79539 Lörrach

### **Bar Drei König**

Basler Straße 163, 79539 Lörrach

### **Burghof GmbH**

Kultur- und Veranstaltungszentrum  
Herrenstraße 5, 79539 Lörrach

### **Dieter-Kaltenbach-Stiftung**

Konrad-Adenauer-Straße 22, 79540 Lörrach-Stetten

### **Entspannungsraum Halle 9**

Gewerbestraße 9 (ehemaliges TÜV-Gebäude), 79539 Lörrach,  
Eingang Gebäuderückseite

### **Ev.-Freikirchliche Gemeinde Baptisten**

Feldbergstraße 12, 79539 Lörrach

### **FES Grundschule, Gymnastikraum**

Eingang Käppelestraße 29, 79540 Lörrach-Stetten

### **Halle 9**

Gewerbestraße 9 (ehemaliges TÜV-Gebäude), 79539 Lörrach

### **Hellbergschule**

Hellbergstraße 4, 79541 Lörrach-Brombach

### **Kinderland**

Baumgartnerstraße 14, 79539 Lörrach

### **Museumsdepot Dreiländermuseum**

Johann-Reiss-Straße 22, 79541 Lörrach-Brombach

### **Ortsverwaltung Haagen**

Manzentelstraße 6, 79541 Lörrach-Haagen

### **Schlossbergschule Haagen**

Markgrafenstraße 40, 79541 Lörrach-Haagen

## Übersicht Veranstaltungsorte

### **Theodor-Heuss-Realschule**

Schützenstraße 20, 79539 Lörrach

### **Turnhalle Tumringen, Bewegungsraum**

Freiburger Straße 310, 79539 Lörrach-Tumringen

### **VHS-Bewegungszentrum**

Arndtstraße 12 79539 Lörrach

## **Steinen**

### **Alte Schule**

Eisenbahnstraße 26, 79585 Steinen

### **Budo-Center Steinen**

Neuteichstraße 1, 79585 Steinen-Höllstein

### **Dora-Merian-Kita**

Gartenstraße 14, 79585 Steinen-Höllstein

### **Grundschule Steinen**

Eisenbahnstraße 26 (Zugang über Köchlinstraße),  
79585 Steinen

### **Maaßen-Stiftung**

Kandernerstraße 37/1, 79585 Steinen

### **Meret-Oppenheim-Schulzentrum**

Eisenbahnstraße 26, 79585 Steinen

### **Wiesenthalhalle**

Wiesentalweg 4, 79585 Steinen-Höllstein





Absender:

---

---

---

---

---

---

---

Email:



Postkarte

An die  
**Volkshochschule Lörrach & Steinen**  
Altes Rathaus  
Untere Wallbrunnstraße 2  
79539 Lörrach



**Volkshochschule**  
Lörrach & Steinen





# Direkt, einfach und flexibel.

Mit Online-Banking  
schnell und direkt zu  
Ihrer Sparkasse. Damit  
Sie Ihre Bankgeschäfte  
immer und überall  
erledigen können.

Jetzt freischalten auf  
[s-lr.de/online](https://www.s-lr.de/online)

**Weil's um mehr  
als Geld geht.**



Sparkasse  
Lörrach-Rheinfelden



Herculaneum

mit dem Seitenlinienorgan

Liebe zur Weisheit

One Direction

Rudolf Steiner

Vier

27 Tage 7 Stunden 43 Minuten

Haussperling

zwischen 4.000 und 10.000 pro Mikroliter

EAN

Starkbier

Baron de Montesquieu