



Merzhausen
Wolfenweiler
Hausen Mengen Schallstadt Ebringen Au
Scherzingen Wittnau
Hartheim Biengen Norsingen Pfaffenweiler
Feldkirch Offnadingen Sölden Horben
Schlatt Kirchhofen Bollschweil
Bremgarten Ehrenkirchen
Ehrenstetten St. Ulrich
Tunsel
Eschbach Schmidhofen
Gallenweiler Staufen
Heitersheim Grunern
Wettelbrunn

Münstertal



KOMM IN SÜDBADENS GRÖSSTES TEAM!

Entdecke über 30 spannende
AUSBILDUNGS- und STUDIENMÖGLICHKEITEN
und starte jetzt deine Zukunft bei uns!



Unser Plus⁺ für Auszubildende und Studierende:

- ✓ Tolle Perspektiven nach der Ausbildung
- ✓ Überdurchschnittliche Vergütung
- ✓ Geregeltete Arbeitszeiten
- ✓ Hansefit und Zuschuss zum Jobticket
- ✓ Gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel





Folgen Sie uns
auch auf Instagram:
@vhssuedlicherbreisgau



**Sehr geehrte Teilnehmende, Kursleitende
und Besucher*innen der vhs,**

**dieses Jahr ist ein besonderes Jahr für die Volkshoch-
schule: Sie feiert Jubiläum!**

Seit 35 Jahren steht die Volkshochschule Südlicher Breisgau für lebenslanges Lernen, Begegnung und persönliche Entfaltung. Gegründet am 24. Juni 1991 von den Städten Bad Krozingen und Staufen gemeinsam mit zehn weiteren Gemeinden, haben wir uns zu einer der größten Volkshochschulen im Landkreis entwickelt. Unsere Geschichte ist geprägt von Innovation, Gemeinschaft und dem Mut, Neues zu wagen.

An unserem Jubiläumsjahr möchten wir insbesondere auch Sie teilhaben lassen, weshalb wir uns im Frühjahr/Sommer zwei Sonderaktionen für Sie überlegt haben:

In den Kalenderwochen 6 und 7 bieten wir kostenlose Schnupperangebote in unseren Mitgliedsgemeinden an. Sei es Achtsamkeits-Yoga und Malen für Kinder in Hartheim, Basteln mit Knöpfen in Münstertal oder Kokoro Physical Training® und Hatha-Yoga in Schallstadt. Im Hexental können Sie Eurythmie kennenlernen, in Staufen Discofox und Malen mit den vier Elementen ausprobieren und in Bad Krozingen in Häkeln, Spanisch und Englisch reinschnuppern. Alle Schnupperstunden finden Sie auf Seite 7.

Mit der Aktion „35 Wünsche für die vhs“ möchten wir von Ihnen wissen: Was wünschen Sie sich für die Zukunft unserer Volkshochschule? Ob neue Kurse, besondere Formate oder Ideen für mehr Gemeinschaft – jeder Wunsch zählt und nimmt an unserer Verlosung teil. Es warten Gutscheine, praktische Geschenke und weitere Überraschungen auf Sie! Teilen Sie uns Ihren Wunsch einfach per Mail, Post, Instagram oder Wunschkarte mit. Die schönsten 35 Wünsche bekommen einen Platz in unserer Jubiläumsausstellung.

Zudem haben wir auch wieder wahnsinnig viel Neues für Sie im Programm: z. B. Wildtierführung, Schafwanderung, Hurtigruten- und Sundgauvortrag, Feuerführerschein und Osterbäckerei für Kids, Wildes Krakeln, Cartoons zeichnen, Sticken und endlos Nähen, Dudelsackspielen, Bodyshape Summer Special und Atemtherapieseminar, Schwarzwälder Tapas, One-Pot-Gerichte, English Book Club, Englisch für das Auslandsjahr und Italienisch im Café, KI-Empowerment für Frauen, Grundlagen Mac – iPad – Iphone und Windows 11. Ob Bewegung, Wissen, Natur, Kreativität, Sprachen oder Digitales – bei uns finden Sie das passende Angebot.

Die vhs Südlicher Breisgau bleibt Ihr verlässlicher Partner für Bildung und Begegnung. Wir danken allen, die uns auf diesem Weg begleitet haben, und laden Sie herzlich ein, Teil unserer Geschichte zu werden. Gemeinsam gestalten wir die nächsten 35 Jahre!

Wir freuen uns auf Sie.

Blieben Sie gesund und zuversichtlich!

Herzliche Grüße

Volker Kieber

Oberbürgermeister der Stadt Bad Krozingen

1. Vorsitzender der Volkshochschule Südlicher Breisgau e.V.

Bad Krozingen

Dr. Hanna Häger,
Svitlana Bedzyk, Sabine Erhardt, Annika Herter
Basler Straße 1, 79189 Bad Krozingen
Tel.: 07633/9265-0
anmeldung@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Mo–Do 9.00–12.00 Uhr,
Di u. Do 14.00–16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bollschweil

Lara Maatouk
Siehe Kontaktdaten Außenstelle Hexental

Ebringen, Pfaffenweiler, Schallstadt

Ulrike Ingold
Rathaus Schallstadt, Waldseemüller-Straße 1,
79227 Schallstadt
Tel.: 07633/926570
schallstadt@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Do 10.30–12.00 Uhr

Hartheim, Eschbach

Maria Collado
Rathaus Hartheim, Feldkircher Str. 17,
79258 Hartheim
Tel.: 07633/926550
hartheim@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Mo 9.00–11.00 Uhr

Heitersheim

Annika Herter
herter@vhs-bad-krozingen.de
Tel.: 07633/926512

Hexental: Au, Horben, Merzhausen, Sölden, Wittnau

Lara Maatouk
Rathaus Merzhausen, 79249 Merzhausen
Tel.: 07633/926560
hexental@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Mo u. Fr 10.00–12.00 Uhr

Münstertal

Kerstin Burgert
Rathaus, Wasen 47, 79244 Münstertal
Tel.: 07633/926590
muenstertal@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Mi 9.00–11.00 Uhr

Staufen

Ilona Marschollek
Rathaus, Hauptstraße 53, 79219 Staufen
Tel.: 07633/926520
staufen@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Di–Do 9.00–12.00 Uhr

Wichtiges zur vhs Südlicher Breisgau

So melden Sie sich an

Gründung

1991

Mitgliedsgemeinden

Au, Bad Krozingen, Bollschweil, Ebringen, Eschbach, Hartheim, Heitersheim, Horben, Merzhausen, Münstertal, Pfaffenweiler, Schallstadt, Sölden, Staufen, Wittnau. Ehrenkirchen als Kooperationspartner

Vorstand

1. Vorsitzender: Volker Kieber, Oberbürgermeister Bad Krozingen
2. Vorsitzender: Michael Benitz, Bürgermeister Staufen
Jörg Kindel, BM Au und Wittnau
Sebastian Kiss, BM Schallstadt
Christoph Zachow, BM Heitersheim

vhs-Leitung

Dr. Hanna Häger
Sabine Erhardt (stv)

Sitz der vhs

Bad Krozingen und Staufen
Geschäftsstelle: Bad Krozingen

Außenstellen

Bollschweil, Hartheim, Heitersheim, Merzhausen, Münstertal, Schallstadt, Staufen

Finanzierung

Die Finanzierung erfolgt durch Teilnehmergebühren, Landeszuschüsse und Zuschüsse der Mitgliedsgemeinden.

Der Gesamtumsatz in 2024 betrug etwa 1 Mio €. Er setzt sich zusammen aus Teilnehmergebühren, Landeszuschüssen, Sach- und Barzuschüssen der Mitgliedsgemeinden und sonstigen Einnahmen. Die Barzuschüsse der Mitgliedsgemeinden (und Ehrenkirchen) werden seit 2015 je Einwohner aufgebracht.

Unterrichtseinheiten

Etwas mehr als 6.500 Teilnehmende besuchten 2024 eine vhs-Veranstaltung; die meisten davon den Fachbereich Sprachen, gefolgt von Gesundheit. Insgesamt hat die vhs in 2024 knapp 14.500 UE durchgeführt.

Kursgebühren

Das Land Baden-Württemberg und die Mitgliedsgemeinden unterstützen die vhs. Diese Zuschüsse werden dazu verwendet, die Kurse zu den möglichst günstigen Preisen anzubieten.

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner/innen finden Sie auf Seite 3.

Anmeldeformulare finden Sie hinten im Heft.

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird nicht mehr schriftlich bestätigt.

Sie werden nur dann benachrichtigt, wenn ein Kurs belegt ist oder abgesagt werden muss. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung eine Telefonnummer oder eine Mailadresse an, unter der Sie – auch kurzfristig – erreichbar sind.

Rücktritt

Bis zu 5 Werktage vor Kursbeginn können Sie kostenlos von Ihrer verbindlichen Anmeldung zurücktreten.

Dauert Ihr Kurs länger als 5 Termine, können Sie auch nach dem ersten Kurstermin noch kostenlos zurücktreten. Ihre Abmeldung muss der Geschäftsstelle oder den Leitern der Außenstellen schriftlich, per Mail, telefonisch oder persönlich mitgeteilt werden (Näheres siehe AGBs hinten im Heft).

Ermäßigung

Wir gewähren 20% Ermäßigungen für Schüler/innen, Auszubildende, Studierende, Teilnehmende am FSJ oder BuFdi und Empfänger von ALG I, wenn der Anmeldung ein entsprechender Nachweis beigelegt ist.

In Kursen, die speziell für **Kinder** ausgerichtet sind, ist die Ermäßigung bereits in der Kursgebühr berücksichtigt.

Empfänger/innen von Leistungen nach SGB II oder SGB XII erhalten 40% Ermäßigung.

Die Ermäßigung gilt nicht für Sachkosten (Material, Prüfungsgebühren) und nur, soweit die Gebühren nicht von dritter Seite übernommen werden.

Bezahlung

Die Bezahlung erfolgt grundsätzlich durch SEPA-Lastschriftmandat (Ausnahme: Veranstaltungen mit Abendkasse). Die Abbuchung erfolgt 3 Werktage nach Ablauf der Rücktrittsfrist.

Auf Wunsch ist die Ausstellung einer Rechnung und Bezahlung per Überweisung möglich. Hierfür entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 3,00 €.

Konto der vhs

Sparkasse Staufen-Breisach
Konto 901 267 5
BLZ 680 523 28
IBAN DE34 6805 2328 0009 0126 75
BIC/SWIFT SOLADES1STF
Gläubiger-ID: DE74ZZZ00000118529



Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Südlicher Breisgau e.V.
Basler Straße 1, 79189 Bad Krozingen

Auflage **36.000 Exemplare**, erscheint 2 mal jährlich, Verteilung in alle Haushalte der Mitgliedsgemeinden

Anzeigen: EMI media, Andreas Eckermann,
Freiburger Weg 20a, 79346 Endingen
Tel. 07642 9286284, info@emi-media.de,
www.emi-media.de

Fotos: Titel links+oben: vhs Südlicher Breisgau e.V.
rechts: adobe.stock/Farbenmeierfabrik;
S. 8: 2023 DVV, Frank Schemmann (Fotograf)
(Fotoshooting 1)

S.12: adobe.stock/wichayada;

S.16: adobe.stock/Monkey Business;

S. 24: Laura Lai

S. 25: adobe.stock/Halfpoint;

S. 30: 2023 DVV, Frank Schemmann

(Fotograf) (Fotoshooting 1)

S. 38+52+68+79: 2023 DVV, Frank Schemmann

(Fotograf) (Fotoshooting 3)

S. 60+61: Kur und Bäder GmbH Bad Krozingen

S. 67: Inge Kölle

S. 76: Alfred Wolf

S. 84: Uwe Kuzmenko

Gestaltung: Freiburger Druck GmbH & Co KG

Druck/Herstellung: Freiburger Druck GmbH & Co KG,
Stand: Dezember 2025



Inhalt

vhs Spezial

Vorträge

Februar bis Juli 2026 8

Digitale Angebote

Online Kurse 12

Junge vhs

Bunt gemischt 16
 Abenteuer und Natur 17
 Spiel | Spaß | Sport 19
 Märchen | Theater | Tanz 20
 Kunst | Malen | Gestalten 20
 Ferienkurse 21
 Für Jugendliche und junge Erwachsene 22
 Sprachen 22

Lebenslanges Lernen

Bunt gemischt 25
 Erzählcafé in Heitersheim 25
 Gesundheit 26
 Sprachen 27
 EDV 28

Kursprogramm

Wissen im Alltag

Bunt gemischt 30
 Natur 32
 Umwelt und Technik 33
 Politik und Gesellschaft 34
 Rechtsfragen 34
 Pädagogik 35
 Psychologie und Persönlichkeit 36

Kultur und Kreativität

Heimat | Regio | Länder 38
 Literatur | Theater | Schreiben 42
 Malen | Zeichnen 42
 Fotografie und Film 44
 Kreatives Gestalten 45
 Textiles Gestalten 46
 Musikalische Praxis | Stimme und Körper 48
 Tanz 49

Gesundheit

Yoga 52
 Entspannung und Meditation 55
 Tai-Chi | Qigong | Alexander-Technik 57
 Gymnastik und Fitness 58
 Gesundheitsforum Bad Krozingen 60
 Gymnastik Rücken, Wirbelsäule, Beckenboden .. 62
 Pilates 62
 Gesundheitsthemen 62
 Kassenärztlichen Vereinigung
 Baden-Württemberg 63
 Outdoor 63
 Kochen und Genießen 64

Sprachen

vhs für Globetrotter 68
 Englisch 69
 Französisch 71
 Italienisch 73
 Spanisch 74
 Weitere Sprachen 75
 Deutsch als Fremdsprache 77
 Integrationskurse 78

Beruf und EDV

Sprachen für den Beruf 79
 Gestaltung und Marketing 80
 Kommunikation und Future Skills 80
 EDV-Basiswissen 81
 Office-Kurse 82
 Expertenurse 83
 Wirtschaft 83
 vhs-digi 84
 Lehrgang: Ganztagsbetreuungskraft 85

Datenschutzbestimmungen 87
 Allgemeine Geschäftsbedingungen 88
Anmeldeformular 89

Frühjahr- und Sommersemester 2026

FEBRUAR

2 9 16 **23**
 3 10 17 24
 4 11 18 25
 5 12 19 26
 6 13 20 27
 7 14 21 28
1 8 15 22

MÄRZ

2 9 16 23 **30**
 3 10 17 24 **31**
 4 11 18 25
 5 12 19 26
 6 13 20 27
 7 14 21 28
1 8 15 22 29

APRIL

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

MAI

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

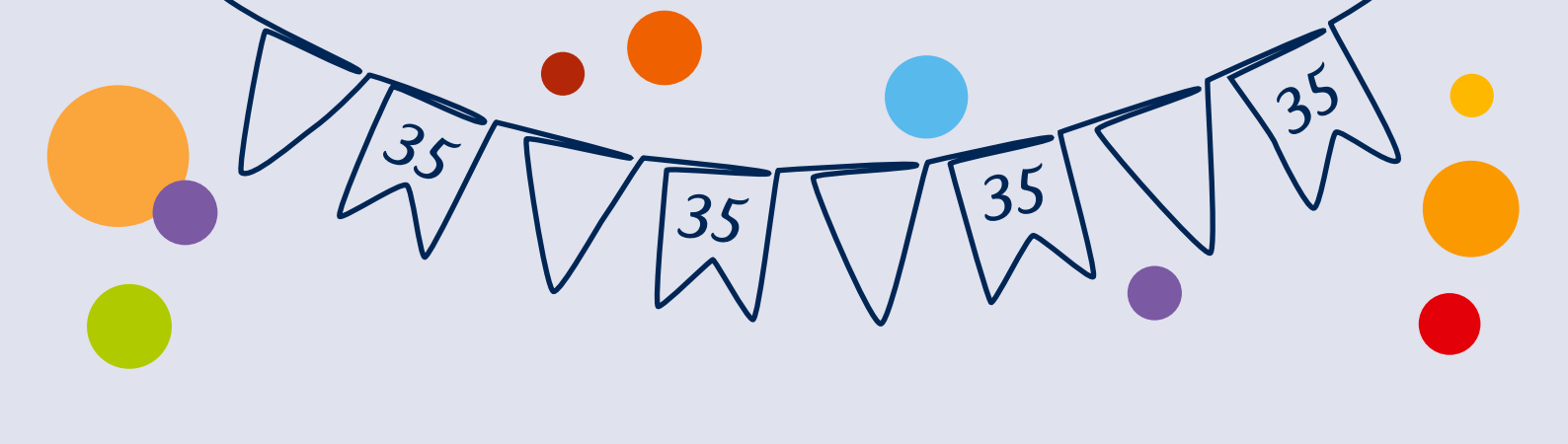
JUNI

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

JULI

6 13 20 27
 7 14 21 28
 1 8 15 22 29
 2 9 16 23 **30**
 3 10 17 24 **31**
 4 11 18 25
 5 12 19 26

■ Semesterbeginn 23. Februar 2026 ■ Ferien / unterrichtsfreie Tage



„35 Wünsche für die vhs“

Gestalten Sie mit uns die Zukunft!

Liebe Leserinnen und Leser,

35 Jahre sind ein Grund zu feiern – und ein Anlass, gemeinsam nach vorne zu blicken! Seit 1991 steht die Volkshochschule Südlicher Breisgau für lebenslanges Lernen, Begegnung und Innovation. Doch was wäre ein Jubiläum ohne Sie? Deshalb starten wir die Aktion „35 Wünsche für die vhs“ – und laden Sie herzlich ein, Ihre Ideen, Träume und Vorschläge für die Zukunft unserer Volkshochschule mit uns zu teilen.

Wie können Sie mitmachen? Ganz einfach: Teilen Sie uns mit, was Sie sich für die vhs wünschen! Vielleicht ist es ein neuer Kurs, den Sie schon immer vermisst haben, vielleicht haben Sie Ideen für **besondere Veranstaltungen** oder Sie wünschen sich mehr **digitale Angebote, Kooperationen mit lokalen Einrichtungen oder neue Räumlichkeiten für Workshops**.

Jeder Wunsch zählt! Egal, ob groß oder klein, konkret oder visionär – wir freuen uns auf Ihre Impulse. Und das Beste:

Jede*r, die/der einen Wunsch einreicht, nimmt automatisch an unserer Verlosung teil! Zu

gewinnen gibt es Gutscheine für Kurse und lokale Kooperationspartner, Praktisches, exklusive und kreative Überraschungen und vieles mehr.

So geht's:

1. **Schreiben Sie uns Ihren Wunsch – per Wunschkarte in der vhs, online über Instagram, per E-Mail oder per Post.**
2. **Wünschen Sie sich etwas bis 31.03.2026.**
3. **Nehmen Sie an der Verlosung teil und gewinnen Sie tolle Preise!**

Was passiert mit den Wünschen? Ihre Ideen werden gesammelt, ausgestellt und – wo möglich – **in die Tat umgesetzt!** Vielleicht entsteht daraus ein neues Kursangebot, ein Projekt oder eine Veranstaltung, die unsere vhs noch lebendiger macht. Im **Josefshaus** und in den sozialen Medien werden wir die schönsten Wünsche vorstellen – bleiben Sie gespannt!

Warum mitmachen? Weil Ihre Stimme zählt! Die vhs lebt von Menschen wie Ihnen – von Ihrer **Neugier, Ihrem Engagement und Ihren Visionen**. Gemeinsam können wir die nächsten 35 Jahre noch bunter, vielfältiger und inspirierender gestalten.

Wir freuen uns auf Ihren Wunsch!

Kostenfreie Schnupperstunden zum vhs-Jubiläum

Malen und Zeichnen für Kinder ab 7 Jahre

DOROTHEA HAUSS

Hallo Kinder, in dieser Schnupperstunde könnt ihr neue Techniken ausprobieren und testen, was euch am besten gefällt. Es stehen Acryl, Aquarell, Kreide, und Kohle zur Verfügung. Für alle Kinder, die einmal Malen und Zeichnen für sich entdecken wollen!

S207509

Sonntag, 08.02.2026 11.00–12.00 Uhr, 1 Termin

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 28

Malen mit der Inspiration der vier Elemente

BEATE NOWAK

Tauchen Sie für eine Stunde ein in die Welt der Farben und lernen Sie die Eigenschaften der vier Elemente kennen: Diese Inspiration wird mit Spaß und Freude in ausdrucksvolle und farbenfrohe Bilder umgesetzt. Sie können mit Acrylfarben, mit Aquarell, Pastellkreiden und / oder Buntstiften malen. Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Malutensilien, Skizzenblock und Zeichenpapier mit.

S207202

Donnerstag, 12.02.2026 17.30–19.00 Uhr, 1 Termin

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Schnupper-Häkel-Crashkurs:

Masche für Masche zum Valentinstag

ARIANE MÜLLER

In diesem kompakten Einsteigerkurs werden Handhaltung, Anfangsschlaufe und Luftmaschen gelernt – die Basis fürs Häkeln. Aus den ersten Maschen entstehen liebevolle Valentinstagskarten mit persönlicher Note.

S208106

Dienstag, 10.02.2026 17.00–18.00 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

Basteln mit Knöpfen zum Valentinstag

ARIANE MÜLLER

Kreativ, bunt und voller Charme: Beim Basteln mit Knöpfen entstehen einzigartige Valentinstagsgeschenke, die zeigen, wie viel Herz in Handarbeit steckt. Ob liebevolle Karten, Bilderrahmen oder kleine Dekoideen – jedes Werk wird zu einem echten Unikat.

S209903

Mittwoch, 11.02.2026 16.00–17.00 Uhr, 1 Termin

Münstertal, Abt Columban Weg 4, Abt Columban Schule

Eurythmie-Kurs für Frauen und Männer

CLAUDIA PAULUS

Entdecken Sie die harmonische Verbindung von Bewegung, Sprache und Musik! In dieser Schnupperstunde lernen Sie spielerisch die Grundlagen der Eurythmie kennen – für mehr Körperbewusstsein, Ausgeglichenheit und kreative Inspiration. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus!

S205617

Mittwoch, 11.02.2026 10.00–11.00 Uhr, 1 Termin

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Bürgersaal

Discofox

Anmeldung ohne Tanzpartner

HAIDEE ZUNKER

Discofox gehört zu den beliebtesten Gesellschaftstänzen, passt fast zu jedem 4/4 Takt und man findet immer Gelegenheit, ihn zu tanzen. Schnuppern Sie rein und erleben die unzähligen Möglichkeiten von Dreh- und Wickelfiguren.

S205250

Samstag, 28.02.2026 17.00–18.00 Uhr, 1 Termin

Staufen, Lilienhofschule, Auf dem Rempart 8, Foyer

Kokoro Physical Training®

JUDITH SEEBACHER

Erleben Sie Balance, Kraft, Flexibilität und Leichtigkeit! In dieser Schnupperstunde entdecken Sie die 4 Säulen des Kokoro Physical Trainings®: sichere Haltung, innere Stärke, geschmeidige Beweglichkeit und tägliche Lebensfreude – für mehr Wohlbefinden im Alltag. Kommen Sie vorbei und spüren Sie die Wirkung!

S302723

Montag, 09.02.2026 17.00–18.00 Uhr, 1 Termin

Pfaffenweiler, Schneckenalterschule, Schulstraße 4, Musikraum 103

Achtsamkeits-Yoga mit Asanas des Hatha-Yogas kombiniert

SANDRA STIEGELER-BOLANZ

Erleben Sie in dieser Schnupperstunde die Kraft des Hatha-Yogas: Mit einfachen Asanas und achtsamen Übungen entdecken Sie neue Wege zu mehr Work-Life-Balance, stärken Ihren Körper, gewinnen Flexibilität und Leichtigkeit und beruhigen Ihr Nervensystem. Schnuppern Sie rein und bringen Sie einfach Yogamatte, Decke und Sitzkissen mit!

S301501

Samstag, 07.02.2026 11.00–12.00 Uhr, 1 Termin

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang Raum 6

Hatha-Yoga, mit fließenden Elementen für alle Stufen

LOTTE LINSSENMEIER

Du hast viele Gedanken im Kopf oder fühlst dich rastlos? Schnupper Yoga und entdecke, wie du mit dem fließenden Rhythmus deines Atmes durch die Asanas im Moment ankommst und etwas für deine Gesundheit tust. Bring einfach eine rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung mit. Ich freue mich auf dich!

S301705

Dienstag, 10.02.2026 17.00–18.00 Uhr, 1 Termin

Schallstadt, Bürger- und Vereinshaus, Kirchstraße 16, Bürgersaal

Yoga für Männer

STEFAN WOIKE

In dieser Yogaschnupperstunde für Männer steht unsere männliche Urkraft (Yang) im Vordergrund. Wir trainieren nicht nur unsere körperliche Vitalität, sondern auch die unseres Geistes. Mit den Übungen aktivieren wir die polaren Energieströme, die uns beweglich und gesund halten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: Yogamatte und eine Fleece- oder Wolldecke.

S301151

Montag, 09.02.2026 19.30–20.30 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle

Autogenes Training und Elemente der Progressiven Muskelentspannung zur Stressbewältigung und Stressprävention

HELGA WIELAND

Stress ade! Schnuppern Sie bewährte Methoden, um durch gezielte Formeln (AT) und Muskelentspannung (PME) innere Ruhe zu finden, Verspannungen zu lösen und neuen Schwung zu tanken. Einfach mitbringen: warme Kleidung (Zwiebellook), Socken, Decke, Wasser und einen kleinen Snack – und genießen Sie die Entspannung!

S301130

Montag, 09.02.2026 18.30–19.30 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

Englisch Auffrischungsschnupperstunde A2.1

JINGYING LI

In dieser Schnupperstunde kommen wir langsam wieder ins Englischsprechen – ganz ohne Druck. Wir behandeln ein paar grundlegende Vokabeln zum Thema Reisen, und ein bisschen Grammatik, wie Fragewörter, ist auch dabei.

S406107

Dienstag, 10.02.2026 14.00–15.00 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Spanisch für Anfänger A1 zum Schnuppern

JOANNA BALLARDINI

Bienvenidos zu dieser Schnupperstunde für Anfänger*innen! Diese Stunde ist für alle, die schon immer einmal Spanisch lernen wollten, aber erst einmal in den Unterricht reinschnuppern möchten. Wir lernen erste Begrüßungen, üben eine kleine Vorstellungsrunde und probieren erste typische Alltagsausdrücke aus.

S422113

Dienstag, 10.02.2026 19.00–20.00 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.04 Schulung





Vorträge

Vorträge

Sie möchten sich gebündelt und in kurzer Zeit weiterbilden und über aktuelle Themen informieren.

Unsere Expertenvorträge umfassen ein breites Themenspektrum und erweitern Ihr Wissen in vielen Bereichen.

Februar

Vereins- und Sportrecht

JÜRGEN PRILL

103124

Dienstag, 24.02.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215

Erzählcafé: Das Markgräflerland im Wechsel der Jahreszeiten

SIEGFRIED KUNZ

109321

Mittwoch, 25.02.2026 15.00–16.30 Uhr

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Vereins- und Sportrecht

JÜRGEN PRILL

103624

Donnerstag, 26.02.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Rathaus Merzhausen, Friedhofweg 11, Trauzimmer

März

Photovoltaikanlagen zur dezentralen Energieversorgung

INGO FALK

104103

Montag, 02.03.2026 18.00–19.30 Uhr

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Aufsichtspflichten

JÜRGEN PRILL

103125

Dienstag, 03.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215

Erben und Vererben

ROLF FIDLER

103121

Dienstag, 03.03.2026 19.00–21.00 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A214

Demokratisches Lesezeichen: Eine Einladung zum Nachdenken

KLAUS FINKE, STEFFEN BERNINGER

201106

Mittwoch, 04.03.2026 19.00–21.00 Uhr

Bad Krozingen, Bahnhofstraße 22, Buchhandlung Pfister

Aufsichtspflichten

JÜRGEN PRILL

103626

Donnerstag, 05.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Rathaus Merzhausen, Friedhofweg 11, Trauzimmer

Neue Wege wagen: Wie du Widerstände überwindest und dein authentisches Leben gestaltest

KERSTIN FRENZEL

106102

Donnerstag, 05.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08 Besprechung

Der Westweg Schwarzwald

JOSEF SCHLEGEL

109111

Dienstag, 10.03.2026 18.30–20.00 Uhr

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01 Ratssaal**Der Kaiserstuhl**

ARNO HERBENER

109101

Donnerstag, 12.03.2026 15.00–16.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01 Ratssaal**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

ROLF FIDLER

103122

Dienstag, 17.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A214**Mut zur Veränderung – Wie Sie Ihren Widerständen die Stirn bieten**

ELKE ORTLIEB

105101

Mittwoch, 18.03.2026 19.30–21.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung**Verstehen beginnt bei dir: Hinhören statt reagieren – die Kunst echter Begegnung**

KERSTIN FRENZEL

116103

Donnerstag, 19.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08 Besprechung**Block-Heiz-Kraftwerke – Strom und Wärme effizient erzeugen**

INGO FALK

104109

Montag, 23.03.2026 18.00–20.15 Uhr

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

ROLF FIDLER

103502

Montag, 23.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 9,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Musikraum**Mindfulness – Grundlagen und Übungen**

DR. DIRK DÖRNER

106101

Dienstag, 24.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung**Erzählcafé: Durchschat – Betrug am Telefon**

MITARBEITER*IN POLIZEIDIREKTION FREIBURG

109322

Mittwoch, 25.03.2026 15.00–16.30 Uhr

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage**Die Pyrenäen – hohe Berge, tiefe Schluchten und Natur pur**

DIETER DIEUDONNÉ

109304

Freitag, 27.03.2026 19.30–22.00 Uhr, 9,00 €

Heitersheim, Bachstraße 4, Bürgerhaus Gallenweiler

April

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

GABRIELE WÖLLMANN

305120

Montag, 13.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung**Die Schweiz – vom Rütlichschwur zur Confoederation Helvetica**

ARNO HERBENER

109906

Dienstag, 14.04.2026 15.00–16.30 Uhr, 9,00 €

Rathaus Münstertal

Arbeitsrecht – Typische arbeitsrechtliche Probleme

JÜRGEN PRILL

103123

Dienstag, 14.04.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215**Wilde Nachbarn: Einblicke in die faszinierende Wildtierwelt vor Ort**

FRANK DÖRR

103627

Mittwoch, 15.04.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Sölden, Saalenberghalle Sölden, Herrgasse 6, Foyer**Arbeitsrecht – Typische arbeitsrechtliche Probleme**

JÜRGEN PRILL

103623

Mittwoch, 15.04.2026 19.00–22.00 Uhr, 9,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Trauzimmer**Konfliktmanagement in Vereinen**

DIETER HAHN, THOMAS ZURNIEDEN

106110

Dienstag, 21.04.2026 18.30–20.00 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung**Mietrecht aktuell**

MARKUS BOLL

103126

Dienstag, 21.04.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215**Erben und Vererben**

ROLF FIDLER

103301

Dienstag, 21.04.2026 19.00–21.00 Uhr, 9,00 €

Heitersheim, Johanniter-Werkrealschule, Johanniterstraße 53, Raum 204**Erzählcafé: Die Pyrenäen – hohe Berge, tiefe Schluchten und Natur pur**

DIETER DIEUDONNÉ

109323

Mittwoch, 22.04.2026 15.00–16.30 Uhr

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

ROLF FIDLER

103622

Mittwoch, 22.04.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Trauzimmer**BITTE BEACHTEN SIE:**

Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

**Über Feuerland ins ewige Eis –
eine Reise in die Antarktis****NILS LOTZ****109301**

Freitag, 24.04.2026 19.30–21.00 Uhr, 9,00 €

Heitersheim, Bachstraße 4, Bürgerhaus Gallenweiler**Faktor zehn – 90% weniger
Stromverbrauch im Haushalt****INGO FALK****104104**

Montag, 27.04.2026 18.00–20.15 Uhr

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05

Schulung

**Verschenken, Vererben,
Vermachen – So gestalten Sie es
richtig und steuersparend****DANIELA MAYER****103521**

Montag, 27.04.2026 18.00–20.00 Uhr, 9,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Musikraum**Erben und Vererben****ROLF FIDLER****103701**

Montag, 27.04.2026 19.00–21.00 Uhr, 9,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Raum 216**Vorsorgevollmacht und
Patientenverfügung****ROLF FIDLER****103222**

Dienstag, 28.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 9,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum**Mai****Hurtigruten****JOSEF SCHLEGEL****109112**

Dienstag, 05.05.2026 18.30–20.00 Uhr

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01

Ratssaal

**Erzählcafé: Vom Belchen zum
Rhein****SIEGFRIED KUNZ****109324**

Mittwoch, 13.05.2026 15.00–16.30 Uhr

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage**Ohne Trauschein leben –
Erbe, Trennung, Unterhalt****MARKUS BOLL****103127**

Dienstag, 19.05.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215**Juni****Sundgau – Entdeckungen in einer
stillen Landschaft****ARNO HERBENER****109907**

Dienstag, 09.06.2026 15.00–16.30 Uhr, 9,00 €

Rathaus **Münstertal****Zeugnisse des frühen
Christentums im Breisgau****ARNO HERBENER****109305**

Mittwoch, 10.06.2026 15.00–16.30 Uhr, 9,00 €

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage**Erzählcafé: Streifzug durch die
Geschichte der Malteserstadt
Heitersheim****JOSEF RUPP****109325**

Mittwoch, 10.06.2026 15.00–16.30 Uhr

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage**Die Schilddrüse –
Motor des Lebens****DR. MED. BERTIL KLUTHE****303113**

Donnerstag, 11.06.2026 18.00–19.30 Uhr

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01

Ratssaal

BITTE BEACHTEN SIE:
Auch bei Vorträgen ist eine
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Nur so können wir Sie bei
Termin- oder Raumänderungen
benachrichtigen.



Manchmal brauchen wir Trost und Zuversicht. Wenn Sie für andere da sein wollen, dann sind Sie bei uns richtig. Wir bieten eine fundierte vorausgehende seelsorgerische Ausbildung. Kommen Sie in unsere Gemeinschaft von Ehrenamtlichen Seelsorgenden. Wir freuen uns auf Sie! Weitere Info unter **0761 73201** oder **www.telefonseelsorge-freiburg.de**



Zeugnisse des frühen Christentums im Breisgau

ARNO HERBENER

109103

Donnerstag, 18.06.2026 15.00–16.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01 Ratssaal

Wassersparen im Haushalt, notwendiger denn je

INGO FALK

104105

Montag, 22.06.2026 18.00–19.30 Uhr

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Vergessene Waldgewerbe: Spuren der Wirtschaftsgeschichte im Münstertal

MARKUS HERBENER

109905

Mittwoch, 24.06.2026 19.00–20.30 Uhr, 9,00 €

Münstertal, Abt Columban Weg 4, Belchenhalle

Juli

Die Habsburger am Oberrhein und in der Nordschweiz

ARNO HERBENER

109105

Donnerstag, 16.07.2026 15.00–16.30 Uhr, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01 Ratssaal

Schöne Bücher

KLAUS FINKE, STEFFEN BERNINGER

201105

Donnerstag, 16.07.2026 19.00–21.00 Uhr

Bad Krozingen, Bahnhofstraße 22, Buchhandlung Pfister

Erzählcafé: Natur vor der Haustür

HARALD MEISTER

109326

Mittwoch, 22.07.2026 15.00–16.30 Uhr

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Kühler wohnen – Hitzeschutz im Sommer

INGO FALK

104106

Montag, 27.07.2026 18.00–19.30 Uhr

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.



Ankommen.

Deutschland-Ticket



Im RVF-Abo mit Vorteilen

Mobilitätsgarantie im RVF mit Erstattung von Taxi- oder Carsharingkosten bei Verspätung oder Fahrtausfall

Rabatte bei Mobilitätspartnern wie z. B. Carsharing oder dem Fahrradvermietensystem → 1 Euro Rabatt auf jede Ausleihe



Gleich bestellen unter vag-freiburg.de/abo





Digitale Angebote

Online-Angebote – jetzt von zu Hause aus in den Kurs!

Sie möchten sich flexibel, an einem Ort Ihrer Wahl weiterbilden. An unseren online-Angeboten können Sie bequem und effizient teilnehmen, wo immer Sie sich gerade befinden.

Die Kurse der vhs Südlicher Breisgau werden ONLINE über ZOOM und die vhs Cloud durchgeführt.

Ihre Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

ROBIN WENIGER

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>.

501142

Dienstag, 28.04.2026 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin, 28,00 €

Zoom

Kompaktkurs Kreatives Schreiben

DR. LEAH WIZELMAN

Sie möchten einen Roman schreiben, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen fesselnden Anfang schreibt, glaubhafte und interessante Figuren entwickelt und welchen Effekt die verschiedenen Erzählperspektiven haben. Sie erfahren, wie man Hintergrundgeschichte einflechtet, authentisch klingende Dialoge erzeugt und wie man Spannung aufbaut und packende Szenen schreibt. Anhand von Theorie, anschaulichen Beispielen und Übungen vermitteln die Workshops die Grundlagen und Techniken des kreativen Schreibens. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse und für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen oder vertiefen möchten. Im Preis enthalten sind umfangreiche Theorieunterlagen zu jedem Workshop. Der Kurs wird über die vhs.cloud durchgeführt. Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme wird ein Computer oder Laptop mit stabiler Internetverbindung, ein Lautsprecher oder Kopfhörer und ein Mikrofon bzw. ein Headset benötigt. Die Teilnahme per Webcam ist optional.

207110

Kurstermine: 07.03.2026, 28.03.2026, 18.04.2026 und 09.05.2026., jeweils von 10.00–15.00 Uhr, 4 Termine, 160,00 €

vhs Cloud

NEU Cartoons zeichnen – Humor als Ventil**ANNIKA FRANK**

Cartoons erzählen humorvolle Geschichten in einem Bild – spielerisch, zugespitzt und oft mit gesellschaftlichem oder politischem Tiefgang. Gerade in Krisenzeiten können sie helfen, schwierige Themen mit Humor und Selbstbewusstsein zu bearbeiten. Dieser Workshop bietet Raum, Frust kreativ von der Seele zu zeichnen. Du lernst außerdem die Grundlagen des Cartoonzeichnens: Bildaufbau, Gestik, Mimik und die Entwicklung witziger Ideen – mit vielen praktischen Übungen für deine eigenen Cartoons. Bitte Folgendes zur Hand haben: Weißes Papier DIN A4 / pro Person ca. 15 Blätter, 1 Bleistift (HB oder weicher), 1 Spitzer, 1 Radiergummi, 1 Schwarzer Fineliner (z.B. Staedtler Pigmentliner [0,3 mm]), 1 Schwarzer dickerer Stift (z.B. Edding), Material zum Colorieren je nach eigener Präferenz (z.B. Holzstifte, Filzstifte, Marker, Aquarellfarben), ausgedruckte Arbeitsblätter (werden im Vorfeld verschickt).

207501

Donnerstag, 19.03.2026 17.15–20.15 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

vhs Cloud**NEU Sketchnotes – Gedankennotizen in Bildform****ANNIKA FRANK**

Bilder helfen uns täglich, Inhalte besser zu verstehen – und mit Sketchnotes können Sie eigene Gedanken kreativ festhalten und Wissen nachhaltig verankern. Perfektion ist dabei nicht nötig: Sketchnotes sind private Notizen, bei denen der Spaß am Zeichnen im Mittelpunkt steht. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen Strichen, Bildelementen, Text und Farbe erste Sketchnotes gestalten. Materialliste: Weißes Papier (DIN A4, ca. 15 Blätter pro Person), Bleistift (HB oder weicher), Spitzer, Radiergummi, schwarzer Fineliner (z. B. Staedtler Pigmentliner 0,3 mm), schwarzer dickerer Stift (z. B. Edding), farbige Filz- oder Buntstifte sowie die vorab zugesandten Arbeitsblätter.

207502

Dienstag, 24.03.2026 17.15–20.15 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

vhs Cloud**Canva-Workshop: Grundkurs****ROBIN WENIGER**

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Mit dem Workshop erhalten Sie eine strukturierte Einführung in Canva und erlernen praxisnah die wichtigsten Grundlagen sowie Schritt für Schritt zentrale Funktionen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/LaIDpNJOHzk>.

501140

Donnerstag, 26.02.2026 17.30–20.30 Uhr, 1 Termin, 38,00 €

Zoom**Komm in unser Team!****47 22** über 75 Jahre jung
erfahren innovativ!**COOLE AUSBILDUNG
UND STUDIUM**

*Gemeinsam
Zukunft gestalten.
Mach mit!*

**Jetzt
bewerben!**

Unsere Ausbildungs-Angebote:

Baugeräteführer
Industriekaufmann

Straßenbauer
Studium Bauingenieur

**Land- und Baumaschinen-
mechatroniker**

KNOBEL
B a u - G r u p p e

Freiburger Straße 33
79258 Hartheim a. Rh.
Email: bewerbung@knobel-bau.de



www.knobel-bau.de

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung**ROBIN WENIGER**

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah erlernt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/FPBI2ANagSU>.

501141

Mittwoch, 18.03.2026 17.30–20.30 Uhr, 1 Termin, 38,00 €

Zoom**NEU Instagram für Unternehmen (Grundlagen)****FRANK S. FISCHER**

Instagram ist eine der beliebtesten Social Media Plattformen in Deutschland, und für Unternehmen eine der effektivsten Möglichkeiten, Sichtbarkeit bei ihrer Zielgruppe zu erlangen. Wenn man weiß, wie es geht. In diesem Online-Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Welt von Instagram und wie Sie die Plattform gezielt einsetzen können. Bitte legen Sie sich im Vorfeld einen Account an. Unser Referent steht Ihnen hier gerne im Vorfeld zur Verfügung. Mitzubringen: Smartphone mit vollem Akku.

502138

Dienstag, 28.04.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Zoom**NEU Qigong für Anfänger****EVA-MARIA KREIS**

Qigong nach der Art des Großmeisters und Arztes Dr. Pang Ming. Für Anfänger. Einfache Übungen bringen Sie zur inneren Balance und aktivieren ihre Selbstheilungskräfte. Sie beugen Krankheiten vor. Menschen jeden Alters sind in der Lage, diese langsamen Bewegungen in kurzer Zeit zu erlernen und anzuwenden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302105

Mittwoch, 25.02.2026 11.00–12.00 Uhr, 15 Termine, 79,00 €

Zoom**Tai-Chi Qigong****AXEL KLUGMANN**

Wir erlernen verschiedene einfach auszuführende Übungen aus dem Taijiquan und dem Qigong. Die Übungen stammen aus dem chinesischen Kulturkreis und sind der Gesundheit zuträglich. Unter anderem werden Beweglichkeit und Haltung günstig beeinflusst. Die Atmung vertieft sich, unser natürlicher Energiefluss wird angeregt. Wir üben im Stehen und in Schrittfolgen mit ruhigen und fließenden Bewegungen. Es ist keine Vorerfahrung notwendig. Während des Onlineunterrichts ist es möglich, Fragen zu stellen und der Dozent kann Korrekturen vornehmen. Wenn Sie einen PC mit Bildschirm und etwas Platz in ihrem Zimmer haben (etwa 4 m²), dann können Sie starten.

302608

Dienstag, 24.02.2026 10.15–11.15 Uhr, 15 Termine, 98,00 €

vhs Cloud**Englisch Refresher B1****DR. DIRK STEITZ**

It's never too late to start again. Für alle, die gern mehr Sicherheit in Englisch hätten und ihre Kenntnisse neu auffrischen wollen. Der Refresher-Kurs geht zurück an die Wurzeln der noch bestehenden Kenntnisse und baut da auf, wo man vor vielen Jahren aufgehört hat. Sie lernen, sich in Alltagssituationen, auf Reisen im englischsprachigen Ausland, beim Small-Talk und in einfachen Gesprächen zurechtzufinden. Kursbuch: Great! B1, second Edition, Klett Verlag.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406105

Montag, 13.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

vhs Cloud**English grammar and conversation (A2-B1)****DARYA KATKOVA**

Do you want to speak English with more confidence? In this course, you will practice everyday conversations whilst also updating your grammar skills. We will read short texts, practice dialogues and additional exercises. Step by step, you will improve your English and will get to feel more confident in using it in your daily life. Join us online!

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406501

Samstag, 07.03.2026 10.00–11.30 Uhr, 6 Termine, 47,00 €

vhs Cloud**BITTE BEACHTEN SIE:**

Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Französisch A1.2

NICOLE PFUHL

Wir führen die Inhalte des letzten Semesters fort und vertiefen gemeinsam unsere Kenntnisse. Auch neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen – der Einstieg ist problemlos möglich! Lehrbuch: Voyages Neu A1 Kursbuch + Trainingsbuch, ab Lektion 10-11. Kleingruppe

408120

Donnerstag, 05.03.2026 19.00–20.15 Uhr, 9 Termine, 87,00 €

vhs Cloud

Ukrainisch für Anfänger A1

ANNA SHAPOVALOVA

Sie erwerben im Kurs grundlegende Kommunikationsfähigkeiten, um alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze auf Ukrainisch zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen das kyrillische Alphabet und Lesen in kyrillischer Schrift. Sie werden in der Lage sein, sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich nach der Stimmung der Leute zu erkundigen und sich vorzustellen. Das Erlernen einer neuen Sprache ist immer eine sehr interessante intellektuelle Reise. Machen Sie also mit! Lehrbuch: Anhalt-Bösche, Olga. Ukrainisch. Einführendes Lehrbuch. Harrassowitz, Wiesbaden, 1996. Ab 8 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr auf 44€.

Kleingruppe

416501

Mittwoch, 15.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 6 Termine, 69,00 €

vhs Cloud

BRASILIANISCH-PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER A1

MARIA CRISTINA REIS-ROTH

Möchten Sie schnell und effizient Portugiesisch lernen? Dann ist diese Veranstaltung genau das Richtige für Sie. In einer entspannten Atmosphäre vermittelt der Kurs online Portugiesisch A1.1-Grundkenntnisse in Aussprache, Grammatik und Wortschatz, um ein einfaches Gespräch führen zu können. Ab 8 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr auf 44€.

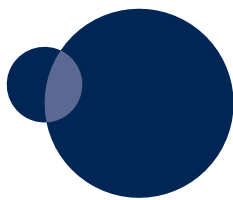
Kleingruppe

418501

Montag, 02.03.2026 17.00–18.30 Uhr, 6 Termine, 69,00 €

vhs Cloud

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr



Caritasverband
Freiburg-Stadt e.V.

**Studium, Ausbildung****oder FSJ bei uns****FSJ**

- Noch ein Plus im Lebenslauf!
- Praxis-Erfahrung
- Taschengeld inklusive

Duales Studium

- Sozialwirtschaft
- BWL- Gesundheitsmanagement
- BWL- Personalmanagement

Ausbildung

- Heilerziehungspfleger/-in
- Familienpfleger/-in
- Altenpflegehilfe
- Erzieher/-in (PiA)
- Pflegefachfrau/-mann
- Auch Berufsanerkennungsjahr



SINNVOLLE BERUFE
MIT ZUKUNFT!



BEWIRB DICH JETZT

DIREKT HIER



www.der-inklusionsverband.de

Caritasverband Freiburg-Stadt e.V.

Herrenstraße 6 ■ 79098 Freiburg ■ Telefon (07 61) 7903 11-65
ausbildung@caritas-freiburg.de ■ www.caritas-freiburg.de





Junge vhs

Bunt gemischt

Abenteuer und Natur

Spiel | Spaß | Sport

Märchen | Theater | Tanz

Kunst | Malen | Gestalten

Ferienkurse

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Sprachen

Junge vhs

Lebenslanges Lernen beginnt bereits vor dem Erwachsenenalter und will von Anfang an gelernt sein.

Als kommunale Einrichtung lebenslangen Lernens binden wir deshalb Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene früh in diesen Prozess ein. Die Junge vhs bietet ein breites Spektrum zielgruppenspezifischer Angebote aus unterschiedlichen Fachbereichen.

Bunt gemischt

Zaubern lernen für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

MANFRED URBAN

Zaubern verbindet! Eltern, Großeltern und Kinder werden gemeinsam zu Zauberlehrlingen und tauchen ein in eine fantastische Welt voller Herausforderungen, Erfolge – und vor allem Spaß. Sie entdecken ein gemeinsames Geheimnis und knüpfen ein besonderes Band. Der erfahrene Zauberer Monsieur Filou verrät seine Tricks: Sie lernen, wie Sie eigene Zaubertricks basteln und gekonnt präsentieren. Dabei gilt die wichtigste Zauberregel: „Das größte Geheimnis ist, das Geheimnis zu bewahren!“ Alle Materialien werden gestellt und dürfen mitgenommen werden. Am Ende wartet auf jeden ein Diplom als angehender Magier. Bitte mitbringen: (Kleine) Schuhschachtel, Schere, Klebestift, Tesa. Bitte beachten: Die Gebühr gilt pro Person. Anmeldung ab 8 Jahren, mit jeweils einem Erwachsenen erforderlich, keine Einzelpersonen (wegen der anschließenden praktischen Übungen). Materialkosten 8,00€ pro Teilnehmer sind direkt an den Dozenten zu entrichten.

201104

Samstag, 07.03.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

Ballonmodellieren für Anfänger Ab 10 Jahre

MANFRED URBAN

Das Modellieren mit Luftballons macht so viel Spaß. In diesem Kurs für Anfänger lernt ihr diese bunte Welt kennen: Was ist ein Ballon? Welche Ballonsorten gibt es? Wie kann man einen Ballon modellieren? Bis auf einen Knoten, sind keine weiteren Vorkenntnisse notwendig. Mit viel Spaß werden einfache Tiere & Figuren modelliert. Jeder Kursteilnehmer erhält eine Ballonpumpe und eine Tüte Modellierballons. Der Kurs ist für alle ab 10 Jahren geeignet. Materialkosten von 10,00 € pro Teilnehmer sind direkt an den Dozenten zu entrichten.

208100

Samstag, 07.03.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

NEU Osterbäckerei – Kleine Kunstwerke für den Frühling Für Kinder ab 7 Jahre

LAURA LAI

Die Kinder backen und verzieren niedliche Oster-Cupcakes – kleine Meisterwerke zum Mitnehmen oder Verschenken. Mit hübschen Boxen, Getränken und Rezepten zum Mitnehmen. Materialkosten: 14 € (bitte bar an die Dozentin entrichten). Mitbringen: Schürze, Haargummi, Transportbox. Hinweise: Getränke sind inklusive. Wichtig: Bitte Unverträglichkeiten oder Allergien vorab mitteilen. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305533

Samstag, 28.03.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Küche, Alemannenschule

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

**NEU Backen fürs Kinder-Party-
Buffet – Süß und Salzig deluxe**

Für Kids ab 7 Jahren

LAURA LAI

Kleine Party-Leckereien, die Kinder selbst gestalten – süß und salzig, bunt und lecker. Rezepte zum Mitnehmen, Getränke inklusive. Inspirationen und Bilder findest du später auf meinem Blog: @allerlai_leckerer. Bitte mitbringen: ein Haargummi, eine Schürze, eine Dose oder Tüte für deine selbstgemachten Backwerke, Lust auf's Backen und Ausprobieren sowie gute Laune. Wichtig: Bitte gib bei der Anmeldung an, ob du Allergien oder Unverträglichkeiten hast. Materialkosten von 12€ sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305733

Samstag, 27.06.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Lernküche

**Besuch im Flipper- und Arcademu-
seum Eschbach für Familien****YVES MUCK**

An diesem Tag kann mit der ganzen Familie ausgiebig gespielt und geflippet werden. Zu Beginn lernt ihr in einer kleinen Einführung etwas über die Geschichte der Flipper und des Flippermuseums. Danach können die Kinder schon an die Geräte, und für die Interessierten gibt es eine kleine Führung durch das Museum, bei der besondere Exponate vorgestellt und erläutert werden. An vielen Beispielen kann man anschaulich Technologie, Design und Artwork der einzelnen Jahrzehnte seit den 60er-Jahren bis heute erleben. Derzeit haben wir rund 70 Automaten, und die Sammlung wird ständig erweitert. In unserem Flippermuseum ist Anfassen ausdrücklich erlaubt! Alle Flipper können während der Öffnungszeiten ohne Münzeinwurf gespielt werden. Der Eintritt ist kostenlos!

111401

Sonntag, 29.03.2026 14.00–16.00 Uhr, 1 Termin

Eschbach, Rotlaubstraße 4, Flipper- und Arcademuseum Eschbach

Abenteuer und Natur**NEU Familienauszeit in der Natur –
Im Jahreslauf mit Achtsamkeit
der Natur auf der Spur
für Familien****URSULA REIMANN**

Nach einer Kennenlernrunde werden wir uns auf den Weg machen. Passend zur Jahreszeit entdecken wir entschleunigt und achtsam die Natur. Hierbei geht es um angeleitetes, gemeinsames Staunen, Hören, Atmen und Bauen bzw. Gestalten mit den Materialien der Natur. Dabei kann der durchgetaktete Alltag vergessen werden. Bei Gewitter, starkem Regen oder Sturm findet die Veranstaltung nicht statt. Bitte Getränk, Vesper und ein Sitzkissen mitbringen. Die Gebühr beinhaltet eine erwachsene Person und ein Kind. Jedes weitere Kind wird mit 5€ berechnet. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

110113

Sonntag, 19.04.2026 10.00–12.30 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Parkplatz beim Kurpark

110114

Sonntag, 05.07.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Parkplatz beim Kurpark

**Schatzsuche im Bergwerk
Teufelsgrund – Finde einen
Schatz unter Tage****MATHIAS BURGERT**

Geh geführt unter Tage und erfahre von geschulten Führern, wie die Bergleute früher gearbeitet haben. Du darfst Dich dabei auch selber als Bergmann versuchen. Zur Belohnung kannst Du am Ende bei einer Schatzsuche mit Goldwaschpfannen Edelsteine aus Sand waschen, die Du dann mit nach Hause nehmen darfst. So kommst Du steinreich aus dem Stollen zurück. Nur: Zieh dich warm an, denn im Stollen sind es immer 8 Grad, egal wie warm oder kalt es draußen ist. Anmeldung unter Tel 07636 1450.

110910Ab 02.04.2026 (bis 30.07.2026) immer donnerstags und samstags von 14.15–16.00 Uhr, 12,00 € pro Termin
Besuchsbergwerk Teufelsgrund **Münstertal****Schnitz-Führerschein Level 1
Für Kinder von 6 bis 9 Jahren****TOBIAS WEISS**

Werde zum Meister des Schnitzens! Mit echtem Führerschein! In diesem Kurs lernst du den sicheren Umgang mit Schnitzmesser, Holz und Co. Gemeinsam schnitzen wir am Lagerfeuer mit Stockbrot kleine Tiere, Fabelwesen und deinen eigenen Grillstock fürs Lagerfeuer. Du bekommst deinen Schnitzführerschein – kreativ, spannend und mit viel Spaß draußen in der Natur!

110205

Sonntag, 19.04.2026 15.00–18.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Treffpunkt: Probst's Strauße, Schleifsteinhof 2, 79219 **Staufen**. Wo: Jägerhütte am Waldrand.**Schnitz-Führerschein Level 2
Für Kinder von 9 bis 12 Jahren****TOBIAS WEISS**

Schnitzen wie ein Profi – auch wenn du noch nie ein Messer in der Hand hattest! In diesem Abenteuerkurs wirst du zum Holzhelden. Du lernst coole Techniken und spannende Werkzeuge kennen und gestaltest mit Fantasie dein eigenes Schnitzprojekt: von mutigen Tierfiguren über magische Totems bis hin zu selbst entworfenen Abenteuerschwertern. Dabei steht Spaß an erster Stelle – und am Ende bekommst du deinen echten Schnitzführerschein Level 2! Wir schnitzen am Lagerfeuer und machen Stockbrot.

110206

Sonntag, 03.05.2026 15.00–18.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Treffpunkt: Probst's Strauße, Schleifsteinhof 2, 79219 **Staufen**. Wo: Jägerhütte am Waldrand.**NEU Feuerführerschein
Für Kinder von 6 bis 12 Jahren****TOBIAS WEISS**

Feuer fasziniert – und verlangt Respekt. In diesem spannenden Outdoor-Kurs lernen Kinder spielerisch den sicheren Umgang mit Feuer: Zündmaterialien, Aufbau eines Lagerfeuers, Verhalten in der Natur. Am Ende erhalten sie ihren „Feuerführerschein“. Wir grillen dazu Stockbrot und es darf gerne Grillgut jeglicher Art mitgebracht werden.

110210

Sonntag, 22.03.2026 15.00–18.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Treffpunkt: Probst's Strauße, Schleifsteinhof 2, 79219 **Staufen**. Wo: Jägerhütte am Waldrand.**Abenteuer Werkzeug-Lager bauen
mit Axt, Hammer & Messer
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren****TOBIAS WEISS**

Bereit für echtes Wildnis-Feeling? In diesem Kurs lernst du den sicheren Umgang mit „echten“ Werkzeugen: Axt, Messer, Hammer und mehr! Gemeinsam bauen wir ein kleines Lager im Wald, errichten Sitzplätze, schnitzen praktische Werkzeuge und erleben, wie man mit Kraft und Köpfchen draußen etwas Großes erschafft. Natur pur, Teamwork und Action garantiert – ein Abenteuerkurs für alle, die Spaß haben wollen und neues lernen möchten.

110203

Sonntag, 08.03.2026 15.00–18.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Treffpunkt: Probst's Strauße, Schleifsteinhof 2, 79219 **Staufen**. Wo: an den Höhlen im Wald.**ANMELDUNG**

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

NEU **Zerstören erlaubt! – Werkeln, Dampf ablassen und Spaß haben**
Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

TOBIAS WEISS

In diesem außergewöhnlichen Kurs darf endlich einmal mit voller Erlaubnis zerstört, auseinandergebaut und ausprobiert werden! Mit Hammer, Meißel, Brechstange und Akkuschauber etc. nehmen die Kinder alte Möbel und Materialien auseinander – sicher angeleitet und mit jeder Menge Spaß. Dabei lernen sie den Umgang mit Werkzeugen, stärken ihre handwerklichen Fähigkeiten und erleben, wie gut es tut, Wut und Energie auf kreative Weise rauszulassen. Ganz nebenbei trainieren sie Selbstkontrolle, Teamarbeit und Verantwortungsbewusstsein. Zum Abschluss machen wir es uns am Lagerfeuer mit Stockbrot gemütlich – Grillgut darf gerne mitgebracht werden.

110213

Sonntag, 12.07.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Treffpunkt: Probst's Strauße, Schleifsteinhof 2, 79219 **Staufen**. Wo: Jägerhütte am Waldrand.

Wir erforschen den Bach 1
Für Kinder von 6 - 10 Jahre

ALEXANDRA BECKMANN, URSULA REIMANN

Habt ihr schon einmal einen Strudelwurm oder eine Köcherfliegenlarve gesehen? Ihr werdet überrascht sein, welche Tiere in einem Bach leben. Wir werden gemeinsam Tiere suchen, sie benennen, die Gewässerqualität prüfen und gemeinsam dazu passende Spiele spielen. Bei einem gemeinsamen Picknick stärken wir uns und lassen den Tag mit einem Entenrennen ausklingen. Mitzubringen sind: Badesachen, Wasserschuhe, Handtuch, Vesper und Getränk, Sonnenschutz. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

110111

Samstag, 13.06.2026 13.00–16.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Spielplatz Am Grün **Bad Krozingen**

Survivaltag auf dem Krozinger Rebberg

Für Kinder von 6 - 12 Jahre

ALEXANDRA BECKMANN, URSULA REIMANN

Kommt mit auf ein Abenteuer im Wald. Gemeinsam bauen wir einen Unterschlupf, bauen einen kleinen Naturkompass, machen Feuer und kochen gemeinsam am Lagerfeuer. Außerdem habt ihr genug Zeit, um im Wald zu spielen und zu toben. Freut euch auf viele neue Erlebnisse! Mitzubringen sind: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Vesper und Getränk, Schnitzmesser, Sonnenschutz.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

110109

Samstag, 04.07.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Bad Krozingen, Parkplatz unterhalb des Rebbergs

NEU **Survival für junge Entdecker: Mit Mut und Köpfchen durch die Wildnis**

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

TOBIAS WEISS

Wie orientiere ich mich in der Natur? Wie mache ich ein Feuer? Wie finde ich heraus, wo Norden ist – ganz ohne Handy oder Kompass? In diesem spannenden Kurs lernen Kinder spielerisch die Grundlagen des Überlebens in der Natur: Feuer machen, einfache Knoten und Unterstände bauen, Wasser finden und reinigen, Spuren lesen und sich in der Umgebung zurechtfinden. Dabei trainieren sie nicht nur ihre Beobachtungsgabe, Konzentration und Problemlösungsfähigkeit, sondern auch Teamgeist, Selbstvertrauen und Verantwortungsbewusstsein. Sie erleben, wie stark und einfallreich sie selbst sein können – ganz ohne Technik, nur mit Kopf, Händen und Mut. Ein echtes Abenteuer, das zeigt, wie man in der Natur klar kommt – und dabei jede Menge Spaß hat!

110212

Sonntag, 14.06.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Treffpunkt: Probst's Strauße, Schleifsteinhof 2, 79219 **Staufen**. Wo: Jägerhütte am Waldrand.

Osterwerkstatt aus der Natur in der Natur

Für Kinder von 6 - 12 Jahre

ALEXANDRA BECKMANN, URSULA REIMANN

Wir zeigen euch, welche tolle Dinge man aus Naturmaterialien einfach herstellen kann und somit eine kreative Dekoration oder Ostergeschenke für die Familie und Freunde zaubert. Ob Ostergirlanden, Eierkerzen, Arbeiten mit Ton – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: wetterfeste, warme Kleidung, Trinkflasche, Vesper, Tasche für das Gebastelte. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

110110

Samstag, 28.03.2026 11.00–13.30 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Bad Krozingen, Parkplatz unterhalb des Rebbergs

Eseliger Tag in den Osterferien für Kinder ab 6 Jahre

OLIVER HAURY

Dort, wo die Esel Angelo & Paulina zu Hause sind, lernen und erfahren wir vieles über sie beim Striegeln, Streicheln und Futter geben. Nach einem Spaziergang mit den Eseln und dem ein oder anderen Natur(pädagogischen)-Spiel rösten wir Butterbrote am Lagerfeuer in einer Jurte am Klötzle-Weiher in „Pflasterers Kiesgrube“ und hören Geschichten über die Esel. Bitte gut gefüllte Trinkflasche mitbringen, ältere Kleidung für draußen und robustes, wasserdichtes Schuhwerk wegen der feuchten Wiesen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

110502

Mittwoch, 08.04.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 24,00 €

Hartheim, Parkplatz Gartenverein „Dicke Hacke“

Eseliger Tag in den Pfingstferien für Kinder ab 6 Jahre

110503

Mittwoch, 27.05.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 24,00 €

Hartheim, Parkplatz Gartenverein „Dicke Hacke“



**Sparkasse
Staufen-Breisach**

sparkasse-staufen-breisach.de

Vorteile für Dich.

2,00 € Ermäßigung für alle KNAX- und S-Club-Mitglieder.

Egal, welchen Kurs Du belegst.

Das ist nur ein Vorteil von vielen für unsere Club-Mitglieder!

Erfahre mehr über die kostenlose Mitgliedschaft in unserer Internet-Filiale unter sparkasse-staufen-breisach.de/s-club.



LB≡BW

LBS

S

NEU Schafstark unterwegs! – Wandern mit Hedda und Co.**Für Kinder von 6 bis 12 Jahren****TOBIAS WEISS**

Heute heißt es: Raus in die Natur – gemeinsam mit echten Schafen! Wir ziehen mit unseren wohligen Freunden los, streifen um den Schlossberg und lernen, wie man ein Schaf führt, versteht und versorgt. Wer hätte gedacht, dass Schafe so neugierig und eigenwillig sein können? Unterwegs entdecken wir Spannendes in der Natur, gehen im gemütlichen Schafstempo und genießen die frische Luft. Zum Abschluss wartet ein Picknick mit unseren Schafen, und wer mag, darf noch unsere Hühner füttern. Ein tierisch schöner Nachmittag mit Bewegung, Spaß und ganz viel Natur!

110211

Sonntag, 28.06.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Treffpunkt: am Burgweg in **Staufen**, die genauen Koordinaten, um die Schafe zu finden, kommen kurz vor dem Termin.

NEU Auf den Spuren der Wildtiere**PATRICIA FROMM**

Egal, wo wir uns in der Natur bewegen: Wir sind immer im Lebensraum der Wildtiere unterwegs. Aber wieso sehen wir Reh, Fuchs oder Hase so selten? Woran erkennen wir, dass sie dennoch da sind? Warum sollten wir uns so verhalten, dass wir die Wildtiere nicht stören? Auf dieser etwa 2,5 Stunden langen Wanderung lernen wir heimische Wildtiere und wildtierfreundliches Verhalten in Wald und Wiese spielerisch kennen. Bitte an festes Schuhwerk, ausreichend Wasser und ein kleines Vesper für unterwegs denken. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Nur bei Sturmwarnung fällt die Führung aus. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Naturpark Südschwarzwald statt.

103628

Samstag, 25.04.2026 10.00–12.30 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Wieden, Westweg Tor, Wiedener Eck**Spiel | Spaß | Sport****Yoga für Kinder von 6–9 Jahren****URSULA REIMANN**

Nach Aufwärmspielen erleben wir gemeinsam fantasievolle Geschichten mit Yogaübungen (Asanas). Mit einer Abschlussentspannung beenden wir die Einheit. Bitte eine rutschfeste Matte und ein Getränk mitbringen.

301121

Samstag, 13.06.2026 09.30–11.00 Uhr, 1 Termin, 13,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum**Eltern-Kind-Turnen von 1–3 Jahren****SONJA RIESTERER**

Laufen, Springen, Balancieren u.v.m. stehen hier im Mittelpunkt. Bis zu 25 Kinder turnen in Begleitung ihrer erwachsenen Begleitperson. Hinweise zur Anmeldung und Teilnahme: Die Anmeldung gilt jeweils für ein Kind mit einer erwachsenen Begleitperson. Geschwisterkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren können teilnehmen, müssen allerdings separat (kostenpflichtig) zum Kurs angemeldet werden. Ältere Geschwisterkinder können leider nicht am Kurs teilnehmen oder mitgebracht werden, Ausnahme sind Babys in der Bauchtrage. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302153**NEU** Mittwoch, 25.02.2026 14.30–15.30 Uhr, 12 Termine, 63,00 €**Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle****302151****SONJA RIESTERER, RICARDA LEITZBACH**

Donnerstag, 26.02.2026 14.30–15.30 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle**Eltern-Kind-Turnen von 4–5 Jahren****SONJA RIESTERER, RICARDA LEITZBACH**

In dieser Stunde können Kinder spielerisch Spaß an der Bewegung kennenlernen und sich ausprobieren. Bis zu 25 Kinder turnen in Begleitung ihrer erwachsenen Begleitperson. Hinweise zur Anmeldung und Teilnahme: Die Anmeldung gilt jeweils für ein Kind mit einer erwachsenen Begleitperson. Geschwisterkinder im Alter von 4 bis 5 Jahren können teilnehmen, müssen allerdings separat (kostenpflichtig) zum Kurs angemeldet werden. Ältere oder jüngere Geschwisterkinder können leider nicht am Kurs teilnehmen oder mitgebracht werden, Ausnahme sind Babys in der Bauchtrage. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302152

Donnerstag, 26.02.2026 15.30–16.30 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle**Topropeklettern im Aquarado Für Kinder von 6–12 Jahren****ALEXANDRA BECKMANN, URSULA REIMANN**

Lust auf Klettern am Kletterturm im Aquarado? Du bekommst Einblicke ins Klettern an der neuen Topropewand, lernst den Anbindeknoten, probierst verschiedene Routen aus und schaust, wie hoch du klettern kannst. Bei Regen fällt die Veranstaltung wegen Rutschgefahr aus! Mitzubringen sind: Turnschuhe, Trinkflasche und Vesper. Der Eintritt für den Toprope-Turm ist in der Gebühr enthalten.

110120

Samstag, 18.04.2026 09.30–12.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Schwimmbadstraße 20, aquarado**110121**

Samstag, 09.05.2026 09.30–12.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Schwimmbadstraße 20, aquarado**Familienbildungsangebote des DRK - KV Müllheim e.V. in Bad Krozingen für 2026****EiBa (Eltern-Baby-Gruppe) für Kinder von 2 Monaten bis 1 Jahr in Begleitung einer Bezugsperson**

EiBa bietet Eltern und Babys im 1. Lebensjahr in entspannter Atmosphäre Zeit mit- und füreinander, soziale Kontakte, viel Spaß, kompetente Unterstützung, gemeinsame Rituale, Lieder und Spiele, Infos, Anregungen u.v.m.

Leitung: ausgebildete qualifizierte DRK Kursleiterinnen

jeweils 10 Treffen a 1,5 Std.

fortlaufend neue Gruppen

Ort: Bad Krozingen, Rotkreuzhaus, Südring 13b

Kosten: 100 € für 10 Treffen a 1,5 Std. (Stand 2024)

SpieKo (Spiel- und Kontaktgruppen) für Kinder von 1–3 Jahren**in Begleitung einer Bezugsperson**

In „SpieKo“ sammeln Kleinkinder gemeinsam mit einer Bezugsperson spielerisch neue Erfahrungen. Jede Stunde hat ein eigenes Motto und wird passend zum Entwicklungsstand der Kinder gestaltet. Eltern können dabei in entspannter Atmosphäre Kontakte knüpfen und sich austauschen.

Leitung: ausgebildete qualifizierte DRK Kursleiterinnen

jeweils 10 Treffen a 1,5 Std.

fortlaufend neue Gruppen

Ort: Bad Krozingen, Rotkreuzhaus, Südring 13b

Kosten: 80 € für 10 Treffen a 1,5 Std. (Stand 2024)

Weitere Infos und Anmeldung:

Nicole Treiber, Kursleiterin

Tel. 07633 / 933 389-70

oder 0163/1610846 (Whatsapp)

familienbildung@drk-muellheim.de

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner

finden Sie auf Seite 3.

Märchen | Theater | Tanz

HipHop für Kinder von 6–11 Jahre**HAIDEE ZUNKER**

„HipHop-Tanzen ist cool und macht Spaß“. Jugendliche an das Thema Tanzen heranzuführen, ist am leichtesten mit Musik, die gefällt und aktuell ist. Bei unserem HipHop-Kurs wird Ihr Kind sowohl rhythmisch als auch motorisch gefördert und gefordert. Die Kinder lernen, ihren eigenen Körper als Ausdrucksmittel zu nutzen, wodurch das Selbstbewusstsein Ihres Kindes nachhaltig gestärkt wird.

205262

Mittwoch, 15.04.2026 16.00–17.00 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Bad Krozingen, Thüraachstraße 1, Haus der Kurseelsorge (1. Stock)**205261**

Montag, 20.04.2026 16.15–17.15 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Staufen, Belchenhalle, Krichelweg, Foyer

Kunst | Malen | Gestalten

NEU Osterbasteln mit Filz – Frühling zum Selbermachen für Kinder ab 7 Jahre**ARIANE MÜLLER**

Mit Schere, Nadel und Fantasie gestaltest du fröhliche Osterdekoration aus weichem Filz, bunte Figuren, Anhänger und kleine Geschenke, passend zum Frühling. Du lernst verschiedene Filztechniken wie Schneiden, Nähen, Kleben und Verzieren kennen und erhältst Tipps zur Kombination von Farben, Formen und Materialien. Ob niedliche Filzhasen oder Küken, bunte Ostereier-Anhänger, kleine Filzkörbchen für Süßigkeiten oder frühlinghafte Girlanden und Tischdekorationen. Ein kreativer Vormittag voller Farbe, Stoff und Osterfreude – ideal für alle, die Handarbeit und Frühling lieben. Alle Materialien werden gestellt; pauschal: 10,00 Euro, die direkt im Kurs an die Dozentin zu zahlen sind.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

210506

Samstag, 14.03.2026 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 30**NEU Malen auf Porzellan – Kreativität trifft auf Eleganz Osterferien****ARIANE MÜLLER**

Gestalte dein eigenes Porzellankunstwerk! In diesem Workshop verzierst du Tassen, Teller oder Schalen mit einfachen Techniken und individuellen Motiven. Ideal zum Verschenken, für dein Zuhause oder zum kreativen Abschalten. Materialkosten: 3–5 €, Material wird gestellt.

210122

Mittwoch, 08.04.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Bad Krozingen, Josefschaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung**Töpfern für Schulkinder in den Osterferien****DOROTHEA HAUSS**

Hallo Kinder! Wenn euch in den Ferien die Langeweile plagt, seid ihr herzlich eingeladen, kreativ zu sein und eurer Phantasie einen Schubs zu geben. Wir fertigen aus Ton Nützliches und Schönes und glasieren auch. Soll's ein Türschild, ein Döschen, eine lustige Figur oder euer Lieblingstier sein? – Alles ist möglich. 10 € Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

208505

Kurstermine: Di., 31.03. + Mi., 01.04.2026, jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr, sowie am Sa, 18.04.2026 (zum Glasieren) 10.00–13.00 Uhr und Sa, 25.04.2026 (zum Fertigstellen) 11.00–13.00 Uhr, 4 Termine, 69,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 28**Malen und Zeichnen für Kinder in den Osterferien****DOROTHEA HAUSS**

Hallo Kinder, wollt ihr mal etwas Besonderes malen oder zeichnen, neue Techniken ausprobieren und euch selbst überraschen? Unter vielen Vorlagen könnt ihr auswählen, was euch gefällt, und dann zeige ich euch, wie ihr es darstellen könnt mit Acryl, Aquarell, Kreide, Kohle, usw.... Auf Papier, Holz und Leinwand werden 3 Kunstwerke entstehen. Seid gespannt. Malmittel 3,00 Euro und Leinwand 5,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

207508

Termine: Mi., 08. + Do., 09.04.2026, jeweils von 10–13 Uhr, 2 Termine, 50,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 28**NEU Pferdeabenteuer – Kreativtag rund ums Lieblingspferd Osterferien****ARIANE MÜLLER**

Ein Kreativabenteuer für alle Pferdefans! Hier dreht sich alles um Fantasie, Farben und Spaß am Gestalten. Gemeinsam wird gebastelt, geklebt und ausprobiert – mit verschiedenen Techniken wie Diamant Painting, Arbeiten mit Wolle und dem Bemalen von Holz. Ob glitzernde Pferdebilder, flauschige Deko oder bemalte Holzfiguren – jedes Kunstwerk wird zu einem ganz persönlichen Lieblingsstück. Ein Tag perfekt für kleine und große Pferdefreunde! Pauschal Material 15€ pro Person werden direkt im Kurs an die Dozentin entrichtet.

210121

Dienstag, 07.04.2026 09.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefschaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung**Kunterbunt & gehäkelt – Dein Einstieg in die Welt der Amigurumis Ab 9 Jahre****ARIANE MÜLLER**

In meinem Häkel-Kurs lernst du Schritt für Schritt die Grundlagen des Häkelns. Egal, ob du blutiger Anfänger bist oder schon erste Erfahrung hast – am Ende entsteht dein eigenes zauberhaftes Amigurumi. Kleine Figuren, die nicht nur charmant aussehen, sondern auch ein ideales Geschenk oder Dekorationsstück sind. Kursziele: Einführung in Materialien und Werkzeuge, Häkelschrift lesen lernen, Erlernen grundlegender Häkeltechniken, Herstellung eines einfachen Amigurumis. Der Kurs ist für alle ab 9 Jahren geeignet. Häkelnadel ab 1,50 Euro, Wolle ab 2,00 Euro. Materialkosten sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

208103

Montag, 23.02.2026 17.30–19.30 Uhr, 6 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Josefschaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**NEU Sonnenfänger basteln – strahlende Deko für Groß und Klein Für Teilnehmende ab 6 Jahren****ARIANE MÜLLER**

Lass die Sonne tanzen! Beim Basteln von bunten Sonnenfängern entstehen kleine Kunstwerke, die jedes Fenster in ein Farbenspiel verwandeln. Ob mit Transparentpapier, Perlen oder Glas – hier wird Kreativität groß geschrieben und gute Laune gleich mit gebastelt! Alle Materialien werden bereitgestellt, du musst nur Lust auf Kreativität mitbringen! Materialkosten zw. 2€ und 5€ sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

208904

Mittwoch, 06.05.2026 17.00–19.00 Uhr, 1 Termin, 17,00 €

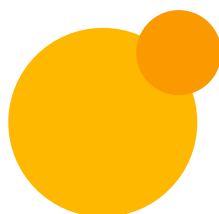
Münstertal, Abt Columban Weg 4, Abt Columban Schule**NEU Rund ums Wasser – Kreativspaß für Kinder ab 6 Jahren****ARIANE MÜLLER**

Ein spritziger Kreativworkshop voller Fantasie und Entdeckerfreude! In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema Wasser – von bunten Meeresswelten bis zu glitzernden Regentropfen-Mobiles. Kinder basteln, malen und gestalten mit verschiedenen Materialien und lernen spielerisch, wie vielseitig und faszinierend Wasser sein kann. Ein Workshop voller Farbe, Kreativität und Wasserspaß – ideal für kleine Entdecker, die gerne basteln, tüfteln und träumen! Die Materialkosten von 10,00 Euro sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

208507

Samstag, 09.05.2026 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 30

Ferienkurse

Osterferien

NEU Osterbäckerei – Kleine Kunstwerke für den Frühling Für Kinder ab 7 Jahre

LAURA LAI

Die Kinder backen und verzieren niedliche Oster-Cupcakes – kleine Meisterwerke zum Mitnehmen oder Verschenken. Mit hübschen Boxen, Getränken und Rezepten zum Mitnehmen. Materialkosten: 14 € (bitte bar an die Dozentin entrichten). Mitbringen: Schürze, Haargummi, Transportbox. Hinweise: Getränke sind inklusive. Wichtig: Bitte Unverträglichkeiten oder Allergien vorab mitteilen. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305533

Samstag, 28.03.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Küche, Alemannenschule

Osterwerkstatt aus der Natur in der Natur

Für Kinder von 6 - 12 Jahre

ALEXANDRA BECKMANN, URSULA REIMANN

Wir zeigen euch, welche tolle Dinge man aus Naturmaterialien einfach herstellen kann und somit eine kreative Dekoration oder Ostergeschenke für die Familie und Freunde zaubert. Ob Ostergirlanden, Eierkerzen, Arbeiten mit Ton – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: wetterfeste, warme Kleidung, Trinkflasche, Vesper, Tasche für das Gebastelte.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

110110

Samstag, 28.03.2026 11.00–13.30 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Bad Krozingen, Parkplatz unterhalb des Rebbergs

Töpfern für Schulkinder in den Osterferien

DOROTHEA HAUSS

Hallo Kinder! Wenn euch in den Ferien die Langeweile plagt, seid ihr herzlich eingeladen, kreativ zu sein und eurer Phantasie einen Schub zu geben. Wir fertigen aus Ton Nützliches und Schönes und glasieren auch. Soll's ein Türschild, ein Döschen, eine lustige Figur oder euer Lieblingstier sein? – Alles ist möglich. 10 € Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

208505

Kurstermine: Di., 31.03. + Mi., 01.04.2026, jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr, sowie am Sa, 18.04.2026 (zum Glasieren) 10.00–13.00 Uhr und Sa, 25.04.2026 (zum Fertigstellen) 11.00–13.00 Uhr, 4 Termine, 69,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 28

Malen und Zeichnen für Kinder in den Osterferien

DOROTHEA HAUSS

Hallo Kinder, wollt ihr mal etwas Besonderes malen oder zeichnen, neue Techniken ausprobieren und euch selbst überraschen? Unter vielen Vorlagen könnt ihr auswählen, was euch gefällt, und dann zeige ich euch, wie ihr es darstellen könnt mit Acryl, Aquarell, Kreide, Kohle, usw.... Auf Papier, Holz und Leinwand werden 3 Kunstwerke entstehen. Seid gespannt. Malmittel 3,00 Euro und Leinwand 5,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

207508

Termine: Mi., 08. + Do., 09.04.2026, jeweils von 10–13 Uhr, 2 Termine, 50,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 28

NEU Pferdeabenteuer – Kreativtag rund ums Lieblingspferd Osterferien

ARIANE MÜLLER

Ein Kreativabenteuer für alle Pferdefans! Hier dreht sich alles um Fantasie, Farben und Spaß am Gestalten. Gemeinsam wird gebastelt, geklebt und ausprobiert – mit verschiedenen Techniken wie Diamant Painting, Arbeiten mit Wolle und dem Bemalen von Holz. Ob glitzernde Pferdebilder, flauschige Deko oder bemalte Holzfiguren – jedes Kunstwerk wird zu einem ganz persönlichen Lieblingsstück. Ein Tag perfekt für kleine und große Pferdefreunde! Pauschal Material 15€ pro Person werden direkt im Kurs an die Dozentin entrichtet.

210121

Dienstag, 07.04.2026 09.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Schatzsuche im Bergwerk Teufelsgrund – Finde einen Schatz unter Tage

MATHIAS BURGERT

Geh geführt unter Tage und erfahre von geschulten Führern, wie die Bergleute früher gearbeitet haben. Du darfst Dich dabei auch selber als Bergmann versuchen. Zur Belohnung kannst Du am Ende bei einer Schatzsuche mit Goldwaschpfannen Edelsteine aus Sand waschen, die Du dann mit nach Hause nehmen darfst. So kommst Du steinreich aus dem Stollen zurück. Nur: Zieh dich warm an, denn im Stollen sind es immer 8 Grad, egal wie warm oder kalt es draußen ist. Anmeldung unter Tel 07636 1450.

110910

Ab 02.04.2026 (bis 30.07.2026) immer donnerstags und samstags von 14.15–16.00 Uhr, 12,00 € pro Termin
Besuchsbergwerk Teufelsgrund **Münstertal**

Eseliger Tag in den Osterferien für Kinder ab 6 Jahre

OLIVER HAURY

Dort, wo die Esel Angelo & Paulina zu Hause sind, lernen und erfahren wir vieles über sie beim Striegeln, Streicheln und Futter geben. Nach einem Spaziergang mit den Eseln und dem ein oder anderen Natur(pädagogischen)-Spiel rösten wir Butterbrote am Lagerfeuer in einer Jurte am Klötzle-Weiher in „Pflasterers Kiesgrube“ und hören Geschichten über die Esel. Bitte gut gefüllte Trinkflasche mitbringen, ältere Kleidung für draußen und robustes, wasserdichtes Schuhwerk wegen der feuchten Wiesen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

110502

Mittwoch, 08.04.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 24,00 €

Hartheim, Parkplatz Gartenverein „Dicke Hacke“

NEU Malen auf Porzellan – Kreativität trifft auf Eleganz

ARIANE MÜLLER

Gestalte dein eigenes Porzellankunstwerk! In diesem Workshop verzierst du Tassen, Teller oder Schalen mit einfachen Techniken und individuellen Motiven. Ideal zum Verschenken, für dein Zuhause oder zum kreativen Abschalten. Materialkosten: 3–5 €, Material wird gestellt.

210122

Mittwoch, 08.04.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Besuch im Flipper- und Arcademuseum Eschbach für Familien

YVES MUCK

An diesem Tag kann die ganze Familie ausgiebig spielen und flippern. Nach einer kurzen Einführung zur Geschichte der Flipper und des Museums dürfen die Kinder direkt an die Geräte. Für Interessierte gibt es zusätzlich eine kleine Führung mit besonderen Exponaten. Anhand vieler Beispiele erlebt ihr Technologie, Design und Artwork von den 60er-Jahren bis heute. Aktuell umfasst die Sammlung rund 70 Automaten und wächst stetig. Alle Flipper dürfen ohne Münzeinwurf gespielt werden – der Eintritt ist kostenlos.

111401

Sonntag, 29.03.2026 14.00–16.00 Uhr, 1 Termin

Eschbach, Rotlaubstraße 4, Flipper- und Arcademuseum Eschbach

Pfingstferien

Eseliger Tag in den Pfingstferien für Kinder ab 6 Jahre

OLIVER HAURY

Weitere Infos siehe oben "Eseliger Tag in den Osterferien".

110503

Mittwoch, 27.05.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 24,00 €

Hartheim, Parkplatz Gartenverein „Dicke Hacke“



Für Jugendliche und junge Erwachsene

NEU Cartoons zeichnen – Humor als Ventil online

ANNIKA FRANK

Cartoons erzählen humorvolle Geschichten in einem Bild – spielerisch, zugespitzt und oft mit gesellschaftlichem oder politischem Tiefgang. Gerade in Krisenzeiten können sie helfen, schwierige Themen mit Humor und Selbstbewusstsein zu bearbeiten. Dieser Workshop bietet Raum, Frust kreativ von der Seele zu zeichnen. Du lernst außerdem die Grundlagen des Cartoonzeichnens: Bildaufbau, Gestik, Mimik und die Entwicklung witziger Ideen – mit vielen praktischen Übungen für deine eigenen Cartoons. Bitte Folgendes zur Hand haben: Weißes Papier DIN A4 / pro Person ca. 15 Blätter, 1 Bleistift (HB oder weicher), 1 Spitzer, 1 Radiergummi, 1 Schwarzer Fineliner (z.B. Stadtler Pigmentliner [0,3 mm]), 1 Schwarzer dickerer Stift (z.B. Edding), Material zum Colorieren je nach eigener Präferenz (z.B. Holzstifte, Filzstifte, Marker, Aquarellfarben), ausgedruckte Arbeitsblätter (werden im Vorfeld verschickt).

207501

Donnerstag, 19.03.2026 17.15–20.15 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

vhs Cloud

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

BERND ACHTNICH

Du möchtest dich sicherer fühlen und lernen, dich selbst zu behaupten? In diesem Kurs bekommst du das nötige Selbstvertrauen – und einfache Techniken, mit denen du dich im Ernstfall effektiv wehren kannst. Ziele sind, die Aufmerksamkeit zu schulen, die Umgebung aufmerksam wahrzunehmen, auf sein Gefühl zu vertrauen und das Wort „Nein“ gezielt auszusprechen. Es wird gelernt, wie man sich mit einer einfachen Taschenlampe verteidigen kann. Bitte bequeme Kleidung tragen. Eine Taschenlampe muss nicht mitgebracht werden.

112935

Montag, 09.03.2026 19.30–21.00 Uhr, 3 Termine, 65,00 €

Münstertal, Gufenbachweg 31, Evo Rhei

Zumba® für Jugendliche & Erwachsene

HAIDEE ZUNKER

Zumba® – Dein Fitness-Feuerwerk mit Spaß und Rhythmus! Dieser Kurs ist ein Ganzkörpertraining, das Kalorien verbrennt, Muskeln stärkt und die Ausdauer verbessert – und das alles, während du tanzst! Es ist effektiv, dynamisch und motivierend. Zumba® bringt dich in Schwung mit heißen Latin-Rhythmen, internationalen Hits und aktuellen Chartsongs. Jeder Song bringt neue Moves, neue Energie – und ein Lächeln ins Gesicht. Alle Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, du tanzst mit, wie es für dich passt. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch!

205232

Mittwoch, 15.04.2026 17.30–18.30 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Bad Krozingen, Thürachstraße 1, Haus der Kurseelsorge (1. Stock)

205605

Montag, 20.04.2026 09.30–10.30 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Bürgersaal

205241

Montag, 20.04.2026 17.30–18.30 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Staufen, Belchenhalle, Krichelnweg, Foyer

NEU Holen wir den Sound der Highlands in den Schwarzwald – Dudelsack spielen lernen fernab der Highlands

MARTIN HASENFRATZ

Erleben Sie an einem Abend, wie man dieses faszinierende Instrument erlernt und versteht und welche Geschichten hinter der Musik stehen. Professionell und erfahren durch Martin Hasenfratz, Dudelsackschule „Pipes up“ in Neuenburg. Übungsinstrumente und Dudelsack werden gestellt.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

208909

Dienstag, 09.06.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Münstertal, Abt Columban Weg 4, Belchenhalle

Sprachen

NEU Kompaktkurs: Englisch für das Auslandsjahr nach der Ausbildung oder dem Abitur

ANNA LIOLIOS-ZIMMERMANN

Dieser Kompaktkurs richtet sich an junge Erwachsene nach der Ausbildung oder dem Abitur, die sich gezielt auf ihren Schritt ins Ausland vorbereiten möchten. In vier Terminen erhalten die Teilnehmenden praktische Informationen, sprachliche Unterstützung und Orientierung für die Planung ihres individuellen Auslandsaufenthalts. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406210

Donnerstag, 05.03.2026 19.30–21.00 Uhr, 4 Termine, 32,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

www.pfisterbuch.de

pfister
BUCHHANDLUNG



Bahnhofstraße 22 · 79189 Bad Krozingen · Tel. 0 76 33/34 87

lesen_wissen_denken

NEU English BOOK CLUB für Fortgeschrittene (ab Niveau B2)**MARGARITA SWETLICH**

Lieben Sie Bücher und möchten Ihr Englisch in entspannter Atmosphäre anwenden? Im English Book Club lesen wir moderne Romane auf Englisch und tauschen uns über Themen, Figuren und Sprache aus – ganz ohne Druck, aber mit viel Spaß und spannenden Diskussionen. Zum Start lernen wir uns kennen, und die Dozentin stellt mehrere Romane mit Kurzrezensionen und Hintergrundinfos vor. Gemeinsam wählen wir das Buch für die erste Lektüre aus. Beim nächsten Termin steigen wir dann ein und besprechen den Text. Ob zum Auffrischen Ihrer Englischkenntnisse, zum Entdecken neuer Bücher oder einfach für schöne Gespräche in netter Runde – Sie sind herzlich willkommen! Das Buch wird selbst besorgt (Kosten nicht im Kurspreis enthalten).

Kleingruppe

406201

Dienstag, 24.03.2026 17.30–19.00 Uhr, 4 Termine, 50,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerer Straße 1, VHS-Raum

NEU Walk & Talk – Englisch sprechen in Bewegung**MARGARITA SWETLICH**

Möchten Sie Ihr Englisch auf entspannte und natürliche Weise in einer netten Gruppe verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Bei "Walk and Talk in English" treffen wir uns im Foyer des Josefshauses und gehen dann gemeinsam spazieren – während wir uns auf Englisch unterhalten. Es gibt kleine Impulse oder Themenvorschläge, der Schwerpunkt liegt jedoch auf freier Konversation in lockerer Atmosphäre. Ganz nebenbei trainieren Sie Hörverständnis, Wortschatz und flüssiges Sprechen – und das alles an der frischen Luft! Voraussetzung ist, dass Sie sich bereits auf Englisch unterhalten können (A2.2/B1). Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, etwas zu Trinken und bequeme Schuhe.

Kleingruppe

406106

Mittwoch, 25.03.2026 17.15–18.30 Uhr, 10 Termine, 96,00 €

Treffpunkt: Foyer, Josefshaus, **Bad Krozingen**, Basler Str. 1

NEU Italienisch für Anfänger A1**ANNA LIOLIOS-ZIMMERMANN**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse in Italienisch haben und die Sprache von Grund auf lernen möchten. Im Mittelpunkt stehen alltägliche Situationen – z. B. Begrüßungen, sich vorstellen, im Café oder Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen bzw. einen Ort beschreiben oder Kommunikation beim Einkaufen. Durch praxisnahe Dialoge und Übungen bauen Sie Schritt für Schritt ihren Wortschatz auf und lernen grundlegende Grammatikregeln. Lehrbuch: Chiaro (1) Nuova Edizione ISBN: 978-3-19-275427-2.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

409310

Mittwoch, 25.02.2026 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine, 72,00 €

Heitersheim, Johanniter-Grundschule, Johanniterstraße 53, Raum GS-206

409200

Donnerstag, 26.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine, 72,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerer Straße 1, VHS-Raum

NEU Spanisch für Anfänger A1**JOANNA BALLARDINI**

Bienvenidos zu diesem neuen Kurs für Anfänger*innen! Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer einmal Spanisch lernen wollten. Sie lernen erste Worte und Sätze, die im Alltag und auf Reisen hilfreich sind, zu sprechen, verstehen, lesen und schreiben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

422113

Dienstag, 24.02.2026 19.30–21.00 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A201

NEU Reisen in Lateinamerika – Spanisch für unterwegs**WILSON RAUL HINESTROZA HOYOS**

Dieser neue Spanischkurs konzentriert sich aufs Reisen durch Südamerika: Wir lernen die lateinamerikanische Kultur kennen und erkunden Themen wie Gastronomie, Musik und Lebensart, während wir gleichzeitig unsere Spanischkenntnisse verbessern. Dieser Kurs ist für alle, die eine Reise oder einen längeren Aufenthalt in Südamerika planen – oder einfach neugierig auf diesen Kontinent sind. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene (A2/B1). Unser Dozent stammt aus Südamerika und kann daher viele praktische und kulturelle Tipps geben.

Kleingruppe

422121

Donnerstag, 26.02.2026 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

NEU Brasilianisch-Portugiesisch für Anfänger A1**online****MARIA CRISTINA REIS-ROTH**

Möchten Sie schnell und effizient Portugiesisch lernen? Dann ist diese Veranstaltung genau das Richtige für Sie. In einer entspannten Atmosphäre vermittelt der Kurs online Portugiesisch A1.1-Grundkenntnisse in Aussprache, Grammatik und Wortschatz, um ein einfaches Gespräch führen zu können. Ab 8 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr auf 44€.

Kleingruppe

418501

Montag, 02.03.2026 17.00–18.30 Uhr, 6 Termine, 69,00 €

vhs Cloud

NEU Ukrainisch für Anfänger A1**online****ANNA SHAPOVALOVA**

Sie erwerben im Kurs grundlegende Kommunikationsfähigkeiten, um alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze auf Ukrainisch zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen das kyrillische Alphabet und Lesen in kyrillischer Schrift. Sie werden in der Lage sein, sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich nach der Stimmung der Leute zu erkundigen und sich vorzustellen. Das Erlernen einer neuen Sprache ist immer eine sehr interessante intellektuelle Reise. Machen Sie also mit! Lehrbuch: Anhalt-Bösche, Olga. Ukrainisch. Einführendes Lehrbuch. Harrasowitz, Wiesbaden, 1996. Ab 8 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr auf 44€.

Kleingruppe

416501

Mittwoch, 15.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 6 Termine, 69,00 €

vhs Cloud

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Chinesisch A2.2**JINGYING LI**

In diesem Kurs werden Vokabeln und Konversationen über Hobbys, Freizeitaktivitäten, das Annehmen und Ablehnen von Einladungen, Jahreszeiten und Wetter gelernt und geübt. Außerdem wird die chinesische Kultur, wie z.B. Feste, Ethnien und Filme, vorgestellt und diskutiert. Der Kurs eignet sich für Interessierte mit Grundkenntnissen der chinesischen Sprache. Lehrbuch: Long neu A1-A2, Klett Verlag, ab Lektion 11.

Kleingruppe

402101

Donnerstag, 26.02.2026 17.00–18.30 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

NEU Koreanisch zum Kennenlernen A1**Ji-Young Kim-Dähne**

Für alle, die schon immer neugierig auf Südkorea und Koreanisch waren, gibt es nun die Möglichkeit, in diesem kompakten Kurs anzufangen und die Sprache und Kultur kennenzulernen. Wir üben erste Wörter, das Alphabet und die Aussprache. Die Dozentin kann viele Tipps fürs Reisen, die südkoreanische Kultur und auch K-Pop geben. Wir lernen spielerisch und mit Freude. Ein Buch wird nicht benötigt.

Kleingruppe

426100

Dienstag, 03.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 5 Termine, 58,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

Dozentenporträt Laura Lai

**Fachbereich / Kurse an der vhs:**

Ich unterrichte kreative Back- und Kochkurse für Erwachsene und Kinder, von kreativen Klassikern über Schwarzwälder Foodtrends und Picknick-Spaß bis hin zu wunderschönen Cupcakes.

Seit wann unterrichte ich an der vhs:

Seit 2024

Kurzvita

Seit 20 Jahren im Büro tätig, zwei tolle Kids und eine Leidenschaft fürs Foodbloggen & Backen. Das bin ich! Tatsächlich habe ich mal ein paar Monate in einer Backstube mitgearbeitet. Auf allerlei Leckerer zaubere ich kreative Rezepte, hübsche Food-Fotos und kleine Genussmomente.

Meine Motivation

Ich liebe es, dass alle durch Ausprobieren lernen – egal ob Kinder oder Erwachsene. Meine Kurse sind locker, fröhlich und voller kreativer Freiheit. Es wird gelacht, ausprobiert, manchmal improvisiert – Perfektion ist hier out, Spaß ist in.

Besonders an der Zusammenarbeit mit den Teilnehmenden gefällt mir die Mischung aus Neugier, Experimentierfreude und kleinen Erfolgsmomenten – Teamgeist, Lachen und strahlende Augen sind unbezahlbar. Hier kommen so viele verschiedene Menschen zusammen aus ganz unterschiedlichen Ecken, und gemeinsam haben wir immer eine gute Zeit. Kochen & Backen verbindet.

Etwas, das man nicht sofort über mich weiß:

Ich war 20 Jahre Cheerleaderin in Staufen – Teamgeist, Power & Spaß inklusive – ich bin ein riesen Wortspiel-Fan und manchmal packe ich meine Ukulele aus, um zu entspannen (Musik begleitet mich immer). Mein kleiner Dackel Evi beobachtet alles kritisch aus der ersten Reihe und manchmal zaubere ich für ganz liebe Freunde und Bekannte schöne Hochzeits- und Geburtstagstorten. Liebe geht bei mir durch den Ofen.

Motto / Lieblingszitat:

“Kindness is like snow – it beautifies everything it covers.”

Wünsche für die vhs

Dass die vhs ein Ort bleibt, an dem Menschen neugierig bleiben, Spaß haben und kreativ sein können. Ich hoffe, dass weiterhin viele tolle Dozent:innen ihre Leidenschaft teilen – und: ein herzliches Dankeschön an die lieben Mitarbeiter:innen, die im Hintergrund dafür sorgen, dass alles reibungslos läuft. Das ist wirklich eine großartige Hilfe, seine Ideen umzusetzen.

Meine Message an die Teilnehmenden ist: Trau dich, zu experimentieren – in der Küche, beim Backen oder einfach so! Perfekt muss niemand sein, Hauptsache, es schmeckt, macht Spaß und bringt ein Lächeln auf dein Gesicht



Lebenslanges Lernen

Bunt gemischt

Erzählcafé Heitersheim

Gesundheit

Sprachen

EDV

Lebenslanges Lernen

Für Weiterbildung und Lernen ist es nie zu spät! Unsere Kurse speziell für die ältere Generation fördern die körperliche und geistige Gesundheit, stärken das Wohlbefinden und die Persönlichkeit und geben hilfreiche Tipps für den Alltag an die Hand. Dabei gehen sie nicht nur stets auf die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden ein, sondern bieten gerade auch ein Lernen im persönlichen Kontakt und Miteinander.

Bunt gemischt

Tanzen für Senioren und Junggebliebene

MARKUS ZUNKER

Dieser Kurs richtet sich an Paare (60+) mit Vorkenntnissen. Tanzen hält Körper und Geist fit – ein gesunder Sport bis ins hohe Alter. Mit dem Kurs stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und den Rücken und kräftigen die Muskeln gelenkschonend. Sie verbessern Ausdauer, Koordination, Konzentration und Balance. Das Lernen von Schrittkombinationen und Figurenfolgen hält außerdem Ihr Gedächtnis frisch. Der Kurs beinhaltet Cha-Cha-Cha, Rumba, Walzer, Tango, Foxtrott und vor allem Lebensfreude.

205202

Mittwoch, 15.04.2026 11.00–12.30 Uhr, 10 Termine, 105,00 €

Bad Krozingen, Thürachstraße 1, Haus der Kurseelsorge (1. Stock)

NEU KI leicht erklärt für Senioren – Alltag vereinfachen ohne Technikfrust

ADRIJANA STANKOSKA

Ein verständlicher Einstieg in die Welt der KI. Sie lernen Anwendungen kennen, die den Alltag erleichtern – ohne Fachbegriffe, Schritt für Schritt erklärt. Die Kursleitung ist KI-Expertin & Trainerin für digitale Selbstständigkeit.

Kleingruppe

501104

Dienstag, 14.04.2026 14.00–16.15 Uhr, 1 Termin, 19,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

NEU KI & Sicherheit im Internet – Schutz vor Betrug und Falschinformationen

ADRIJANA STANKOSKA

Der Kurs vermittelt leicht verständliches Basiswissen für eine sichere Internetnutzung. Sie lernen, Betrugsversuche zu erkennen und KI sinnvoll als digitalen Begleiter zu nutzen. Die Kursleitung ist KI-Expertin & Trainerin für digitale Selbstständigkeit.

Kleingruppe

501105

Dienstag, 21.04.2026 14.00–16.15 Uhr, 1 Termin, 19,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Erzählcafé in Heitersheim

Das Markgräflerland im Wechsel der Jahreszeiten

Mit dem Fahrrad durch das „Paradiesgärtlein“ am Oberrhein

SIEGFRIED KUNZ

Mit dem Fahrrad durch das Markgräflerland zu fahren, lohnt sich zu allen Jahreszeiten. Man begegnet freundlichen Menschen, entdeckt kulturelle Sehenswürdigkeiten und erlebt eine wunderschöne Landschaft.

109321

Mittwoch, 25.02.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

BITTE BEACHTEN SIE:

Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

Durchschat – Betrug am Telefon

MITARBEITER* IN POLIZEIDIREKTION FREIBURG

Am Telefon geben sich Kriminelle als Polizistinnen und Polizisten, nahe Verwandte oder Freunde aus, um Geld zu erbeuten. Sie schaffen es, ältere Menschen zu verunsichern oder zu verängstigen. Viele sind dann bereit, Bargeld oder Wertsachen an die Kriminellen zu übergeben. Auch vor Schockanrufen am Telefon mit dramatischen Szenarien schrecken sie nicht zurück. Die Polizei gibt an diesem Nachmittag viele wertvolle Tipps für Ihre Sicherheit.

109322

Mittwoch, 25.03.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin
Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Die Pyrenäen – hohe Berge, tiefe Schluchten und Natur pur

DIETER DIEUDONNÉ

Abseits der Touristenströme wandern wir auf einsamen Pfaden durch schattige Canyons, über sonnige Hochweiden und auf die schönsten Gipfel dieses reizvollen Grenzgebirges zwischen Frankreich und Spanien. Der Ordesa-Nationalpark begeistert mit alpiner Flora und Fauna, während Gipfel wie Vignemale oder Monte Perdido Bergwanderer anziehen. Krönender Abschluss: der vergletscherte Aneto (3.404 m), der weite Blicke nach Spanien und Frankreich eröffnet – ein unvergessliches Erlebnis in einem oft unterschätzten Gebirge!

109323

Mittwoch, 22.04.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin
Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Vom Belchen zum Rhein

SIEGFRIED KUNZ

Zwischen Belchen im Osten und Rhein im Westen prägt die Landschaft das Leben: Die Flüsschen Neumagen und Möhlin durchziehen die Region, an deren Ufern sich seit jeher Siedlungen entwickelten. Geschichte und Natur sind hier eng verwoben – etwa in Staufen, wo einst Schwarzwälder und Breisgauer zusammentrafen und heute Touristen flanieren. Bad Krozingen glänzt als beliebter Kurort mit Gesundheitsangeboten, während das romantische Breisach mit seinem imposanten romanisch-gotischen Münster auf dem Münsterberg beeindruckt.

109324

Mittwoch, 13.05.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin
Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Streifzug durch die Geschichte der Malteserstadt Heitersheim

JOSEF RUPP

Heitersheim blickt auf eine lange und abwechslungsreiche Geschichte zurück – so vielseitig, dass man sie in einem eigenen Seminar behandeln könnte. In diesem Vortrag wird die römische Zeit nur kurz angerissen. Stattdessen liegt der Fokus auf der prägendsten Epoche der Stadt: der Zeit, in der die Malteser- bzw. Johanniterritter das Schicksal Heitersheims bestimmten.

109325

Mittwoch, 10.06.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin
Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Natur vor der Haustür

HARALD MEISTER

Wer einen Garten am Haus hat, der nicht nur schön, sondern auch naturnah und vielfältig ist, kann viele Tiere dort beobachten. Vor allem im Winter sind solche Gärten beliebte Aufenthaltsorte für Vögel, die sich das ausgelegte Futter holen. Der Referent hat so einen Garten und konnte viele faszinierende Fotos davon machen.

109326

Mittwoch, 22.07.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin
Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Gesundheit

Fit werden – fit sein – fit bleiben

SIBYLLE DILGER

Dieser Kurs bietet Frauen und Männern, die nicht mehr ganz jung sind, Ausdauer-, Dehnungs-, Funktions- und Wirbelsäulengymnastik mit dem Ziel der Funktionssteigerung und Funktionserhaltung der Organsysteme. Ergänzend werden Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen, zum Teil unter Verwendung von Kleingeräten, durchgeführt. Musik kommt teilweise zum Einsatz. Bitte Isomatte mitbringen, falls vorhanden.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302110

Montag, 23.02.2026 18.00–19.00 Uhr, 15 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Landeckschule, Schwarzwaldstraße 31, alte Turnhalle (Halle E)

Wer rastet der rostet

ZORA WEBER

Leichtes Ausdauertraining und Schongymnastik zur Kräftigung der Muskulatur sowie Dehnübungen und Entspannungsreisen zum Abschluss. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302117

Dienstag, 24.02.2026 17.00–18.00 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 3

Gymnastik für Frauen 60+

ZORA WEBER

Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, Aufbautraining für Rücken, Bauch und Beine mit abschließendem Dehn- und Entspannungsprogramm. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302118

Dienstag, 24.02.2026 18.00–19.00 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 3

Yoga für die ältere Generation auf und mit dem Stuhl

HELGA WIELAND

Yoga als ganzheitliches System zur Gesunderhaltung ist für jedes Alter und auch bei körperlichen Einschränkungen gut geeignet. Stärken Sie Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Wir üben auf und mit dem Stuhl, im Stehen und, wer mag, auch mal auf der Matte. Neben Atem- und Entspannungstechniken erlernen Sie kraftvolle und heilsame Übungen, jeweils an die individuellen Möglichkeiten angepasst. Sie erreichen mehr Flexibilität und Beweglichkeit, ein besseres Körperbewusstsein, Koordinationsfähigkeit, Stärkung der Muskulatur und Gelenke, mehr Energie und Konzentration. Bitte lockere Kleidung, eine Matte, Kissen, Decke und stilles Wasser mitbringen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Yogalehrerin (BYV) und Diplom-Psychologin. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301103

Dienstag, 24.02.2026 10.00–11.30 Uhr, 9 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Quellenhalle Schlatt, Biengener Straße 33, Mehrzweckraum

Yoga für Ältere und Menschen mit körperlichen Einschränkungen

JUTTA REICHENBACH

Sie sind so alt, wie Sie sich fühlen – aber niemand zu alt für Yoga. Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesunderhaltung und für jedes Alter geeignet. Sanfte Bewegungen können das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele verbessern und die Muskulatur kräftigen und dehnen. Sie aktivieren Energie, regen den Kreislauf an, stärken die Gelenke und fördern die Beweglichkeit. Atemübungen und Entspannungstechniken stärken die inneren Organe. Dabei schulen Sie Achtsamkeit mit sich und ihrer Umgebung, Ruhe im Geist und ein positives Selbstwertgefühl. Die Yoga-Übungen werden im Stehen, auf einem Stuhl oder auf der Matte ausgeführt und an die individuellen Möglichkeiten angepasst. Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301102

Mittwoch, 15.04.2026 15.15–16.45 Uhr, 10 Termine, 79,00 €

Bad Krozingen, Quellenhalle Schlatt, Biengener Straße 33, Mehrzweckraum

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Qigong Anfänger**EVA-MARIA KREIS**

Qigong nach der Art des Großmeisters und Arztes Dr. Pang Ming. Einfache Übungen bringen Sie zur inneren Balance und aktivieren ihre Selbstheilungskräfte. Sie beugen Krankheiten vor. Menschen jeden Alters sind in der Lage, diese langsamen Bewegungen in kurzer Zeit zu erlernen und anzuwenden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken. Für Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit, ab dem 14.04.2026 dazu zu kommen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302103

Dienstag, 24.02.2026 19.15–20.45 Uhr, 15 Termine, 108,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum**Sehtraining und Alexander-Technik****KARIN BURKART**

In diesem Kurs lernst du einfache und effiziente Übungen kennen, die deine Augen und ihre Beweglichkeit verbessern. Mit sanften Bewegungen und Sehubungen fördern wir die Durchblutung, lösen Verspannungen und entlasten den ganzen Körper. Der Zusammenhang der Augen mit dem Körper, dem Sehzentrum im Gehirn sowie unserem Inneren wird bewusst. Du erhältst wertvolle Tipps, wie du das Gelernte im Alltag umsetzen kannst. Ideal für alle, die etwas für ihre Sehkraft und ihr Wohlbefinden tun wollen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Pausensnack.

302109

Samstag, 21.03.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum**Bewegungstreff im Freien – Merzhausen****FRANZ DOLL, JENS GRAF**

Beweglichkeit für lebenslange Fitness im Alltag. Es werden keine sportlichen Anforderungen gestellt. Geeignet für alle, die Lust auf Bewegung in der freien Natur haben. Die Übungen fördern die Gesundheit effektiv in geselliger und vertrauter Umgebung. Ohne Anmeldung und kostenfrei, jederzeit für jedermann/jedefrau.

302600

Immer dienstags von 09.00–09.45 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

Merzhausen, St. Galler Straße 10, Platz vor der ev. Johanneskirche**Bewegungstreff im Freien – Staufen****BETTINA STILICH, ELLEN WAGNER****302200**

Immer freitags von 15.30–16.30 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

Am Schießrain 1, **Staufen**, Alfred-Schladerer-Platz gegenüber dem Schladerer-Lädele**Eurythmie-Kurs für Frauen und Männer****CLAUDIA PAULUS**

Ein besseres Körpergefühl schafft eine frohe Grundstimmung. Mit rhythmischen Kupferstab-Übungen, Gebärden der Vokale, Konsonanten und Planeten sowie dem Lautieren kurzer Gedichte (z. B. von Goethe) oder des eigenen Namens stärken wir Rücken, Nervensystem und geistige Beweglichkeit. Der Kurs behandelt auch Fragen zur Gesundung und Sturzprophylaxe – ideal für Senior:innen!

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

205617

Mittwoch, 25.02.2026 10.15–11.15 Uhr, 13 Termine, 68,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Bürgersaal**Sprachen****Englisch A1.1+****DR. DIRK STEITZ**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits ein paar einfache Wörter und Sätze auf Englisch sprechen und verstehen. Hier erweitern Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und Ihre Sprachkenntnisse. Sie lernen, einfache Gespräche zu führen und grundlegende Sätze zu verstehen und zu verwenden – z. B. auf Reisen oder im Alltag. Der Kurs bietet viele Möglichkeiten zum Sprechen, Hören und Anwenden des Gelernten in einer entspannten Atmosphäre. Kursbuch: Great! A1, 2nd Edition, Klett Verlag.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406112

Montag, 13.04.2026 10.45–12.15 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**Englisch Auffrischkurs A2.1****JINGYING LI**

Dieser Kurs behandelt grundlegende Vokabeln und Satzbau über Themen wie Reisen, Urlaubserfahrungen, Wohnungseinrichtung, Konzert-/Theaterkarten reservieren/kaufen. Grammatik wie Fragewörter, Präsens, Präteritum und Komparativadjektive werden behandelt und geübt. Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406107

Freitag, 27.02.2026 14.00–15.30 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**Englisch A2.2****JINGYING LI**

In diesem Kurs werden Vokabeln und Konversationen sowie Gespräche über interessante Erlebnisse, Freizeitaktivitäten, Vorschläge machen, Einladungen aussprechen, Festivals, Filme und Fernsehserien gelernt und geübt. Grammatik wie das Perfekt, Relativsätze und die -ing-Form werden ebenfalls gelernt und wiederholt. Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 5.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406101

Freitag, 27.02.2026 15.45–17.15 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**Französisch B1****ALFRED WOLF**

Fortsetzungskurs des letzten Semesters. Lehrbuch: Voyage neu B1, ab Lektion 8, Klett-Verlag. Vorkenntnisse: Präsens, erste Vergangenheitszeiten, Futur, Objektpronomen. Im Wortschatz sollte man Alltagsthemen wie etwa Reisen, Essen, Wohnen beherrschen, ebenso Zahlen, Uhrzeiten, so dass einfache Dialoge möglich sind. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

408501

Mittwoch, 25.02.2026 13.50–15.20 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Ortsverwaltung **Feldkirch**, Sitzungsraum**NEU Italienisch für Anfänger A1****ANNA LIOLIOS-ZIMMERMANN**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse in Italienisch haben und die Sprache von Grund auf lernen möchten. Im Mittelpunkt stehen alltägliche Situationen – z. B. Begrüßungen, sich vorstellen, im Café oder Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen bzw. einen Ort beschreiben oder Kommunikation beim Einkaufen. Durch praxisnahe Dialoge und Übungen bauen Sie Schritt für Schritt ihren Wortschatz auf und lernen grundlegende Grammatikregeln. Lehrbuch: Chiaro (1) Nuova Edizione, ISBN: 978-3-19-275427-2.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

409310

Mittwoch, 25.02.2026 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine, 72,00 €

Heitersheim, Johanner-Grundschule, Johannerstraße 53, Raum GS-206**409200**

Donnerstag, 26.02.2026 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine, 72,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

NEU Italienisch Konversation im Café Tässle: La tazza del incontro**ANNA LIOLIOS-ZIMMERMANN**

In entspannter Café-Atmosphäre bei einem Croissant und einer Tasse Cappuccino (oder Tee) treffen wir uns mit der Kursleiterin, um unsere Italienischkenntnisse aktiv anzuwenden und zu vertiefen. Im Mittelpunkt steht die freie Konversation: Gemeinsam sprechen wir über Alltagsthemen, persönliche Erfahrungen und kleine kulturelle Unterschiede – immer mit dem Ziel, Hemmungen abzubauen und den Wortschatz zu erweitern. Der Kurs richtet sich an Personen mit Italienisch Grundkenntnissen (ab Niveau A2). In der Kursgebühr enthalten sind 1 Cappuccino (oder Tee) und 1 Croissant pro Kurstermin. Weitere Getränke können selbständig im Café bestellt und abgerechnet werden.

Kleingruppe

409105

Mittwoch, 04.03.2026 09.30–10.30 Uhr, 10 Termine, 152,00 €

Bad Krozingen, Baslerstr. 35, Café Tässle**Spanisch für Seniorinnen und Senioren A1.3****JOANNA BALLARDINI**

Sie brauchen Spanisch nicht für den Beruf und möchten sich beim Lernen Zeit lassen? Gemütlich und ohne Zielvorgaben lernen Sie mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Kursbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 6.

Kleingruppe

422112

Dienstag, 24.02.2026 12.00–13.00 Uhr, 12 Termine, 92,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**NEU Spanisch für Anfänger A1****JOANNA BALLARDINI**

Bienvenidos zu diesem neuen Kurs für Anfänger*innen! Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer einmal Spanisch lernen wollten. Sie lernen erste Worte und Sätze, die im Alltag und auf Reisen hilfreich sind, zu sprechen, verstehen, lesen und schreiben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

422113

Dienstag, 24.02.2026 19.30–21.00 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A201**Spanisch für Anfänger A1.1+****ALFRED WOLF**

Sie lernen Grundkenntnisse in Grammatik und Wortschatz. Die Verständigung in Alltagssituationen steht im Vordergrund. Futur und die Vergangenheitsform Indefinido wird eingeführt. Schwerpunkte im Wortschatz sind u.a. Wegbeschreibungen, Urlaubsplanungen, Beschreibung einer Wohnung. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7. Vorkenntnisse: Präsens, Perfekt, Pronomen und Zahlen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kleingruppe

422501

Mittwoch, 25.02.2026 15.30–17.00 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Ortsverwaltung **Feldkirch**, Sitzungsraum**Latein für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1.1****DR. MARTIN OCHS**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Latein lernen wollten und schon ein paar wenige Vorkenntnisse besitzen! Latein schult in besonderer Weise das analytische Denken. Latein verstehen heißt, eine Sprache in ihrem Aufbau und ihrer Struktur zu analysieren und zu durchdringen und sich die dadurch erworbenen mentalen Fähigkeiten für das Erlernen anderer Sprachen ebenso wie für die klare gedankliche Durchdringung der unterschiedlichsten Zusammenhänge zu Nutzen zu machen. Latein lohnt sich! Lehrbuch: Roma 1, Ausgabe B - Lehrbuch und Trainingsheft, CC Buchner Verlag.

Kleingruppe

411101

Mittwoch, 04.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A205**NEU Neugriechisch für Anfänger A1****NIKOLAOS AMPATZIADIS**

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne Neugriechisch lernen möchten. In einer kleinen Lerngruppe erwerben Sie durch Lesen, Schreiben und Sprechen den Zugang zur neugriechischen Sprache und lernen erste Grundzüge der einfachen Kommunikation. Lehrbuch: Kalimera Neu A1, Klett Verlag.

Kleingruppe

412101

Montag, 23.02.2026 19.00–20.30 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A201

EDV

Grundlagen der EDV**ANDREAS REINHARDT**

Dieser Kurs vermittelt auch ohne Vorkenntnisse fundierte Grundlagen zur Welt des PCs. Lernen Sie Fachbegriffe, Menübänder, Markierungstechniken und einfache Formatierungen kennen – und wie Sie Ihre Daten richtig speichern. Die Inhalte können von den Teilnehmenden mitgestaltet werden. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen; alternativ stehen vhs-Geräte bereit.

Kleingruppe

502132

Mittwoch, 25.03.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum**NEU PC-Basiskurs – Sicherer Umgang mit dem Windows-PC****MARCO BAERISWYL**

Sie möchten Ihren Computer besser verstehen und sicher bedienen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Windows kennen: Dateien speichern, Programme nutzen, Internet und E-Mail sicher anwenden. Schritt für Schritt üben sie den Umgang mit wichtigen Funktionen und erfahren, wie Sie Ihren PC vor Viren und Datenverlust schützen. Ideal für Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen.

Kleingruppe

501102

Donnerstag, 16.04.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum**NEU Grundlagen Mac****CHRISTINE BIESINGER**

Lernen Sie Ihren Mac besser kennen – von den wichtigsten Einstellungen bis zu den nützlichen Standard-Apps! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät optimal für Ihre Aufgaben einrichten, den Finder effizient nutzen und nützliche Apps wie Pages, Keynote und Numbers verwenden. Themen wie Apple Account, iCloud, Sicherheit, Dateiverwaltung, Fotos teilen und die Zusammenarbeit mit anderen stehen im Fokus. Kurze theoretische Inputs wechseln sich mit praktischen Übungen ab, sodass Sie das Gelernte direkt anwenden können. Ideal für Einsteiger:innen und Umsteiger:innen!

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem BzG anerkannt und eignet sich perfekt zur beruflichen Weiterbildung.

Kleingruppe

502100

Donnerstag, 05.03.2026 09.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 63,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08 Besprechung

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

NEU Grundlagen iPhone**CHRISTINE BIESINGER**

Lernen Sie, Ihr iPhone und seine Funktionen optimal zu nutzen – für bessere Organisation, einfache Aufgabenbewältigung und steten Kontakt! In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihr Gerät einrichten, die Karten-, Kalender- und Kamera-App effizient verwenden und die Health App sowie Apple-Gesundheitstools für sich arbeiten lassen. Themen wie Apple Account, iCloud und Sicherheit runden das Programm ab. Kurze Theorieeinheiten wechseln sich mit praktischen Übungen ab, sodass Sie das Gelernte direkt ausprobieren können. Perfekt für Einsteiger:innen und Umsteiger:innen!

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem BzG anerkannt und eignet sich perfekt zur beruflichen Weiterbildung.

Kleingruppe

502101

Donnerstag, 12.03.2026 09.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 63,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08
Besprechung

NEU Grundlagen iPad**CHRISTINE BIESINGER**

Lernen Sie Ihr iPad von Grund auf kennen – von den wichtigsten Einstellungen bis zu den nützlichsten Apps! In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihr Gerät optimal einrichten, die Dateien-App, Karten, Kalender und Kamera effizient nutzen und sogar den Apple Pencil kreativ einsetzen. Themen wie Apple Account, iCloud, Sicherheit und die Health App runden das Programm ab. Kurze Theorieblöcke wechseln sich mit praktischen Übungen ab, sodass Sie das Gelernte direkt anwenden können. Ideal für Einsteiger:innen und alle, die mehr aus ihrem iPad herausholen möchten!

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem BzG anerkannt und eignet sich perfekt zur beruflichen Weiterbildung.

Kleingruppe

502102

Donnerstag, 19.03.2026 09.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 63,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08
Besprechung

NEU Datei-Management**Der Explorer****ANDREAS REINHARDT**

Der Explorer, das Inhaltsverzeichnis unseres Computers und damit das Programm für Ordnung auf Ihrem PC. Behandelt werden der Umgang und das Verwalten von Dateien, Ordern und Laufwerken. Mit praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie gezielt speichern, eine eigene Ordnerstruktur erstellen, umbenennen, verschieben, mit den verschiedenen Datenträgern, wie CD, Kamera oder USB-Stick, arbeiten. Computergrundkenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Kleingruppe

502134

Dienstag, 07.07.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06
EDV-Raum

NEU Windows 11 – Ein Einstieg in den Umstieg**ANDREAS REINHARDT**

Mit Windows 11 hat Microsoft das Design von Startmenü, Taskleiste und Explorer grundlegend überarbeitet. Wer sich an die neue Oberfläche gewöhnen muss, findet in diesem Kurs eine praktische Einführung – inklusive Tipps, um Einstellungen individuell anzupassen. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Maus, Tastatur sowie Grundkenntnisse in Menü- und Fenstertechnik. Bitte eigenes Gerät mitbringen.

Kleingruppe

502139

Dienstag, 10.03.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06
EDV-Raum

Excel 2016 – Grundkurs**UWE KUZMENKO**

Im Kurs richten Sie Excel ein, organisieren Ihre Dokumente und erstellen Tabellen – mit Zahlen, Text und Grafiken. Sie lernen unterschiedliche Formeln und Funktionen kennen, Sie erstellen Arbeitsmappen und Diagramme. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie z.B. Stromkosten berechnen und vergleichen, sauber gestaltete Listen führen und sortieren, Wetterdaten grafisch auswerten, Zinsen und Kredite berechnen und vieles mehr. Teilnahmevoraussetzung: Kurs „Computer Basiswissen“ oder vergleichbare Grundkenntnisse.

Kleingruppe

502131

Montag, 23.02.2026 18.00–21.00 Uhr, 4 Termine, 108,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06
EDV-Raum

Smartphone leicht gemacht: Einsteigerkurs digital unterwegs**FELICITAS ENDRULLAT**

Für Teilnehmer/-innen, die unsicher bei der Bedienung des Smartphones sind. Lernen Sie Schritt für Schritt die Grundfunktionen Ihres Geräts kennen für eine einfachere Nutzung im Alltag. Nach einem informativen Teil erproben Sie sich ganz praktisch am eigenen Gerät und werden dabei individuell von den Dozentinnen unterstützt. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und etwas zu schreiben mit. Wir freuen uns auf Sie!

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

503100

Samstag, 28.02.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01
Seminarraum

503200

Samstag, 13.06.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Smartphone für Anfänger – mit etwas Vorkenntnissen**FELICITAS ENDRULLAT**

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Für SeniorInnen mit etwas Vorkenntnissen oder TeilnehmerInnen des Kurses aus dem letzten Semester. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

503101

Samstag, 09.05.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01

503202

Samstag, 20.06.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

BITTE BEACHTEN SIE:
Auch bei Vorträgen ist eine
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Nur so können wir Sie bei
Termin- oder Raumänderungen
benachrichtigen.



Wissen im Alltag

Bunt gemischt

Natur

Umwelt und Technik

Politik und Gesellschaft

Rechtsfragen

Pädagogik

Psychologie und
Persönlichkeit

Wissen im Alltag

Erweitern Sie Ihr Wissen und tragen Sie aktiv zur Demokratiebildung bei!

Die Volkshochschule ist seit jeher Ort des sozialen und politischen Lernens. Im breit angelegten Programmangebot des Fachbereichs „Wissen im Alltag“ können Sie sich sowohl in politischen, sozialen, ökonomischen, ökologischen, rechtlichen als auch geschichtlichen, psychologischen und pädagogischen Themen weiterbilden. In den angebotenen Lernräumen können außerdem Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen für die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft erfahren und entwickelt werden.

Bunt gemischt

SC Stadion-Tour – Ein Blick hinter die Kulissen des Europa-Park Stadions

SPORT-CLUB FREIBURG E.V. CHRISTIAN GEBHARDT
Wir bieten die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen des Europa-Park Stadions zu werfen. Neben einer Runde im Umlauf und den Tribünen, können die Besucher den Bereich der Pressekonferenz, die Gästekabine sowie die Mixed Zone besichtigen. Zum Abschluss der Tour geht es über den Spielertunnel ans Spielfeld und zu den Auswechselflächen. Parkmöglichkeiten: Parkplatz P1. Zur Stadions-tour können keine Kinderwagen oder Tiere mitgenommen werden. Die Mitnahme von Glasflaschen ist verboten. Kinder unter 14 Jahren dürfen nur unter Begleitung eines Erwachsenen an der Stadions-tour teilnehmen. Die Stadions-tour ist nicht gänzlich barrierefrei. Aus Sicherheits- und Veranstaltungsgründen kann es in Ausnahmefällen kurzfristig zu Sperrungen einzelner Bereiche kommen.

Kursgebühr bei 10 Teilnehmenden*

109902

Donnerstag, 16.04.2026 17.00–18.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Freiburg im Breisgau, Europapark Stadion, Achim-Stocker-Straße 1, Parkplatz P1

Besuch im Flipper- und Arcademuseum Eschbach für Familien

YVES MUCK

An diesem Tag kann mit der ganzen Familie ausgiebig gespielt und geflippet werden. Zu Beginn lernt ihr in einer kleinen Einführung etwas über die Geschichte der Flipper und des Flippermuseums. Danach können die Kinder schon an die Geräte, und für die Interessierten gibt es eine kleine Führung durch das Museum, bei der besondere Exponate vorgestellt und erläutert werden. An vielen Beispielen kann man anschaulich Technologie, Design und Artwork der einzelnen Jahrzehnte seit den 60er-Jahren bis heute erleben. Derzeit haben wir rund 70 Automaten, und die Sammlung wird ständig erweitert. In unserem Flippermuseum ist Anfassen ausdrücklich erlaubt! Alle Flipper können während der Öffnungszeiten ohne Münzeinwurf gespielt werden. Der Eintritt ist kostenlos!

111401

Sonntag, 29.03.2026 14.00–16.00 Uhr, 1 Termin

Eschbach, Rotlaubstraße 4, Flipper- und Arcademuseum Eschbach

Führung Kalimuseum Buggingen – Faszination unter Tage

ELMAR SPÄTH

Erleben Sie Technik zum Anfassen und sehen Sie, wie hart die Arbeit in einem Kalibergwerk früher war. Nach einem 20-minütigen historischen Film betreten Sie einen naturgetreu nachgebauten Kalistollen, wie er etwa vor 100 Jahren ausgesehen hat. Hier erleben Sie die damals eingesetzten Werkzeuge und Maschinen zum Anfassen. Ein geselliger Abschluss mit Grubenwasser und Steigerlied darf nicht fehlen.

101100

Samstag, 07.03.2026 15.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Buggingen, Alemannenring 4

101101

Samstag, 09.05.2026 15.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Buggingen, Alemannenring 4

BITTE BEACHTEN SIE:

Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

Besuch im Krematorium Eschbach – Führung an einem besonderen Ort des „Loslassens“

CHRISTIANE BEHR

Das Krematorium Südbaden in Eschbach ist ein besonderer Ort des „Loslassens“. Es schafft Vertrauen, ermöglicht einen würdevollen Umgang mit dem Verstorbenen und steht für Zuverlässigkeit und Transparenz. Mit der fachkundig angeleiteten Führung lernen Sie, die ganz natürlichen Hemmungen und Unklarheiten zum Thema „Kremation“ in Offenheit und Klarheit umzuwandeln und den Abschied zu bewältigen.

104407

Mittwoch, 18.03.2026 16.00–18.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Eschbach, Biengener Straße 8

104408

Mittwoch, 10.06.2026 16.00–18.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Eschbach, Biengener Straße 8

Schach beginnen, Freude gewinnen!

Lernen Sie Schach

KONRAD GRAMELSPACHER

Dieser Abend ist geeignet für Anfänger, Kinder, Wiedereinsteiger und Senioren, welche das Schachspiel neu erlernen oder sich darin verbessern möchten. Sie lernen das Spiel von Grund auf. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mittwochs im Schachclub Staufen weiter zu üben.

117201

Mittwoch, 15.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin, 15,00 €

Staufen, Lilienhofschule, Auf dem Rempart 8, Raum 10

117202

Mittwoch, 08.07.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin, 15,00 €

Staufen, Lilienhofschule, Auf dem Rempart 8, Raum 10

NEU Schachkurs für Anfänger

PETER RICHARD ROTH

Ohne eine von Ron Weasley famos gespielte Schachpartie wäre Harry Potter schon gleich zu Beginn seiner Ausbildung zum Zauberlehrling gescheitert. Im wahren Leben sorgte jüngst Matthias Blübaum als neue deutsche Schachhoffnung für Schlagzeilen. Doch wie genau funktioniert dieses Spiel? Gibt es Bücher für Einsteiger oder Wiedereinsteiger? Und wo kann man selber die Figuren bewegen? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie im Kurs eine Antwort. Es darf auch gespielt werden.

117602

Dienstag, 24.02.2026 19.00–20.30 Uhr, 5 Termine, 63,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Bürgersaal

NEU Schach – Königliches Spiel für Alle

HARALD OBLOH

Sie haben Interesse am Schachspiel, sind Anfänger, Wiedereinsteiger oder spielen im Freundeskreis hin und wieder Schach? Schach ist ein faszinierendes Spiel mit nahezu unbegrenzt vielen Facetten. Im Kurs lernen Sie die Grundzüge des Schachs und einige Gesichtspunkte für die Eröffnung, Mittelspiel und Endspiel kennen.

117701

Mittwoch, 15.04.2026 19.00–21.00 Uhr, 3 Termine, 50,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Raum 217

Naturkosmetik zum Verwöhnen

PATRICIA LUPBERGER

Gönnen Sie sich einen Vormittag mit einem Naturkosmetik-Verwöhnprogramm. Unter Anleitung der Dozentin stellen Sie in entspannter Atmosphäre eine Pflegeserie – bestehend aus Make-up-Entferner, Gesichtswasser, Peeling, Maske und Gesichtsschme – her und probieren diese gleich aus. Zur Herstellung werden nur natürliche Zutaten und pflanzliche Öle verwendet. So erfahren Sie auch Wissenswertes über gesunde und umweltfreundliche Körperpflege. Am Ende darf jede/r etwas von den Produkten mit nach Hause nehmen. Wegen der vielfältigen Wirkungen ätherischer Öle ist der Kurs für Schwangere, Stillende und Menschen mit einer Neigung zu Allergien und epileptischen Anfällen nicht geeignet. Bei Bedarf kann eine genaue Liste der verwendeten Zutaten angefordert werden. Bitte folgende Materialien mitbringen: kleine Schüssel, Spiegel, Haarband o.ä., Waschlappen, kleines Handtuch, 5 kleine Behältnisse zum Abfüllen der hergestellten Kosmetika (z.B. Marmeladengläser). Materialkosten in Höhe von 10,00 Euro sind im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

210101

Samstag, 14.03.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Putzmittel – ganz einfach selbst gemacht!

PATRICIA LUPBERGER

Was könnte mehr Spaß machen, als seine eigenen Putzmittel herzustellen? Die Ökologie ist uns Allen wichtig, also los! An diesem Vormittag werden wir lernen, selbst ein Waschmittel, ein Weichspülmittel, Toilettenreiniger, ein Geschirrspülmittel, einen Scheuerstein und ein Produkt zum Boden putzen herzustellen. Das Ganze in einer gemütlichen und freundlichen Atmosphäre. Wegen der vielfältigen Wirkungen ätherischer Öle ist der Kurs für Schwangere, Stillende und Menschen mit einer Neigung zu Allergien und epileptischen Anfällen nicht geeignet. Bei Bedarf kann eine genaue Liste der verwendeten Zutaten angefordert werden. Bitte 8 Gläser mit ca. 100-200 ml Fassungsvermögen mitbringen (Marmeladengläser). Materialkosten in Höhe von 8,00 Euro sind im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

210501

Samstag, 25.04.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Küche, Alemannenschule

Zaubern lernen für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

MANFRED URBAN

Zaubern verbindet! Eltern, Großeltern und Kinder werden gemeinsam zu Zauberlehrlingen und tauchen ein in eine fantastische Welt voller Herausforderungen, Erfolge – und vor allem Spaß. Sie entdecken ein gemeinsames Geheimnis und knüpfen ein besonderes Band. Der erfahrene Zauberer Monsieur Filou verrät seine Tricks: Sie lernen, wie Sie eigene Zaubertricks basteln und gekonnt präsentieren. Dabei gilt die wichtigste Zauberregel: „Das größte Geheimnis ist, das Geheimnis zu bewahren!“ Alle Materialien werden gestellt und dürfen mitgenommen werden. Am Ende wartet auf jeden ein Diplom als angehender Magier. Bitte mitbringen: (Kleine) Schuhschachtel, Schere, Klebestift, Tesa. Bitte beachten: Die Gebühr gilt pro Person. Anmeldung ab 8 Jahren, mit jeweils einem Erwachsenen erforderlich, keine Einzelpersonen (wegen der anschließenden praktischen Übungen). Materialkosten 8,00€ pro Teilnehmer sind direkt an den Dozenten zu entrichten.

201104

Samstag, 07.03.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Natur

Eisbaden – entdecke die Kraft in Dir**Für Anfänger und Erfahrene****TOBIAS WEISS**

Tauche ein in ein einzigartiges Erlebnis für Körper und Geist. Wir besprechen wissenschaftlich belegte Vor- und Nachteile der Kaltwasser-Exposition, sichere Umgangsweisen und Techniken, um schnell wieder warm zu werden. Lerne Atemübungen für Alltag und Extremsituationen – und entdecke, wie Eisbaden Stress reduziert, das Immunsystem stärkt und Glückshormone freisetzt. Erlebe Motivation, mentale Klarheit und neue Lebensfreude! Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Tag entspannt in der Therme Bad Krozingen ausklingen zu lassen (Eintritt nicht inkl.). Bitte wetterfeste Kleidung (am besten Wolle, da sie auch in feuchtem Zustand wärmt) und Badesachen mitbringen. Findet bei jedem Wetter statt (außer Sturm).

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

110505

Sonntag, 15.02.2026 15.30–17.00 Uhr, 1 Termin, 15,00 €

Treffpunkt: gut zum parken <https://maps.app.goo.gl/hNJsQwaH6HeCDrgg7> Hundeschule Conny – Übungsplatz, Grezhauser Straße 2, 79258 Hartheim am Rhein**Wildpflanzen-Survival – Basic für Beginner****Frühlingsedition****TOBIAS WEISS**

Entdecke die wichtigsten Wildpflanzen fürs Überleben in der Natur und als Bereicherung für die Küche – speziell auf die Jahreszeit abgestimmt! Gemeinsam erkunden wir bei einer leichten Wanderung Wald und Wiesen, um Wildkräuter, Baumsprossen, Blüten und Wurzeln in der Praxis kennenzulernen. Erfahre, wie du dich aus der Natur versorgen, Überlebenssituationen meistern und heimische Helferpflanzen nutzen kannst. Ein Naturerlebnis mit allen Sinnen! Unsere Veranstaltung richtet sich an Einsteiger. Bitte denk daran, festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung zu tragen, denn unsere Wanderung findet bei jedem Wetter statt (ausgenommen bei akuten Sturmlagen).

110901

Sonntag, 29.03.2026 11.00–13.30 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Münstertal, Spielweg 53, Bienenkundemuseum

110902**Sommeredition**

Sonntag, 10.05.2026 11.00–13.30 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Münstertal, Spielweg 53, Bienenkundemuseum

NEU Familienauszeit in der Natur – Im Jahreslauf mit Achtsamkeit der Natur auf der Spur**Für Familien****URSULA REIMANN**

Nach einer Kennenlernrunde werden wir uns auf den Weg machen. Passend zur Jahreszeit entdecken wir entschleunigt und achtsam die Natur. Hierbei geht es um angeleitete, gemeinsames Staunen, Hören, Atmen und Bauen bzw. Gestalten mit den Materialien der Natur. Dabei kann der durchgetaktete Alltag vergessen werden. Bei Gewitter, starkem Regen oder Sturm findet die Veranstaltung nicht statt. Bitte Getränk, Vesper und ein Sitzkissen mitbringen. Die Gebühr beinhaltet eine erwachsene Person und ein Kind. Jedes weitere Kind wird mit 5€ berechnet.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

110113

Sonntag, 19.04.2026 10.00–12.30 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Parkplatz beim Kurpark

110114

Sonntag, 05.07.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Parkplatz beim Kurpark

NEU Auf den Spuren der Wildtiere**PATRICIA FROMM**

Egal, wo wir uns in der Natur bewegen: Wir sind immer im Lebensraum der Wildtiere unterwegs. Aber wieso sehen wir Reh, Fuchs oder Hase so selten? Woran erkennen wir, dass sie dennoch da sind? Warum sollten wir uns so verhalten, dass wir die Wildtiere nicht stören? Auf dieser etwa 2,5 Stunden langen Wanderung lernen wir heimische Wildtiere und wildtierfreundliches Verhalten in Wald und Wiese spielerisch kennen. Bitte an festes Schuhwerk, ausreichend Wasser und ein kleines Vesper für unterwegs denken. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Nur bei Sturmwarnung fällt die Führung aus.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Naturpark Südschwarzwald statt.

103628

Samstag, 25.04.2026 10.00–12.30 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Wieden, Westweg Tor, Wiedener Eck

NEU Wilde Nachbarn: Einblicke in die faszinierende Wildtierwelt vor Ort**FRANK DÖRR**

Wie können wir uns bei unseren Freizeit- und Naturaktivitäten achtsam im Wohnzimmer unserer Wildtiere bewegen? Was passiert, wenn ein Wildtier plötzlich vor unserem Wohnzimmer steht? Welche Möglichkeiten gibt es, um Konflikte zu vermeiden und Wildtiere zu schützen? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie Einblicke in und Verständnis für das spannende Verhalten unserer heimischen „wildten Nachbarn“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Naturpark Südschwarzwald statt.

103627

Mittwoch, 15.04.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Sölden, Saalenberghalle Sölden, Herrgasse 6, Foyer

NEU Wanderung durch die Erdgeschichte – Tagesexkursion in der Wutachschlucht**NATHALIE SCHOTT**

Steine, die vor Jahrmillionen entstanden sind, Pflanzen aus Urzeiten und noch mehr Spannendes erwarten uns am Wegesrand. Die Wanderung ist ausschließlich für trittsichere Menschen mit Wanderschuhen geeignet. Nachdem wir bei der Anreise mit dem Zug bereits Interessantes erfahren haben, durchwandern wir einen kleinen Teil der Wutachschlucht und der Gauchachschlucht – die genaue Wegführung entscheidet sich je nach Wegezustand kurzfristig. Ca. 10km, 200hm, teilweise anspruchsvolle Wege. Fahrkarten bitte selbst besorgen.

110601

Samstag, 20.06.2026 08.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 75,00 €

Treffpunkt: Hauptbahnhof Freiburg, Abfahrt ca. 8 Uhr je nach Zugverbindung. Wird den Teilnehmenden rechtzeitig bekannt gegeben.

NEU Goldfieber: Geschichte und Gewinnung – mit der Möglichkeit, sich selbst beim Goldwaschen auszuprobieren**Für Teilnehmende ab 10 Jahren****ANDREAS SAWALLISCH**

Gold begeistert die Menschen seit jeher – doch sein Abbau hatte für viele schreckliche Folgen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Gold gewonnen wird, wo es vorkommt und welche Rolle es in der Geschichte spielte. Anschließend können Sie selbst aktiv werden: Probieren Sie das Goldwaschen mit präpariertem Sand aus und erleben Sie, wie sich das Edelmetall „fängt“. Dauer etwa 2 Stunden. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen. Bei Rückfragen zum Thema dürfen Sie sich gerne an den Dozenten Andreas Sawallisch unter Telefon 07641 41 66 99 wenden. In den Gebühren sind die Materialkosten von 5 Euro enthalten.

110907

Samstag, 16.05.2026 11.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 22,00 €

Badstr. 61, Badestelle Sulzburg

Wein und Geschichte(n) Erlebniswanderung**RAINER FRAUENHOFER**

Wir erkunden die Ebringer Weinberge unter dem Motto „Wein und Geschichte(n)“ und lernen dabei Wissenswertes, Spannendes und Unterhaltsames über den Weinbau in der Region. Der Genuss soll dabei nicht zu kurz kommen. Unterwegs probieren wir 6 verschiedene Weine und schaffen uns mit Baguette und Käse die passende Grundlage. Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten.

110724

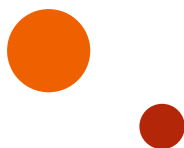
Samstag, 02.05.2026 14.30–18.00 Uhr, 1 Termin, 40,00 €

Treffpunkt: Schlossplatz Ebringen (vor dem Rathaus)

110725

Samstag, 13.06.2026 14.30–18.00 Uhr, 1 Termin, 40,00 €

Treffpunkt: Schlossplatz Ebringen (vor dem Rathaus)



Photovoltaikanlagen zur dezentralen Energieversorgung

INGO FALK

Das Thema ‚Photovoltaik‘ ist in aller Munde und Sie wollen sich nun auch damit beschäftigen? Wie funktioniert das, welche Komponenten hat eine Photovoltaik-Anlage? Welche Dachflächen sind geeignet, welche Kosten kommen auf mich zu? Mit welchem Ertrag kann ich rechnen, was ist bei der Installation zu beachten und welche Meldepflichten gibt es? Nach diesem Vortrag kennen Sie sich aus und sind vor Irrtümern gewarnt.

104103

Montag, 02.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Block-Heiz-Kraftwerke – Strom und Wärme effizient erzeugen

INGO FALK

Die Diskussion um die Wärmewende hat die Kraft-Wärme-Kopplung (KWK) etwas in den Hintergrund gedrängt. Dabei ist sie der Schlüssel zur Speicherung von erneuerbaren Energien im großen Maßstab, denn mit ihr kann grüner Wasserstoff in Strom und Wärme umgewandelt werden. Aber auch beim Betrieb mit fossilen Brennstoffen arbeiten Block-Heiz-Kraftwerke (BHKW) deutlich effizienter als Groß-Kraftwerke auf der einen und Heizkessel auf der anderen Seite. Im Vortrag werden Aufbau und Funktion von BHKW erläutert sowie Wirtschaftlichkeit und Möglichkeiten zum Einsatz anhand von Beispielen dargestellt.

104109

Montag, 23.03.2026 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Faktor zehn – 90% weniger Stromverbrauch im Haushalt

INGO FALK

Einsparungen beim Stromverbrauch von 90%? Das klingt zunächst unglaublich. Nach dem Abend wissen Sie aber, dass es doch möglich ist; vielleicht nicht immer von heute auf morgen, jedoch vielfach mit der Technik von heute. Strategische Überlegungen und praktische Messübungen sollen die oftmals unbekannteren Potenziale veranschaulichen und Mut machen, sich auf diesen Pfad zur Klimaneutralität zu begeben.

104104

Montag, 27.04.2026 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Wassersparen im Haushalt, notwendiger denn je

INGO FALK

Wassersparen ist mehr als Achtsamkeit beim Händewaschen und Blumengießen. In diesem Fachvortrag lernen Sie zunächst die Möglichkeiten kennen, den Trinkwasserverbrauch im Haushalt zu reduzieren. Danach steigen Sie in das Thema ‚virtuelles Wasser‘ ein, die gesamte Wassermenge, die bei der Herstellung eines Produkts benötigt wird. Zuletzt wissen Sie, wie Sie sich zukünftig auf Ausfälle der Wasserversorgung vorbereiten können.

104105

Montag, 22.06.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Weltwassertag: Wie unser Trinkwasser entsteht – Besuch im Wasserwerk Hausen

MARKUS GREMELSPACHER

Am 22. März ist Weltwassertag. An diesem Tag wird auf die Ressource Wasser als Grundlage allen Lebens auf der Erde aufmerksam gemacht. Eine Gelegenheit, einmal das örtliche Wasserwerk Hausen der badenova kennenzulernen. Im Wasserwerk Hausen wird Grundwasser aus sechs Tiefbrunnen gewonnen, das die Stadt Freiburg sowie einige Gemeinden im Umland versorgt. Erfahren Sie etwas über die Trinkwasserversorgung in Ihrer Region in einer ca. 1-stündigen Führung. Die Führung ist kostenlos!

111502

Freitag, 20.03.2026 16.00–17.00 Uhr, 1 Termin

Treffpunkt: Wasserwerk **Hausen**, Im Rebgärtle, Bad Krozingen-Hausen

Kühler wohnen – Hitzeschutz im Sommer

INGO FALK

Hitzeperioden werden länger, Temperaturen steigen – da scheint ein Klimagerät oft die einfache Lösung. Doch bevor Sie investieren, gibt es wirksame Strategien, um Ihr Zuhause natürlich kühl zu halten. Im Vortrag lernen Sie die Grundprinzipien des sommerlichen Wärmeschutzes und Strategien zur Vermeidung von überhitzten Räumen kennen. Sie erfahren, welche Kühlkonzepte es gibt, welche Vor- und Nachteile sie haben – und wann ein Klimagerät tatsächlich sinnvoll ist. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über Fördermöglichkeiten für Hitzeschutz und Tipps, worauf Sie bei der Auswahl und Auslegung von Klimageräten achten sollten.

104106

Montag, 27.07.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

NEU Künstliche Intelligenz – Wie KI-Apps & Maschinen genutzt werden

MARCO BAERISWYL

An zwei Kurstagen erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Am ersten Tag lernen Sie Grundlagen, Funktionsweise und den sicheren Umgang mit gängigen KI-Apps kennen. Der zweite Tag widmet sich Datenschutz, Sicherheit und dem Vergleich verschiedener KI-Tools. Ideal für alle, die KI verantwortungsvoll verstehen und anwenden möchten.

Kleingruppe

501101

Donnerstag, 19.03.2026 18.00–21.00 Uhr, 2 Termine, 50,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

NEU KI-Empowerment für Frauen – Souverän & sicher in die digitale Zukunft

ADRIJANA STANKOSKA

In diesem Einsteigerkurs können Frauen lernen, wie KI den Alltag erleichtert und persönliche Stärken unterstützt. Einfach erklärt, praxisnah und ohne technische Vorkenntnisse. Die Kursleitung ist KI-Expertin & Trainerin für digitale Selbstständigkeit.

Kleingruppe

501103

Dienstag, 17.03.2026 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin, 19,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

NEU KI & Sicherheit im Internet – Schutz vor Betrug und Falschinformationen

ADRIJANA STANKOSKA

Der Kurs vermittelt leicht verständliches Basiswissen für eine sichere Internetnutzung. Sie lernen, Betrugsversuche zu erkennen und KI sinnvoll als digitalen Begleiter zu nutzen. Die Kursleitung ist KI-Expertin & Trainerin für digitale Selbstständigkeit.

Kleingruppe

501105

Dienstag, 21.04.2026 14.00–16.15 Uhr, 1 Termin, 19,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Politik und Gesellschaft

Demokratisches LeseZeichen: Eine Einladung zum Nachdenken

KLAUS FINKE, STEFFEN BERNINGER

Demokratie ist mehr als nur eine Regierungsform – sie ist ein lebendiger Prozess, der Mitbestimmung, Freiheit und Verantwortung vereint. Die vorgestellten Bücher beleuchten unterschiedliche Facetten der Demokratie: von ihrer historischen Entwicklung über aktuelle Herausforderungen bis hin zu Visionen für ihre Zukunft. Sie laden Leserinnen und Leser dazu ein, sich mit politischen Strukturen auseinanderzusetzen, eigene Standpunkte zu hinterfragen und die Bedeutung demokratischer Werte im Alltag neu zu entdecken.

201106

Mittwoch, 04.03.2026 19.00–21.00 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Bahnhofstraße 22, Buchhandlung Pfister

NEU Das philosophische Bauhaus: Philosophische Kernfragen unserer Existenz

DR. CLAUD MORISCH

Philosophieren bedeutet, im Gespräch zu bleiben und das vermeintlich Selbstverständliche infrage zu stellen. In diesem Seminar sind keine Vorkenntnisse nötig – es lebt von Ihrer aktiven Teilnahme und der gemeinsamen Auseinandersetzung mit grundlegenden Fragen des Lebens. Auch Platon kommt dabei mit ausgewählten Textstellen zu Wort. Gemeinsam wollen wir uns von zentralen Fragen leiten lassen, um neue Perspektiven für unser Leben zu gewinnen: Warum philosophieren wir überhaupt? Hat der Mensch eine Seele – und was könnte sie sein? Was braucht der Mensch, um glücklich zu sein? Was bedeutet Gerechtigkeit? Welche Rolle spielt die sinnliche Wahrnehmung? Ist Liebe mehr als nur ein Gefühl? Lassen Sie uns gemeinsam denken, diskutieren und entdecken. P.S. Bitte Schreibzeug mitbringen. Der Kurs findet zweiwöchentlich statt.

Kleingruppe

201107

Dienstag, 24.02.2026 17.30–19.15 Uhr, 6 Termine, 103,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08 Besprechung

Rechtsfragen

Erben und Vererben

ROLF FIDLER

Richtig vererben und schenken unter Berücksichtigung der neuen Erbrechts- und Steuerreform. Die aktuellen Grundsätze des Vererbens und Schenkens werden an diesem Abend professionell erläutert. Sie werden nach dem Fachvortrag u.a. folgende Fragen beantworten können: Kann ich mein Vermögen vererben, wem ich will? Warum gibt es für die nahen Angehörigen einen Pflichtteil? Kann der Erblasser das Pflichtteilsrecht aushöhlen? Wie kann der Pflichtteilberechtigte seinen Anspruch durchsetzen? Warum brauchen Ehegatten, Geschiedene, Alleinerziehende ein besonderes Testament? Ist mein Testament noch aktuell? Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.

103121

Dienstag, 03.03.2026 19.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A214

103301

Dienstag, 21.04.2026 19.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Heitersheim, Johanniter-Werkrealschule, Johanniterstraße 53, Raum 204

103701

Montag, 27.04.2026 19.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Raum 216

NEU Verschenken, Vererben, Vermachen – So gestalten Sie es richtig und steuersparend

DANIELA MAYER

Sollte ich Vermögen verschenken oder vererben? Brauche ich ein notarielles oder reicht ein handschriftliches Testament? Was unterscheidet ein Vermächtnis von einer Erbeinsetzung – und wie gestalte ich beides, um Erbstreit und Steuern zu vermeiden? Wer hat Anspruch auf den Pflichtteil, und wie ist dieser im ErbStG geregelt? Zudem: Wie regle ich digitalen Nachlass (Aktien, ETFs, Kryptowährungen) im Testament – was gehört hinein, was nicht? Die Referentin ist Rechtsanwältin in Freiburg mit Schwerpunkt im Erbrecht und Familienrecht, dazu zertifizierte Testamentsvollstreckerin (AGT).

103521

Montag, 27.04.2026 18.00–20.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Musikraum

Ohne Trauschein leben – Erbe, Trennung, Unterhalt

MARKUS BOLL

Das Zusammenleben ohne Trauschein wird sowohl für junge Leute als auch ältere Paare immer selbstverständlicher, ohne über mögliche Konsequenzen Bescheid zu wissen. Bis heute ist die nichteheliche Lebensgemeinschaft gesetzlich nicht geregelt. Nach dem Fachvortrag kennen Sie die Antworten auf u.a. folgende Fragen: Wer erbt bei Tod des Partners? Wer hat Anspruch auf Unterhalt? Wie sieht es mit der Altersvorsorge aus? Welche Vollmachten sollten im Fall einer schweren Krankheit vorliegen? Und wie sinnvoll ist ein Partnerschaftsvertrag? Der Referent ist Rechtsanwalt.

103127

Dienstag, 19.05.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

ROLF FIDLER

Habe ich rechtzeitig vorgesorgt? Nach Unfällen oder im fortgeschrittenen Alter kann es von einem Tag auf den anderen geschehen, dass schwerwiegende Entscheidungen getroffen werden müssen. Wenn man ins Koma fällt, wer regelt dann die Finanzen? Wer führt den Betrieb weiter? Apparatedizin und der Wunsch, menschenwürdig zu sterben; wer vertritt mein Interesse gegenüber den Ärzten? Diese wichtigen Fragen werden im Fachvortrag unter einem schwerpunktmäßig rechtlichen Blickwinkel erörtert. Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.

103122

Dienstag, 17.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A214

103502

Montag, 23.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Musikraum

103622

Mittwoch, 22.04.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Trauzimmer

103222

Dienstag, 28.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Mietrecht aktuell**MARKUS BOLL**

Das Mietrecht ist für viele ein Buch mit sieben Siegeln. Es kursieren etliche Irrtümer und Halbwahrheiten, die nicht selten zu Streit oder teuren Gerichtsverfahren zwischen Mieter und Vermieter führen. Mit der fachlichen Expertise des Referenten lernen Sie im Vortrag die häufigsten Fehler bei Mietvertragsabschluss kennen und, wie man sich richtig bei einer Kündigung verhält. Der Referent ist Rechtsanwalt.

103126

Dienstag, 21.04.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215

Vereins- und Sportrecht**JÜRGEN PRILL**

Themen, über die Sie nach dem Fachvortrag Bescheid wissen sind u.a.: Gründung und Anmeldung eines Vereins, Vereinssatzung, Organe des Vereins, Rechte der Mitglieder, Haftung, Beschäftigung im Verein, Übungsleiterpauschale, Ausblick auf Steuern, Ehrenamtspauschale. Der Vortrag ist ein Muss für alle, die sich in Vereinsvorständen engagieren! Der Referent ist seit vielen Jahren Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Sportrecht im Deutschen Anwaltsverein und Fachanwalt für Sportrecht. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!!!

103124

Dienstag, 24.02.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215

103624

Donnerstag, 26.02.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
 Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Trauzimmer

Arbeitsrecht – Typische arbeitsrechtliche Probleme**JÜRGEN PRILL**

Sie erhalten einen Überblick über typische Fragen und Probleme im Arbeitsrecht. Beispielsweise zu den Themen Arbeitsvertrag, Kündigung und ihre Folgen, Freistellung, Abfindung, Urlaub, Überstunden und einigem mehr. Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich! Der Referent ist Fachanwalt für Arbeitsrecht.

103123

Dienstag, 14.04.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215

103623

Mittwoch, 15.04.2026 19.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
 Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Trauzimmer

Aufsichtspflichten**JÜRGEN PRILL**

Was muss ich beachten, wenn ich Gruppen führe, bspw. Freizeitgruppen im Rahmen von Vereinen oder Organisationen? Von den rechtlichen Voraussetzungen über die praktische Handhabung bis zur Haftung. Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

103125

Dienstag, 03.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215

103626

Donnerstag, 05.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
 Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Trauzimmer

Pädagogik**Kinder & Medien:****Was Eltern wissen sollten****online****ROBIN WENIGER**

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

501142

Dienstag, 28.04.2026 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin, 28,00 €

Zoom**BITTE BEACHTEN SIE:**

Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.



Erzieher
Heitersheim



Altenpflegerin
in Lorrach

**Bereit, was zu bewirken?**

Starte bei der Stadtmission Freiburg.

stadtmission-freiburg.de/jobs/

und was trägst Du?



Evangelische
Stadtmission
Freiburg e.V.

Psychologie und Persönlichkeit

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

BERND ACHTNICH

Du möchtest dich sicherer fühlen und lernen, dich selbst zu behaupten? In diesem Kurs bekommst du das nötige Selbstvertrauen – und einfache Techniken, mit denen du dich im Ernstfall effektiv wehren kannst. Ziele sind, die Aufmerksamkeit zu schulen, die Umgebung aufmerksam wahrzunehmen, auf sein Gefühl zu vertrauen und das Wort „Nein“ gezielt auszusprechen. Es wird gelernt, wie man sich mit einer einfachen Taschenlampe verteidigen kann. Bitte bequeme Kleidung tragen. Eine Taschenlampe muss nicht mitgebracht werden.

112935

Montag, 09.03.2026 19.30–21.00 Uhr, 3 Termine, 65,00 €

Münstertal, Gufenbachweg 31, Evo Rhei

NEU Neue Wege wagen: Wie du Widerstände überwindest und dein authentisches Leben gestaltest

KERSTIN FRENZEL

Fühlst du dich manchmal festgefahren oder fragst dich, ob es mehr für dich gibt? In diesem inspirierenden Vortrag gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise: Du lernst, wie du begrenzende Glaubenssätze, die dich von deinem wahren Selbst abhalten, erkennst und löst. Vielleicht lebst du bisher nach Erwartungen anderer – hier findest du Mut und Strategien, um Widerstände zu überwinden und neue Richtungen einzuschlagen. Du erhältst Impulse, um Türen zu neuen Möglichkeiten zu öffnen und dein volles Potenzial zu entfalten. Sei dabei und entdecke, wie du dein Leben bewusst und erfüllend gestaltest!

106102

Donnerstag, 05.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08
Besprechung

NEU Mut zur Veränderung – Wie Sie Ihren Widerständen die Stirn bieten

ELKE ORTLIEB

Veränderungen in unserem Leben, ob selbst gewählt oder zugemutet, lösen oft Unsicherheit und Angst aus. Wie kann Veränderung gelingen: Sie akzeptieren Ihre individuellen Rahmenbedingungen, auf die Sie keinen Einfluss haben, Sie erkennen Ihre persönliche Lebensgeschichte und die daraus resultierende Prägung an und Sie entdecken Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen. Möchten Sie Ihren Widerständen die Stirn bieten und neue Wege beschreiten? Dann sind Sie in diesem Vortrag genau richtig!

105101

Mittwoch, 18.03.2026 19.30–21.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05
Schulung

NEU Mindfulness – Grundlagen und Übungen

DR. DIRK DÖRNER

Einfach mal den Rhythmus der schnelllebigen Zeit für einen kurzen Moment unterbrechen. Mit Achtsamkeits-Übungen aktivieren wir unseren inneren Beobachter und finden innere Ruhe. Mindfulness ist dabei eine bestimmte Haltung in der Übung. Sammeln Sie in praxisorientierten Übungen Anregungen für Ihren Alltag.
Kleingruppe

106101

Dienstag, 24.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05
Schulung

Stress bewältigen und die innere Widerstandskraft (Resilienz) stärken! Für langfristig mehr Gelassenheit im Alltag

KARINA RIESTERER

In diesem Kurs lernen Sie, wie Stress entsteht und welche Wege es gibt, ihn wirksam zu bewältigen. Sie erkennen Ihre persönlichen Stressauslöser und entwickeln individuelle Strategien, um Ihr Stresslevel nachhaltig zu senken. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Resilienzforschung, reflektieren Ihre vorhandenen Ressourcen und trainieren diese gezielt mit praktischen Übungen und Selbstreflexion. So stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft – Schritt für Schritt.

116702

Termine jeweils donnerstags von 17.30-20.30 Uhr:
30.04.2026, 07.05.2026, 21.05.2026, 11.06.2026, 4
Termine, 100,00 €

Schallstadt, Bürger- und Vereinshaus, Kirchstraße 16,
Bürgersaal

NEU Burnout-Prävention/ Stressbewältigung

KARIN MARTIN

Burnout-Prävention – Stress abbauen – Energie tanken. Stress, ständige Überlastung und Überforderung sind häufige Ursachen für Burnout. In diesem Kurs machen Sie einfache Übungen und Entspannungstechniken, die man jederzeit in den Alltag integrieren kann. Für mehr Energie, Balance und innere Ruhe. Bitte eine Yogamatte, ein Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

116112

Mittwoch, 25.02.2026 19.00–20.00 Uhr, 3 Termine, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01
Seminarraum

Ist Glück lernbar?

WILTRUD NAAS

In diesem Workshop beleuchten wir die unterschiedlichen Ansichten über das erlebte Glück. Mittels praktischer Übungen und Techniken erleben wir, wie wohlthuend es ist, das GLÜCK vorzubereiten und es zu genießen. Individuelle GLÜCKSFORMELN werden erarbeitet; Ziel ist, diese in den Alltag zu integrieren. Außerdem werden wir neueste Erkenntnisse der Glücksforschung kennenlernen, lasst euch überraschen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

116202

Samstag, 18.04.2026 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin, 50,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Verstehen beginnt bei dir: Hinhören statt reagieren – die Kunst echter Begegnung

KERSTIN FRENZEL

Ein Wort, ein Blick – und schon reagieren wir, statt zu verstehen. In diesem Vortrag lernen Sie nicht einfach nur Kommunikationsregeln, sondern eine innere Haltung, die echte Begegnung möglich macht. Mit alltagstauglichen Übungen und praxisnahen Modellen erwerben Sie Strategien, Gespräche bewusster, achtsamer und auf Augenhöhe zu führen – im Beruf, in der Familie und in der Partnerschaft.

116103

Donnerstag, 19.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08
Besprechung

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

NEU Transaktionsanalyse – Kommunikation bewusst wahrnehmen und gestalten

REGINA MERKEL

Unsere Kommunikation ist weit mehr als der Austausch von Worten – sie ist ein lebendiger Ausdruck dessen, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen. Oft reagieren wir unbewusst aus vertrauten Mustern heraus. Die Transaktionsanalyse lädt dazu ein, diesen Mustern mit Neugierde und Entdeckerlust zu begegnen. Im Kurs lernen Sie, Kommunikationsprozesse zu entdecken, Missverständnisse für sich zu entschlüsseln und neue Wege für einen respektvollen, klaren Austausch zu eröffnen – im privaten wie im beruflichen Kontext.

116210

Termine: 29.05.2026 von 16 bis 19 Uhr und 30.05.2025 von 10 bis 14 Uhr, 2 Termine, 59,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Mediation – die Kunst, Streitigkeiten kreativ aufzulösen

DIETER HAHN, THOMAS ZURNIEDEN

Streit mit den Nachbarn, mit dem Partner, in der Familie, auf der Arbeit – das kennen Sie. Mediation ist ein vertrauliches und strukturiertes Verfahren, bei dem die Parteien mit Hilfe eines oder mehrerer Mediatoren freiwillig und eigenverantwortlich eine einvernehmliche Beilegung Ihres Konfliktes anstreben, mit anderen Worten: Mediation ist kreative Konfliktlösung mit den streitenden Parteien als Experten ihres Konflikts. Im Seminar lernen Sie anhand praktischer Beispiele die Grundzüge und Vorteile eines Mediationsverfahrens kennen.

116108

Dienstag, 16.06.2026 18.30–20.30 Uhr, 3 Termine, 50,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Konfliktmanagement in Vereinen

DIETER HAHN, THOMAS ZURNIEDEN

Unsere Gesellschaft und unsere Dörfer leben von der Vielzahl der Vereine und den vielen Menschen, die dort ehrenamtlich tätig sind. Leider bleiben auch in den Vereinen Konflikte nicht aus. Diese schmerzen besonders, weil die Menschen ihr Ehrenamt ja gerade freiwillig ausüben. Nach dem Vortrag wissen Sie um eine empathische und sensible Bereinigung von Konflikten in diesem Bereich.

106110

Dienstag, 21.04.2026 18.30–20.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.



Mit Wero Geld senden und empfangen in Echtzeit

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mit Wero in der VR Banking App Geld unkompliziert von Konto zu Konto senden.

Ohne IBAN - Handynummer / E-Mail Adresse genügt.

Jetzt upgraden und Wero-PRO für Kleingewerbe nutzen.



vbbm.de





Kultur und Kreativität

Heimat | Regio | Länder

Literatur | Theater | Schreiben

Malen | Zeichnen

Fotografie und Film

Kreatives Gestalten

Textiles Gestalten

Musikalische Praxis | Stimme und Körper

Tanz

Kultur und Kreativität

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern-, Erfahrungs- und Wissensräume zu erweitern. Kulturelle Bildung schafft in Ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Heimat | Regio | Länder

Der Kaiserstuhl Diavortrag

ARNO HERBENER

Eingebettet in eine einmalige Vulkanlandschaft, deren Flora und Fauna die Gegend so berühmt macht, liegen alte Weindörfer mit malerischen Winzerhöfen und alten Kirchen, die meist eine sehenswerte Ausstattung besitzen. Auf dem Weg unserer kunstgeschichtlichen Wanderung lernen Sie in Wort und Bild, neben den großen Kunstwerken in Breisach und Niederrotweil, vor allem auch unbekannte Kleinodien und die vielfältige Geschichte und Kunst dieser bezaubernden Landschaft kennen.

109101

Donnerstag, 12.03.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01 Ratssaal

Frühling am Kaiserstuhl Studienfahrt

ARNO HERBENER

Stationen dieser Landpartie (=Ausflug mit Einkehr in Gesellschaft netter Leute) rund um und durch den Kaiserstuhl, der sich in dieser Jahreszeit von seiner schönsten Seite zeigt, sind mittelalterliche Dorfkirchen, deren Wandmalereien und Bildwerke zu den bedeutenden Kunstschätzen des Breisgaus gehören. Landschaftlich besonders reizvolle Plätze, die Entdeckung der reichen Kunst und Geschichte und die abschließende Einkehr in einem gemütlichen Weinlokal werden diese Frühlingssfahrt zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Abfahrtszeiten:

07:45 Uhr Müllheim / Östliche Allee

08:00 Uhr Heitersheim / B3

08:15 Uhr Staufen / Platanen

08:30 Uhr Bad Krozingen / Busbahnhof am Kurpark

Anmeldung bei Stiefvater Reisen GmbH

07621-9276-0.

109102

Samstag, 21.03.2026 07.45–19.00 Uhr, 1 Termin, 79,00 €

KULTURREISEN 2026 MIT ARNO HERBENER

23.04.2026

Fahrt nach Schaffhausen
und Schaffhauserland

11.06.2026

Kulturfahrt in den Sundgau

Auskunft und Anmeldung
bei der Tourist-Info
Münstertal 07636 70740

21.03.2026

Frühling am Kaiserstuhl

27.06.2026

Alte Klöster im Breisgau

Auskunft und Anmeldung
bei Stiefvater-Reisen
07621 9276-0

Die Schweiz – vom Rütlichwur zur Confoederation Helvetica

Diavortrag

ARNO HERBENER

Dieser Vortrag nimmt Sie mit auf die spannende Reise der Schweizer Geschichte – von einer anfänglich konfliktreichen Vergangenheit bis zur stabilen, neutralen Eidgenossenschaft von heute. Ein perfekter Einstieg, um sich auf die bevorstehende Fahrt nach Schaffhausen (23.04.2026) vorzubereiten!

109906

Dienstag, 14.04.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
Rathaus **Münstertal**

Fahrt nach Schaffhausen und Schaffhauserland

ARNO HERBENER

Schaffhausen und Umgebung sind weit mehr als nur der Rheinfall! Die faszinierende Altstadt mit ihren gut erhaltenen Bürgerhäusern aus verschiedenen Epochen, die Festung Munot mit Panoramablick und das Münster – der größte romanische Sakralbau der Schweiz – machen die Stadt zu einem echten Juwel. Unser Experte Arno Herbener führt Sie mit seiner typischen Präzision und Lebendigkeit durch diese Stadtperle und die umliegenden Kulturlandschaften wie den Hegau und den Randen. Im Preis inbegriffen ist eine abendliche Einkehr. Bitte mitbringen: Tagesverpflegung, Personalausweis, „Fränkli“ nach Bedarf, Laufbereitschaft und Neugier! Rückkehr gegen 20:30 Uhr.

Abfahrt Bahnhof Münstertal: 8:30 Uhr

Abfahrt Staufen Bonnevilleplatz: 8:45 Uhr

Anmeldung Tourist Information Münstertal 07636/70730.

109909

Donnerstag, 23.04.2026 08.30–20.30 Uhr, 1 Termin, 69,00 €

Sundgau – Entdeckungen in einer stillen Landschaft

Diavortrag

ARNO HERBENER

„Unter Basel und dem Leymtal habt an der Sundgau, stoßt gegen Sonnenaufgang an den Rhein, gegen Sonnenuntergang an das Welschland, aber hinab an das Oberer Elsaß.“ So beschreibt 1544 Sebastian Münster in seiner Cosmographia die Lage des Sundgaus, am südlichsten Zipfel des Elsaß. Es ist eine stille Landschaft, mit weiten Hügelketten, Wiesen und Wäldern, die ihren individuellen Charme weitgehend wahren konnte. Im Vortrag erleben Sie eine spannende Entdeckungsreise, von den Ausläufern der Vogesen zur Vorbergzone des Schweizer Juras, zu geschichtlichen Zeugnissen und versteckten Kunstschätzen in alten Dörfern und kleinen Landstädtchen. Der Vortrag ist eine ideale Einstimmung für die Fahrt in den Sundgau (11.06.2026).

109907

Dienstag, 09.06.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
Rathaus **Münstertal**

Zeugnisse des frühen Christentums im Breisgau

Diavortrag

ARNO HERBENER

Unser Vortrag führt in Wort und Bild durch den alten Breisgau – vom Hochrhein bis zur Bleiche – zu den Spuren der Anfänge des Christentums und der Missionierung in der fränkisch-merowingischen Zeit.

109305

Mittwoch, 10.06.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Kulturfahrt in den Sundgau

ARNO HERBENER

Der Sundgau ist mit der Pforte zum Burgund für viele nur ein Durchgangsland auf der Reise an die Rhöne und das Mittelmeer. Dabei bieten viele Städte oder Dörfer architektonische und kulturhistorische Kunstschätze – von den Burgen am Jurarand ganz zu schweigen. Auf unserer gemeinsamen Tour mit dem Sundgau-Experten Arno Herbener erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Kulturlandschaft zwischen Vogesen und Jura. Im Preis inbegriffen ist eine abendliche Einkehr. Bitte mitbringen: Tagesverpflegung, Personalausweis, Laufbereitschaft und Neugier! Abfahrt Bahnhof Münstertal: 8:30 Uhr
Abfahrt Staufen Bonnevilleplatz: 8:45 Uhr
Anmeldung Tourist Information Münstertal 07636/70730.

109910

Donnerstag, 11.06.2026 08.30–20.30 Uhr, 1 Termin, 69,00 €

Zeugnisse des frühen Christentums im Breisgau

Diavortrag

ARNO HERBENER

Unser Vortrag führt in Wort und Bild durch den alten Breisgau – vom Hochrhein bis zur Bleiche – zu den Spuren der Anfänge des Christentums und der Missionierung in der fränkisch-merowingischen Zeit.

109103

Donnerstag, 18.06.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01 Ratssaal

Alte Klöster im Breisgau Studienfahrt

ARNO HERBENER

Der Weg führt von Waldkirch zum berühmten Kloster St.Peter. Eine Führung durch die stolze Barockanlage, mir der herrlichen Kirche, einer wertvollen Bibliothek und festlichen Räumen, macht die einstige Bedeutung des Hausklosters der Zähringer Herzöge deutlich. Ganz im Schatten der großen Klöster stehen St.Märgen (Heimat des „Herrgottschnitzers vom Schwarzwald“) und das Wilhelmitenklöster Oberried (Bibliothek – ein „Geheimtipp“), die weiteren Stationen dieser erlebnisreichen Rundfahrt. (Mittagspause und Einkehr in einer Schwarzwald-Gaststätte).
Abfahrtszeiten:

07:45 Uhr Müllheim / Östliche Allee

08:00 Uhr Heitersheim / B3

08:15 Uhr Staufen / Platanen

08:30 Uhr Bad Krozingen / Busbahnhof am Kurpark

Anmeldung bei Siefvater Reisen GmbH

07621-9276-0.

109104

Samstag, 27.06.2026 07.45–17.15 Uhr, 1 Termin, 92,00 €

Die Habsburger am Oberrhein und in der Nordschweiz

Diavortrag

ARNO HERBENER

Jahrhunderte lang gehörten weite Teile des Oberrheinischen Raumes und der Nordschweiz zum Habsburgerreich. Dieser westlichste Zipfel des riesigen Herrschaftsgebiets wurde spöttisch nur als „Schwanzfeder des Kaiseradlers“ bezeichnet. Wie bedeutend aber gerade diese Gegend am Anfang und in der Aufbauphase der Dynastie war, lernen Sie in diesem Expertenvortrag. Dabei führt der Weg unserer Spurensuche von den Vorfahren im Breisgau und Sundgau zu bedeutenden Klöstern und Städten, deren Geschichte und Kunst untrennbar mit den Habsburgern verbunden sind.

109105

Donnerstag, 16.07.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01 Ratssaal

Ein nicht alltäglicher Bummel durch die Altstadt von Freiburg

ARNO HERBENER

Jahrhundertlang stand die über 900 Jahre alte Zähringerstadt im Brennpunkt der Geschichte am Oberrhein. Damit verbunden wechselten Jahre des Wohlstands mit schrecklichen Zeiten der Not und des Niedergangs. Die Spuren der spannenden Stadtgeschichte (vor allem aus der Zeit der Habsburger) werden wir auf unserem Bummel durch die Altstadt entdecken. Wir erleben aber auch den heutigen Wandel der Stadt, hin zu neuen Strukturen, der von den „Bobbele“ mit großer Leidenschaft diskutiert wird.

109106

Samstag, 25.07.2026 10.00–12.30 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Treffpunkt: Historisches Kaufhaus **Freiburg** Münsterplatz Südseite

Führung Kalimuseum Buggingen – Faszination unter Tage

ELMAR SPÄTH

Erleben Sie Technik zum Anfassen und sehen Sie, wie hart die Arbeit in einem Kalibergwerk früher war. Nach einem 20-minütigen historischen Film betreten Sie einen naturgetreu nachgebauten Kalistollen, wie er etwa vor 100 Jahren ausgesehen hat. Hier erleben Sie die damals eingesetzten Werkzeuge und Maschinen zum Anfassen. Ein geselliger Abschluss mit Grubenwasser und Steigerlied darf nicht fehlen.

101100

Samstag, 07.03.2026 15.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Buggingen, Alemannenring 4

101101

Samstag, 09.05.2026 15.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Buggingen, Alemannenring 4

Blütenpracht und Geschichte: Entdeckungsrundgang im Naturschutzgebiet Berghausen

BENNO KUHN

Bei diesem naturkundlichen Rundgang erfahren Sie Geschichtliches zum niedergegangenen Dorf Berghausen, zur Berghäuser Kapelle und viel zum Naturschutzgebiet Berghäuser Matten. Seit seiner Pensionierung ist der Referent und ehemalige Biologielehrer als Naturschutzwart in den Naturschutzgebieten am Schönberg aktiv. Er ist auch der Verfasser des Büchleins: „Berghausen und seine Geschichte“. Treffpunkt: Parkplatz bei der Berghäuser Kapelle.

110722

Samstag, 18.04.2026 10.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Ebringen, Parkplatz bei der Berghäuser Kapelle

Orchideenrundgang durchs Jennetal mit Sumsergarten

BENNO KUHN

Bei diesem naturkundlichen Rundgang im Jennetal und Sumsergarten erfahren Sie viel über heimische Orchideen und den Arzt Dr. Erwin Sumser, der in diesem Gebiet schon 1931 seine erste Parzelle kaufte und damit die Grundlage für das älteste Naturschutzgebiet im deutschen Südwesten schuf. Seit seiner Pensionierung ist der Referent und ehemalige Biologielehrer als Naturschutzwart in den Naturschutzgebieten am Schönberg aktiv. Er ist auch der Verfasser des Büchleins: „Sumser-Jennetal- Berghäuser Matten, über 50 typische Pflanzen zum Kennenlernen“.

110723

Samstag, 09.05.2026 10.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Ebringen, Schlossplatz 1, Rathaus Ebringen

Wein und Geschichte(n) Erlebniswanderung

RAINER FRAUENHOFFER

Wir erkunden die Ebringer Weinberge unter dem Motto „Wein und Geschichte(n)“ und lernen dabei Wissenswertes, Spannendes und Unterhaltsames über den Weinbau in der Region. Der Genuss soll dabei nicht zu kurz kommen. Unterwegs probieren wir 6 verschiedene Weine und schaffen uns mit Baguette und Käse die passende Grundlage. Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten.

110724

Samstag, 02.05.2026 14.30–18.00 Uhr, 1 Termin, 40,00 €

Treffpunkt: Schlossplatz Ebringen (vor dem Rathaus)

110725

Samstag, 13.06.2026 14.30–18.00 Uhr, 1 Termin, 40,00 €

Treffpunkt: Schlossplatz Ebringen (vor dem Rathaus)

Wanderung durch die Erdgeschichte – Tagesexkursion in der Wutachschlucht

NATHALIE SCHOTT

Steine, die vor Jahrmillionen entstanden sind, Pflanzen aus Urzeiten und noch mehr Spannendes erwarten uns am Wegesrand. Die Wanderung ist ausschließlich für trittsichere Menschen mit Wanderschuhen geeignet. Nachdem wir bei der Anreise mit dem Zug bereits Interessantes erfahren haben, durchwandern wir einen kleinen Teil der Wutachschlucht und der Gauchachschlucht – die genaue Wegführung entscheidet sich je nach Wegezustand kurzfristig. Ca. 10km, 200hm, teilweise anspruchsvolle Wege. Fahrkarten bitte selbst besorgen.

110601

Samstag, 20.06.2026 08.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 75,00 €

Treffpunkt: Hauptbahnhof Freiburg, Abfahrt ca. 8 Uhr je nach Zugverbindung. Wird den Teilnehmenden rechtzeitig bekannt gegeben.

Goldfieber: Geschichte und Gewinnung – mit der Möglichkeit, sich selbst beim Goldwaschen auszuprobieren

Für Teilnehmende ab 10 Jahren

ANDREAS SAWALLISCH

Gold begeistert die Menschen seit jeher – doch sein Abbau hatte für viele schreckliche Folgen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Gold gewonnen wird, wo es vorkommt und welche Rolle es in der Geschichte spielte. Anschließend können Sie selbst aktiv werden: Probieren Sie das Goldwaschen mit präpariertem Sand aus und erleben Sie, wie sich das Edelmetall „fängt“. Dauer etwa 2 Stunden. Bitte Wetterangepasste Kleidung tragen. Bei Rückfragen zum Thema dürfen Sie sich gerne an den Dozenten Andreas Sawallisch unter Telefon 07641 41 66 99 wenden. In den Gebühren sind die Materialkosten von 5 Euro enthalten.

110907

Samstag, 16.05.2026 11.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 22,00 €

Badstr. 61, Badestelle Sulzburg

Vergessene Waldgewerbe: Spuren der Wirtschaftsgeschichte im Münstertal

Bildvortrag

MARKUS HERBENER

Wälder waren einst nicht nur Holzlieferanten, sondern lebendige Wirtschaftsräume – geprägt von Berufen wie Bergbau, Glasbläserei, Köhlerei oder Flößen. Ihre Spuren finden sich noch heute in Denkmälern wie Halden, Köhlerplätzen oder Flößerwegen. Im Vortrag lernen Sie, wie diese Gewerbe funktionierten, welche Rolle sie in der vorindustriellen Zeit spielten und wie sie die Kulturlandschaft prägten. Anhand von Stollen, Köhlerplätzen oder Glasöfen wird deutlich, wie diese Spuren heute noch lesbar sind – und warum ihr Erhalt als kulturelles Erbe wichtig ist.

109905

Mittwoch, 24.06.2026 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Münstertal, Abt Columban Weg 4, Belchenhalle

Der Westweg Schwarzwald Bildvortrag

JOSEF SCHLEGEL

Der weithin bekannte „Westweg“ führt von Pforzheim nach Basel über den Hauptkamm des gesamten Schwarzwaldes. Er lockt mit so bedrohlich-verheißungsvoll klingenden Etappenzielen wie „Zuflucht“, „Kalte Herberge“ oder gar „Nottschrei“ und gipfelt schließlich in der Endstation, dem „Badischen Bahnhof“ – im schweizerischen Basel. Ab dem Titisee kann sogar eine westliche wie östliche Variante begangen werden. In diesem Bildvortrag können Sie diesen „Fernwanderweg im Nahen“ und die erwanderten Eindrücke des Experten von humorvoll über nachdenklich bis kurios nacherleben und Schwarzwaldnatur pur greifen. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir freuen uns über eine freiwillige Spende für den Vortragenden.

109111

Dienstag, 10.03.2026 18.30–20.00 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01 Ratssaal

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

NEU HURTIKRUTEN
Bildvortrag

JOSEF SCHLEGEL

Die Postschiffreise auf der klassischen Route von Bergen über das Nordkap bis nach Kirkenes, von Hafen zu Hafen entlang der norwegischen Küste: Sie gilt als „die schönste Seereise der Welt“. Ausgehend von Bergen über die Lofoten und das Nordkap bis zur russischen Grenze und retour geht die Fahrt, die mit der Bahn von Freiburg aus begann und ebenso dort enden wird. Dazwischen gibt es natürlich viele Erlebnisse: Merkwürdiges, Skurriles, Sagenhaftes und gar Phantastisches – und obendrein die Bilder von unglaublich schönen Naturschauspielen. Dazu kommen auch das Leben an Bord und die Begebenheiten bei zahlreichen Landausflügen zur Sprache. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir freuen uns über eine freiwillige Spende für den Vortragenden.

109112

Dienstag, 05.05.2026 18.30–20.00 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01 Ratssaal

Die Pyrenäen – hohe Berge, tiefe Schluchten und Natur pur
Bildvortrag

DIETER DIEUDONNÉ

Abseits der Touristenströme wandern wir auf einsamen Pfaden durch schattige Canyons, über sonnige Hochweiden und auf die schönsten Gipfel dieses reizvollen Grenzgebirges zwischen Frankreich und Spanien. Der Ordesa-Nationalpark begeistert mit alpiner Flora und Fauna, während Gipfel wie Vignemale oder Monte Perdido Bergwanderer anziehen. Krönender Abschluss: der vergletscherte Aneto (3.404 m), der weite Blicke nach Spanien und Frankreich eröffnet – ein unvergessliches Erlebnis in einem oft unterschätzten Gebirge!

109304

Freitag, 27.03.2026 19.30–22.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Heitersheim, Bachstraße 4, Bürgerhaus Gallenweiler

Über Feuerland ins ewige Eis – eine Reise in die Antarktis
Bildvortrag

NILS LOTZ

Von Buenos Aires über Ushuaia – die südlichste Stadt der Welt – ging es für Nils Lotz weitere 1.000 km nach Süden. An Bord eines Expeditionsschiffs durchquerte er die Drake-Passage, passierte die South Shetland Islands und erreichte nach zwei Tagen die Westantarktis. Noch nie war er so weit von zu Hause entfernt und entdeckte Landschaften, die er wohl nie wieder sehen wird. Doch die Erlebnisse und Eindrücke in der Antarktis waren jede Strapaze wert, wie Sie in diesem Vortrag erleben werden.

109301

Freitag, 24.04.2026 19.30–21.00 Uhr, 1 Termin, 9,00 €

Heitersheim, Bachstraße 4, Bürgerhaus Gallenweiler

Erzählcafé: Das Markgräflerland im Wechsel der Jahreszeiten

Mit dem Fahrrad durch das „Paradiesgärtlein“ am Oberrhein

SIEGFRIED KUNZ

Mit dem Fahrrad durch das Markgräflerland zu fahren, lohnt sich zu allen Jahreszeiten. Man begegnet freundlichen Menschen, entdeckt kulturelle Sehenswürdigkeiten und erlebt eine wunderschöne Landschaft.

109321

Mittwoch, 25.02.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Erzählcafé: Streifzug durch die Geschichte der Malteserstadt Heitersheim

JOSEF RUPP

Heitersheim blickt auf eine lange und abwechslungsreiche Geschichte zurück – so vielseitig, dass man sie in einem eigenen Seminar behandeln könnte. In diesem Vortrag wird die römische Zeit nur kurz angerissen. Stattdessen liegt der Fokus auf der prägendsten Epoche der Stadt: der Zeit, in der die Malteser- bzw. Johanniterritter das Schicksal Heitersheims bestimmten.

109325

Mittwoch, 10.06.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Erzählcafé: Vom Belchen zum Rhein

SIEGFRIED KUNZ

Zwischen Belchen im Osten und Rhein im Westen prägt die Landschaft das Leben: Die Flüsschen Neumagen und Möhlin durchziehen die Region, an deren Ufern sich seit jeher Siedlungen entwickelten. Geschichte und Natur sind hier eng verwoben – etwa in Staufen, wo einst Schwarzwälder und Breisgauer zusammentrafen und heute Touristen flanieren. Bad Krozingen glänzt als beliebter Kurort mit Gesundheitsangeboten, während das romantische Breisach mit seinem imposanten romanisch-gotischen Münster auf dem Münsterberg beeindruckt.

109324

Mittwoch, 13.05.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

Erzählcafé: Die Pyrenäen – hohe Berge, tiefe Schluchten und Natur pur
Bildvortrag

DIETER DIEUDONNÉ

Abseits der Touristenströme wandern wir auf einsamen Pfaden durch schattige Canyons, über sonnige Hochweiden und auf die schönsten Gipfel dieses reizvollen Grenzgebirges zwischen Frankreich und Spanien. Der Ordesa-Nationalpark begeistert mit alpiner Flora und Fauna, während Gipfel wie Vignemale oder Monte Perdido Bergwanderer anziehen. Krönender Abschluss: der vergletscherte Aneto (3.404 m), der weite Blicke nach Spanien und Frankreich eröffnet – ein unvergessliches Erlebnis in einem oft unterschätzten Gebirge!

109323

Mittwoch, 22.04.2026 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin

Heitersheim, Klausengasse 1, Seniorenwohnanlage

NEU MundART lebt! Alemannisch für Anfänger und Neugierige

JÜRGEN HACK

Alemannisch isch kei Fremdsproch – des isch e Freud! In unserer Mundart transportieren wir Emotionen. Unser schöner, alemannischer Dialekt ist kulturelle Ressource, stärkt das Selbstbewusstsein, schafft Identität und ermöglicht zugleich ein tieferes Verständnis sprachlicher Vielfalt. Dieser abwechslungsreiche, humorvolle Kurs ist für alle Zugezogenen und Einheimischen, die täglich dem Alemannischen begegnen und nun endlich mal selber ausprobieren möchten, es zu sprechen und zu verstehen.

405101

Samstag, 21.03.2026 10.00–13.30 Uhr, 1 Termin, 22,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.04 Schulung

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Literatur | Theater | Schreiben

Kompaktkurs Kreatives Schreiben online

DR. LEAH WIZELMAN

Sie möchten einen Roman schreiben, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen fesselnden Anfang schreibt, glaubhafte und interessante Figuren entwickelt und welchen Effekt die verschiedenen Erzählperspektiven haben. Sie erfahren, wie man Hintergrundgeschichte einflechtet, authentisch klingende Dialoge erzeugt und wie man Spannung aufbaut und packende Szenen schreibt. Anhand von Theorie, anschaulichen Beispielen und Übungen vermitteln die Workshops die Grundlagen und Techniken des kreativen Schreibens. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse und für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen oder vertiefen möchten. Im Preis enthalten sind umfangreiche Theorieunterlagen zu jedem Workshop. Der Kurs wird über die vhs.cloud durchgeführt. Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme wird ein Computer oder Laptop mit stabiler Internetverbindung, ein Lautsprecher oder Kopfhörer und ein Mikrofon bzw. ein Headset benötigt. Die Teilnahme per Webcam ist optional.

207110

Kurstermine: 07.03.2026, 28.03.2026, 18.04.2026 und 09.05.2026., jeweils von 10.00–15.00 Uhr, 4 Termine, 160,00 €

vhs Cloud

Kreative Schreibwerkstatt

INES RASEM

Wir werden spielerisch und niederschwellig ins Kreative Schreiben einsteigen, uns mit kleinen Schreibübungen ‚warmschreiben‘, verschiedene Methoden ausprobieren und kleine Texte erstellen. Kurze, fachliche Inputs und methodische Hilfestellungen erleichtern uns den Einstieg und bringen unsere kreative Ader zum Fließen! Mitbringen: Alles, was Sie zum Schreiben brauchen: Papier, Stifte.

202601

Montag, 20.04.2026 18.30–20.30 Uhr, 3 Termine,

Merzhausen, Hexentalschule, Am Marktplatz 3, Unterrichtsraum

Schreiben in der Natur – Workshop

INES RASEM

In diesem Workshop wird die Natur zur Inspirationsquelle für Ihr kreatives Schreiben. Durch achtsame Übungen schärfen Sie Ihre Sinne, nehmen die Umgebung bewusst wahr und setzen Ihre Eindrücke in Geschichten und Texte um. Gemeinsam wandern wir durch Wald und Wiesen (ca. 1–2 km) und nutzen die Natur als Anstoß für neue Perspektiven. Mit kurzen Schreibimpulsen entstehen spontane Texte, die Ihre Wahrnehmung und Kreativität fördern. So beleben Sie Ihren Schreibfluss, stärken Ihre Achtsamkeit für Details und lernen, Inspiration direkt in Worte zu fassen. Mitbringen: Sitzunterlage (oder kleiner Campingstuhl), Getränke/Snacks, Papier, Stifte.

202602

Samstag, 09.05.2026 14.00–17.30 Uhr, 1 Termin, 30,00 €

Schützenhaus Au

NEU Daily Reset durch Schreiben: „Innehalten – Atmen – Schreiben.“

LUCY STAIGER

Mit dem Stop – Breathe – Journal-Ansatz nutzen Sie Schreiben nicht als zusätzliche Aufgabe, sondern als Strategie für mehr Gesundheit und Klarheit. Sie lernen Atem- und Präsenzübungen, ein 5-Zeilen-Journal, ein 20-Minuten-Schreibfenster und lösungsfokussierte Fragen. So reduzieren Sie kognitive Last, klären Prioritäten und leiten konkrete Schritte ab – im Job, zu Hause und im Alltag. Kurze Impulse, viel Raum für stille Schreibzeit und optionaler Austausch. Bitte mitbringen: Eigenes Journal oder Notizbuch und bunte Stifte.

301100

Sonntag, 05.07.2026 10.00–14.30 Uhr, 1 Termin, 38,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Literaturgespräche im Hexental

PROF. DR. JOACHIM PFEIFFER

Wir lesen: Daniel Kehlmann: Lichtspiel (rororo Tb.) und Christa Wolf: Stadt der Engel oder The Overcoat of Dr. Freud (Suhrkamp Tb.). Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

201601

Mittwoch, 25.02.2026 09.30–11.00 Uhr, 10 Termine, 66,00 €

Bürgerhaus Au, Dorfstraße 25, Raum 2

NEU English BOOK CLUB für Fortgeschrittene (ab Niveau B2)

MARGARITA SWETLICH

Lieben Sie Bücher und möchten Ihr Englisch in entspannter Atmosphäre anwenden? Im English Book Club lesen wir moderne Romane auf Englisch und tauschen uns über Themen, Figuren und Sprache aus – ganz ohne Druck, aber mit viel Spaß und spannenden Diskussionen. Zum Start lernen wir uns kennen, und die Dozentin stellt mehrere Romane mit Kurzrezensionen und Hintergrundinfos vor. Gemeinsam wählen wir das Buch für die erste Lektüre aus. Beim nächsten Termin steigen wir dann ein und besprechen den Text. Ob zum Auffrischen Ihrer Englischkenntnisse, zum Entdecken neuer Bücher oder einfach für schöne Gespräche in netter Runde – Sie sind herzlich willkommen! Das Buch wird selbst besorgt (Kosten nicht im Kurspreis enthalten).

Kleingruppe

406201

Dienstag, 24.03.2026 17.30–19.00 Uhr, 4 Termine, 50,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerer Straße 1, VHS-Raum

Schöne Bücher

KLAUS FINKE, STEFFEN BERNINGER

Wir stellen Ihnen schöne, spannende und interessante Bücher des Jahres 2026 und unsere Lieblingsbücher vor. Nach dem Abend verfügen Sie über vertiefte Kenntnisse der aktuellen Literaturlandschaft.

201105

Donnerstag, 16.07.2026 19.00–21.00 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Bahnhofstraße 22, Buchhandlung Pfister

Malen | Zeichnen

NEU Cartoons zeichnen – Humor als Ventil

online

ANNIKA FRANK

Cartoons erzählen humorvolle Geschichten in einem Bild – spielerisch, zugespitzt und oft mit gesellschaftlichem oder politischem Tiefgang. Gerade in Krisenzeiten können sie helfen, schwierige Themen mit Humor und Selbstbewusstsein zu bearbeiten. Dieser Workshop bietet Raum, Frust kreativ von der Seele zu zeichnen. Du lernst außerdem die Grundlagen des Cartoonzeichnens: Bildaufbau, Gestik, Mimik und die Entwicklung witziger Ideen – mit vielen praktischen Übungen für deine eigenen Cartoons. Bitte Folgendes zur Hand haben: Weißes Papier DIN A4 / pro Person ca. 15 Blätter, 1 Bleistift (HB oder weicher), 1 Spitzer, 1 Radiergummi, 1 Schwarzer Fineliner (z.B. Stadtler Pigmentliner [0,3 mm]), 1 Schwarzer dickerer Stift (z.B. Edding), Material zum Colorieren je nach eigener Präferenz (z.B. Holzstifte, Filzstifte, Marker, Aquarellfarben), ausgedruckte Arbeitsblätter (werden im Vorfeld verschickt).

207501

Donnerstag, 19.03.2026 17.15–20.15 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

vhs Cloud

BITTE BEACHTEN SIE:

Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

NEU **Sketchnotes – Gedankennotizen in Bildform online**

ANNIKA FRANK

Bilder helfen uns täglich, Inhalte besser zu verstehen – und mit Sketchnotes können Sie eigene Gedanken kreativ festhalten und Wissen nachhaltig verankern. Perfektion ist dabei nicht nötig: Sketchnotes sind private Notizen, bei denen der Spaß am Zeichnen im Mittelpunkt steht. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen Strichen, Bildelementen, Text und Farbe erste Sketchnotes gestalten. Materialliste: Weißes Papier (DIN A4, ca. 15 Blätter pro Person), Bleistift (HB oder weicher), Spitzer, Radiergummi, schwarzer Fineliner (z. B. Staedtler Pigmentliner 0,3 mm), schwarzer dickerer Stift (z. B. Edding), farbige Filz- oder Buntstifte sowie die vorab zugesandten Arbeitsblätter.

207502

Dienstag, 24.03.2026 17.15–20.15 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

vhs Cloud

NEU **Impulsives Wildes Krakeln – entdecke deinen Ausdruck!**

PETTY HEISLER

In diesem Kurs entdeckst du die Kraft des Unkontrollierten – und lernst, wie spontane, wilde Striche zu einem eigenen, lebendigen Ausdruck werden. Mit der ungewohnten Hand beginnst du einen kreativen Prozess, bei dem Übermalen, Verändern und Verwandeln im Mittelpunkt stehen. Ziel ist nicht Technik, sondern das Erleben von Freiheit, Spiel und Zufall – und wie daraus authentische, kreative Ergebnisse entstehen. Die Woody-Stifte begleiten uns als vielseitiges Werkzeug, das organisch in deinen individuellen Schöpfungsprozess einfließt. Canson – Imagine Papier Multitechnik, weiss - Din A2, 200g/m² Bis zu 2 Bögen im Kurs erhältlich. Leihgabe: Stabilo – Woody Stifte, Kopierpapier Din A4 zum Schutz beim Arbeiten, Küchentücher, Lappen, Messer zum Anschärfen der Kreiden, Cutter zum ritzen der Farboberfläche, Fixativ. Was solltest du mitbringen: Alte Kleidung, die Farbe verträgt, etwas zu Trinken und zu Essen (deiner Wahl) für die Pause. Für den Transport empfiehlt sich eine Din A2 Mappe und ein Din A2 Papier (Kopierpapier) als Schutzblatt. Materialkosten: 6,00 € bitte direkt im Kurs an die Dozentin entrichten.

207111

Freitag, 22.05.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €
Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

NEU **Kreisbilder gestalten – und der Mitte einen neuen Platz geben.**

PETTY HEISLER

In diesem Kurs gestaltest du dein persönliches Kreisbild – frei, intuitiv und ohne starre Vorgaben. Aus einem ersten Punkt entstehen Linien, Formen und Muster, die sich natürlich entwickeln. Einfache Vorlagen oder Sternzeichenmotive geben dir Impulse, ohne deine Kreativität einzuschränken. Dein Bild wird so zu einem Ausdruck von Ruhe, Konzentration und Lebendigkeit – ein Spiegel deines individuellen Weges. Aquarellpapier (30 x 40 cm, 250 g/m², bis zu 2 Bögen) und Leihmaterialien wie Aquarellfarben, Pinsel, Schablonen und Stifte sind im Kurs erhältlich. Materialkosten: 10,00 € (bitte direkt im Kurs bezahlen). Bitte mitbringen: Alte Kleidung, etwas zu trinken und zu essen für die Pause. Eine DIN-A3-Mappe erleichtert den Transport deines Kunstwerks.

207112

Freitag, 17.07.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €
Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Zeichnen und Malen lernen

BEATE NOWAK

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Maltechniken kennen – mit Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarben. Sie erhalten praktische Tipps zur Bildkomposition, Farbenlehre und Materialkunde. Dieser Kurs bietet Ihnen Raum, Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck zu entdecken und weiterzuentwickeln. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie entspannte Stunden voller Kreativität. Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Malutensilien, z.B. Bleistifte, Wasserfarbkasten etc. mit sowie einen Skizzenblock DIN A3.

207211

Freitag, 27.02.2026 18.30–20.30 Uhr, 8 Termine, 134,00 €
Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

JOKI

KINO AM BAHNHOF

SCHLOSSKONZERTE BAD KROZINGEN
MUSIK AUF HISTORISCHEN INSTRUMENTEN

ALLE SINNE BEISAMMEN

www.joki-kino.de

www.schlosskonzerte-badkrozingen.de

Malen am Wochenende**DIETLIND PACKMOR**

Wir wollen mit viel Farbe arbeiten und uns von Erwartungen befreien, hineinspüren, uns mit der Farbe verbinden und unsere ungeahnte Kreativität freilassen. Wir gestalten Bilder mit Acryl, Aquarell und Tusche mit unkonventionellen Techniken und probieren verschiedene Materialien aus, finden einen ganz eigenen Ausdruck. Den Alltag loslassen, rein in die Farbe! Bitte bringt alte Kleidung oder Kittel und Entdeckergeist mit. Falls vorhanden evtl. auch eine Leinwand. 11 Euro Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

207503

Samstag, 21.03.2026 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine, 49,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 30

Farben entdecken am Wochenende**DIETLIND PACKMOR**

Wir wollen uns ein Wochenende mit den Nuancen beschäftigen. Ein Bild ganz in Grüntönen, Blautönen, Rottönen... ? Wir wollen eine Farbe intensiv entdecken, Flächen gestalten, uns ganz einfühlen. Vielleicht entsteht am Ende ein besonders intensives Bild? Bitte alte Kleidung mitbringen. 11 Euro Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

207504

Samstag, 18.04.2026 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine, 49,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 30

Malen mit der Inspiration der vier Elemente**BEATE NOWAK**

Tauchen Sie ein in die Welt der Farben. Lernen Sie die Eigenschaften der vier Elemente kennen: Die spielerische Leichtigkeit der Luft, die flammende Begeisterung des Feuers, das stetige Fließen des Wassers, die ruhende stabile Kraft der Erde. Diese Inspiration wird mit Spaß und Freude in ausdrucksvolle und farbenfrohe Bilder umgesetzt. Sie können mit Acrylfarben, mit Aquarell, Pastellkreiden und / oder Buntstiften malen. Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene, dieser Kurs bietet Ihnen Inspiration und Raum, einen neuen Zugang zu Farben und Formen zu erleben. Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Malutensilien, Skizzenblock und Zeichenpapier mit.

207202

Freitag, 12.06.2026 17.00–19.00 Uhr, 6 Termine, 100,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerer Straße 1, VHS-Raum

Malerei Praxisgruppe**WOLFGANG TRAUB**

Es bestehen zwei Praxisgruppen für Malerei, die sich jeweils einmal monatlich ganztägig treffen. Unterrichtet werden alle gängigen Techniken und Mischtechniken, das Material wird gestellt. Zum Einstimmen gibt es eine Zeichenübung, danach werden zu einem vorgegebenen Thema nach eigenen Ideen und auch Beispielen aus der Kunstgeschichte Bildideen entwickelt und realisiert oder interessante Vorlagen einfach abgemalt. Dabei können verschiedenen Maltechniken und Stilmittel ausgiebig erprobt werden. Sachthemen wie Bildaufbau, Komposition, Kolorite, Bildraum und -tiefe fließen in die individuelle Beratung ein und werden bei der abschließenden Bildbesprechung vertieft. Bitte Kleidung zum Verschmutzen und einen Beitrag zum gemeinsamen Mittagessen (warm/kalt) mitbringen. Vorwissen ist hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Termine: 1x monatlich, eine Gruppe samstags, eine Gruppe sonntags.

207205

Samstag, 07.03.2026 10.00–18.00 Uhr, 1 Termin, 75,00 €

Staufen, Auf dem Graben 22a, Atelier Wolfgang Traub

207206

Sonntag, 08.03.2026 10.30–18.30 Uhr, 1 Termin, 75,00 €

Staufen, Auf dem Graben 22a, Atelier Wolfgang Traub

Fotografie und Film**Endlich noch schönere Fotos mit der Kamera****FRANK S. FISCHER**

Sie lieben die Fotografie und besitzen eine System- oder Spiegelreflexkamera – doch Ihre Fotos entsprechen nicht immer Ihren Vorstellungen? Dann ist dieser 2-tägige Workshop perfekt für Sie! Hier lernen Sie, wie Blende, ISO und Verschlusszeit zusammenwirken, wie Sie Motive gekonnt in Szene setzen und Perspektiven gezielt nutzen. Der Workshop kombiniert Theorie und Praxis an beiden Tagen. Mitzubringen: Kamera mit vollem Akku und leerer Karte. Bei Bedarf auch Wechselobjektive.

502164

Samstag, 18.04.2026 09.00–15.00 Uhr, 2 Termine, 108,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

502165

Samstag, 20.06.2026 09.00–15.00 Uhr, 2 Termine, 108,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Fotos mit dem Smartphone erstellen und bearbeiten**FRANK S. FISCHER**

Haben Sie schon mal schnell Fotos oder Videos für sich privat, Ihr Hobby oder Ihre Selbstständigkeit erstellen wollen – und waren dann enttäuscht, weil das Ergebnis nicht so wurde, wie Sie es sich vorgestellt haben? Beim Workshop lernen Sie die Grundlagen der Smartphone Foto-/ Videografie kennen, inklusive der Bearbeitung mit kostenlosen Apps. Begeistern Sie sich und Ihre Bekannten im Anschluss mit tollen Bildern und Videos. Mitzubringen ist ein Smartphone mit freiem Speicherplatz und vollem Akku.

502160

Dienstag, 03.03.2026 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

502163

Samstag, 14.03.2026 09.00–15.00 Uhr, 1 Termin, 54,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

502161

Donnerstag, 16.04.2026 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

502162

Dienstag, 16.06.2026 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

***Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr**

NEU Pferdeabenteuer – Kreativtag rund ums Lieblingspferd Osterferien

ARIANE MÜLLER

Ein Kreativabenteuer für alle Pferdefans! Hier dreht sich alles um Fantasie, Farben und Spaß am Gestalten. Gemeinsam wird gebastelt, geklebt und ausprobiert – mit verschiedenen Techniken wie Diamant Painting, Arbeiten mit Wolle und dem Bemalen von Holz. Ob glitzernde Pferdebilder, flauschige Deko oder bemalte Holzfiguren – jedes Kunstwerk wird zu einem ganz persönlichen Lieblingsstück. Ein Tag perfekt für kleine und große Pferdefreunde! Pauschal Material 15€ pro Person werden direkt im Kurs an die Dozentin entrichtet.

210121

Dienstag, 07.04.2026 09.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

NEU Rund ums Wasser – Kreativspaß für Kinder ab 6 Jahren

ARIANE MÜLLER

Ein spritziger Kreativworkshop voller Fantasie und Entdeckerfreude! In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema Wasser – von bunten Meereswelten bis zu glitzernden Regentropfen-Mobiles. Kinder basteln, malen und gestalten mit verschiedenen Materialien und lernen spielerisch, wie vielseitig und faszinierend Wasser sein kann. Ein Workshop voller Farbe, Kreativität und Wasserspaß – ideal für kleine Entdecker, die gerne basteln, tüfteln und träumen! Die Materialkosten von 10,00 Euro sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

208507

Samstag, 09.05.2026 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 30

NEU Sonnenfänger basteln – strahlende Deko für Groß und Klein Für Teilnehmende ab 6 Jahren

ARIANE MÜLLER

Lass die Sonne tanzen! Beim Basteln von bunten Sonnenfängern entstehen kleine Kunstwerke, die jedes Fenster in ein Farbenspiel verwandeln. Ob mit Transparentpapier, Perlen oder Glas – hier wird Kreativität groß geschrieben und gute Laune gleich mit gebastelt! Alle Materialien werden bereitgestellt, du musst nur Lust auf Kreativität mitbringen! Materialkosten zw. 2€ und 5€ sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

208904

Mittwoch, 06.05.2026 17.00–19.00 Uhr, 1 Termin, 17,00 €

Münstertal, Abt Columban Weg 4, Abt Columban Schule

Gartenzauber im Mini-Format – Dein kreativer Tassengarten

ARIANE MÜLLER

Tauche ein in unser kreatives Workshop-Abenteuer, bei dem Steine, Erde, Sukkulenten und Miniatur-Dekoteile zu zauberhaften Welten verschmelzen. Gemeinsam erschaffen wir faszinierende Miniaturgärten, die deine Fantasie zum Blühen bringen. Geeignet für alle, auch für die Kleinsten ab 4 Jahren! Du hast eine Lieblingstasse, die du bepflanzen möchtest? Dann bringe diese gerne mit. Jetzt anmelden und deine eigene kleine Welt kreieren! Die Materialien werden gestellt, Tassengarten pauschal 12€, mit eigener Tasse 9€. Die Materialkosten sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

208101

Dienstag, 12.05.2026 18.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

NEU Malen auf Porzellan – Kreativität trifft auf Eleganz

ARIANE MÜLLER

Gestalte dein eigenes Porzellankunstwerk! In diesem Workshop lernst du, wie du mit einfachen Techniken Tassen, Teller oder Schalen in echte Hingucker verwandelst. Erwarte eine Einführung in Farben, Materialien und Motive – von floralen Mustern bis zu modernen Linien. Schritt für Schritt setzt du deine Ideen um und erhältst Tipps zum Fixieren und Pflegen. Perfekt, um ein Geschenk zu gestalten, dein Zuhause zu verschönern oder kreativ abzuschalten. Individuell, stilvoll und mit Liebe zum Detail! Materialkosten zwischen 3€ und 5€ je nach Aufwand werden direkt im Kurs an die Dozentin entrichtet. Porzellan, Farben, Pinsel und Vorlagen werden gestellt.

210122

Mittwoch, 08.04.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

NEU Serviettentechnik auf Solarlampen – kreative Lichtmomente für Dein Zuhause

ARIANE MÜLLER

Gestalte aus einfachen Solarlampen echte Hingucker! Mit der Serviettentechnik entstehen individuelle Designs, die bei Tag bezaubern und bei Nacht stimmungsvoll leuchten. Ideal für Garten, Balkon oder als persönliches Geschenk. Materialien werden bereitgestellt, Inspiration kommt von dir! Materialkosten zw. 7€ und 10€ sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

209903

Dienstag, 05.05.2026 17.00–19.00 Uhr, 1 Termin, 17,00 €

Münstertal, Abt Columban Weg 4, Abt Columban Schule

NEU Mosaik gestalten – Stein für Stein zum Kunstwerk

ARIANE MÜLLER

In diesem Workshop entsteht aus kleinen Glas-, Keramik- oder Steinmosaik ein individuelles Kunstwerk – von Untersetzern bis zu Wandbildern. Was dich erwartet: Einführung in Materialien, Werkzeuge und Techniken der Mosaikunst, Ideenfindung und Entwurf deines eigenen Designs, Legen und Kleben der Mosaiksteine, Verfugen und Finish für ein professionelles Ergebnis. Alle Werkzeuge und Mosaiksteine werden gestellt. Projektideen: Bunte Untersetzer, Spiegelrahmen, Wandbilder, Gartensteine oder Schriftzüge. Ein kreativer Workshop voller Farbe und Struktur – in entspannter Atmosphäre (je nach Wetter im Freien). Materialkosten ab 8 € je Grundlagenteil, Mosaiksteine ab 6 € je 100 gr. werden direkt im Kurs an die Dozentin entrichtet.

208105

Dienstag, 30.06.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Creative Journaling®

BÉRENGÈRE BEAURAIN

Kommen Sie und entdecken Sie mit uns das „Creative Journaling®“! Diese Methode aus Kanada ermöglicht Ihnen, durch Schreiben, Zeichnen und Collagieren sowie durch Atemübungen und Meditation Stress zu reduzieren und mit Ihren inneren Ressourcen in Kontakt zu treten. Dadurch wird die Lebensenergie gesteigert und das persönliche Wachstum gefördert. Es sind keine speziellen Kenntnisse erforderlich. Mehr zur Methode unter www.creativ-coaching.com/deutsch. Das Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Materialkosten 7 € (inkl. schönes DINA5-Heft) (direkt an die Dozentin zu entrichten). In jedem Semester wird der Workshop mit neuen Übungen völlig neu überarbeitet!

210103

Samstag, 07.03.2026 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin, 34,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.04 Schulung

BITTE BEACHTEN SIE:

Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

Körbe flechten aus Altpapier**ASTRID MATTHEWS**

Hier wird pures Upcycling gemacht! In diesem Kurs lernen Sie, aus Zeitungen und Altpapier Körbe in individueller Größe zu flechten. Mit nur einem Stapel Altpapier, Pappe, einer Stricknadel und Kleber werden aus Papierstangen Körbe. Die Kreativität darf sich frei entfalten, denn die Körbe können eingefärbt, mit Perlen verziert und versiegelt werden. Nebenbei erlernen Sie die Grundtechnik eines alten Handwerks, das auch auf andere Materialien übertragen werden kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Zeitungspapier, Schere, Tacker. Weiteres Material wird von der Dozentin gestellt. Materialkosten 8€ bitte im Kurs an die Dozentin entrichten.

210220

11.06.2026 17.30–20.00 Uhr, 4 Termine, 84,00 €
Staufen, Kapuzinerhof, Grunerer Straße 1, VHS-Raum

**Ballonmodellieren für Anfänger
Ab 10 Jahre****MANFRED URBAN**

Das Modellieren mit Luftballons macht so viel Spaß. In diesem Kurs für Anfänger lernt ihr diese bunte Welt kennen: Was ist ein Ballon? Welche Ballonsorten gibt es? Wie kann man einen Ballon modellieren? Bis auf einen Knoten, sind keine weiteren Vorkenntnisse notwendig. Mit viel Spaß werden einfache Tiere & Figuren modelliert. Jeder Kursteilnehmer erhält eine Ballonpumpe und eine Tüte Modellierballons. Der Kurs ist für alle ab 10 Jahren geeignet. Materialkosten von 10,00 € pro Teilnehmer sind direkt an den Dozenten zu entrichten.

208100

Samstag, 07.03.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

Figuren aus Ton**DOROTHEA HAUSS**

Unter professioneller Anleitung gestalten Sie witzige Figuren für Haus und Garten oder Nützliches zum Gebrauch. Erschaffen Sie mal wieder mit Ihren Händen etwas Kreatives und begeistern Sie sich selbst und andere mit dem Ergebnis. 11 € Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

208504

Kurstermine: Mi., 25.3. + Mi., 01.04. + Mi., 15.04.2026, jeweils 19.00–22.00 Uhr, sowie 1 Termin zur Fertigstellung am Sa., 25.04.2026, 11.00–13.00 Uhr, 4 Termine, 79,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 28

Goldschmieden für Anfänger**JONAS HERRMANN**

In diesem Tageskurs werden die Grundkenntnisse des Goldschmiedens erlernt, wie z.B. das Sägen, Feilen, Schmieden, Löten und Polieren. In allgemeinen Kursphasen und unter individueller Betreuung durch die Kursleitung fertigen Sie ihre eigenen Schmuckstücke, wie z.B. Anhänger, Ringe oder Ohringe an. Es wird darauf geachtet, dass jede*r mindestens ein Schmuckstück fertigstellen kann. Gearbeitet wird mit dem Material Silber 925(-), unterschiedlichen Steinen und Perlen, Gold auf Anfrage. Die Materialkosten (für einen einfachen Silberring 40 - 85 €) und Werkzeugkosten von 18 € werden mit dem Kursleiter direkt abgerechnet.

210203

Sonntag, 26.04.2026 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 59,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerer Straße 1, VHS-Raum

**Der Aufstand der Dinge –
Jedes Ding hat einen Klang
Workshop mit Ausstellung zum Thema
FANTASIA der Staufener Musikwoche****SIBYLLE GÄDEKE**

Sie gestalten beispielbare Figuren aus Alltagsgegenständen („Objets Trouvés“). Inspiriert von der Objektkunst und dem Figurentheater werden gefundene Dinge neu kombiniert – wie etwa bei Yves Tanguys Blechfiguren im Basler Theater-Brunnen. Der Kurs erweitert das Thema und einen weiteren kreativen Prozess: Hier entstehen klangvolle Figuren, die akustisch bespielt werden können. Die Gegenstände verlieren ihre ursprüngliche Bedeutung und erhalten eine neue, eigenwillige Form. Sie prägen Raum und Klang auf ungewöhnliche Weise. Passend zum Staufener Musikwochen-Thema FANTASIA entwickeln Sie in drei Tagen klingende Figuren aus ungenutzten Dingen, die auf eine kreative Wiederentdeckung warten. Materialempfehlung: Körbe, Kisten, alte Gepäckstücke, Blech- oder Plastikgeschirr (unzerbrechlich), alle möglichen Werkzeuge und Küchenutensilien, Kleidungsstücke, benutzte Papiere, Bestecke, Haushaltsgegenstände wie Besen, Schaufel, Bürsten, Gartengeräte, Draht, Kabelbinder, Schachteln, Schwämme, etc. Vernissage der erstellten Objekte am Samstag, den 08.08.2026 im Foyer des Faust Forums. Erwachsene 88 €, Kinder 44 €.

Kursgebühr bei mind. 10 erwachsenen Teilnehmenden*

207290

Termine: 04.–06.08.2026 09.30–16.00 Uhr, 3 Termine, 88,00 €

Staufen, Lilienhofschule Werkräume im UG

Textiles Gestalten**NEU Osterbasteln mit Filz –
Frühling zum Selbermachen
Für Kinder ab 7 Jahre****ARIANE MÜLLER**

Mit Schere, Nadel und Fantasie gestaltest du fröhliche Osterdekoration aus weichem Filz, bunte Figuren, Anhänger und kleine Geschenke, passend zum Frühling. Du lernst verschiedene Filztechniken wie Schneiden, Nähen, Kleben und Verzieren kennen und erhältst Tipps zur Kombination von Farben, Formen und Materialien. Ob niedliche Filzhasen oder Küken, bunte Ostereier-Anhänger, kleine Filzkörbchen für Süßigkeiten oder frühlingshafte Girlanden und Tischdekorationen. Ein kreativer Vormittag voller Farbe, Stoff und Osterfreude – ideal für alle, die Handarbeit und Frühling lieben. Alle Materialien werden gestellt; pauschal: 10,00 Euro, die direkt im Kurs an die Dozentin zu zahlen sind.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

210506

Samstag, 14.03.2026 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang, Raum 30

**Filzkurs für Anfänger und
Fortgeschrittene – Osterdekoration
BRIGITTE HAGEN**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundelemente (Ball, Fläche und Schnur) kennen. Diese lassen sich leicht für vieles verwenden, z. B. für Tischläufer, Blumen, Ostereier, Eierwärmer, Girlanden, Broschen, Ketten oder als Dekoration. Gut filzende Wolle kann im Kurs erworben werden. Materialkosten richten sich bei jedem Teilnehmer nach dem Verbrauch und werden im Kurs abgerechnet (100 g Wolle = 5 €). Bitte mitbringen: zwei große Handtücher und eine Plastiktüte sowie ein Vesper und ein Getränk für die Pause.

210104

Samstag, 21.03.2026 09.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 59,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

***Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr**

Entdecken Sie Ihre Leidenschaft für Musik – Musikunterricht für Erwachsene an der Jugendmusikschule Südlicher Breisgau!

Haben Sie immer davon geträumt, ein Instrument zu erlernen oder Ihr musikalisches Können wieder aufzufrischen? Bei uns sind Sie genau richtig! Unser flexibles Unterrichtsangebot richtet sich an Erwachsene, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger.

Sie können ein Zeitpaket von 300 Minuten erwerben und Ihre Termine ganz individuell mit unseren erfahrenen Lehrkräften vereinbaren. Ob Blas- oder Streichinstrument, Klavier oder Gitarre, Gesang oder Harfe – bei uns finden Sie Ihr Wunschinstrument. Der Einstieg ist nach Absprache kurzfristig möglich. Wir unterrichten an vielen Standorten in unseren 13 Mitgliedsgemeinden (Au, Bad Krozingen, Bollschweil, Ebringen, Ehrenkirchen, Horben, Merzhausen, Münstertal, Pfaffenweiler, Schallstadt, Sölden, Staufen, Wittgau).

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung – am besten online über unsere Website: www.jms-breisgau.de

Jugendmusikschule Süd. Breisgau
Auf dem Rempart 7, 79219 Staufen
Tel.: 07633/94130-50
Web: www.jms-breisgau.de
Email: sekretariat@jms-breisgau.de

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Weben mit Wolle und Naturmaterialien

ARIANE MÜLLER

Entdecke die entspannende Kunst des Webens! In diesem Workshop gestaltest du einen individuellen Wandbehang – perfekt als Deko oder handgemachtes Geschenk. Du lernst die Grundlagen des Webens, setzt Farben, Muster und Materialien nach deinem Geschmack um und arbeitest mit kleinen Webrahmen (werden gestellt und können vor Ort erworben werden). Materialkosten zwischen 3€ und 10€ je nach gewünschter Größe des Webrahmens und der gewählten Dekoartikel werden direkt im Kurs an die Dozentin entrichtet. Es ist auch möglich, einen Rahmen aus Ästen zu gestalten. Dafür bitte 5 Äste in gewünschter Größe mitbringen.

208104

Freitag, 06.03.2026 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €
Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

NEU Häkelkurs für Anfänger

MARGIT MOLL

Möchten Sie gerne das Häkeln erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Wirtschaftswoche hat das Häkeln als Yoga für die Seele bezeichnet. Wir starten mit einem einfachen Modell wie Schal, Stirnband oder Topflappen. Bitte bringen Sie Garn und eine passende Häkelnadel (Stärke 3,5 oder 4) mit. Bei Fragen zum Kurs erreichen Sie die Dozentin gerne vorab unter Tel. 0173-8793527.

Kleingruppe

209728

Montag, 23.02.2026 18.00–20.00 Uhr, 2 Termine, 34,00 €
Ebringen, Schönbergstraße 49, Kursatelier Couture Creative

Kunterbunt & gehäkelt – Dein Einstieg in die Welt der Amigurumis Ab 9 Jahre

ARIANE MÜLLER

In meinem Häkel-Kurs lernst du Schritt für Schritt die Grundlagen des Häkelns. Egal, ob du blutiger Anfänger bist oder schon erste Erfahrung hast – am Ende entsteht dein eigenes zauberhaftes Amigurumi. Kleine Figuren, die nicht nur charmant aussehen, sondern auch ein ideales Geschenk oder Dekorationsstück sind. Kursziele: Einführung in Materialien und Werkzeuge, Häkelschrift lesen lernen, Erlernen grundlegender Häkeltechniken, Herstellung eines einfachen Amigurumis. Der Kurs ist für alle ab 9 Jahren geeignet. Häkelnadel ab 1,50 Euro, Wolle ab 2,00 Euro. Materialkosten sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

208103

Montag, 23.02.2026 17.30–19.30 Uhr, 6 Termine, 63,00 €
Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

NEU Sticken: Schmuck, Applikationen & kleine Kunstwerke

ARIANE MÜLLER

Tauche ein in die filigrane Stickkunst! In diesem Workshop gestaltest du mit Mini-Stickrahmen einzigartige Schmuckanhänger, individuelle Applikationen und kleine Kunstwerke. Ob verspielte Muster, florale Designs oder moderne Motive – mit einfachen Techniken verwandelst du Stoff und Garn in echte Hingucker. Ideal für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die ihre Kreativität mit Nadel und Faden entfalten möchten. Kosten zwischen 3€ und 10€ je nach gewünschter Größe des Stickrahmens werden direkt im Kurs an die Dozentin entrichtet.

208102

Dienstag, 19.05.2026 18.00–20.30 Uhr, 1 Termin, 20,00 €
Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Stoffpuppen nähen nach Waldorf Art

KRISTINA ARHEIDT

Stoffpuppen nähen ist wie zaubern können! Eine Handvoll gereinigter Schafwolle wird aufgewickelt, vermessen, in Trikot gehüllt und genäht; welch Zauber – eine kleine Puppenpersönlichkeit zum Liebhaben entsteht. Damit auch Sie zaubern können, zeige ich Ihnen alle Techniken und Schritt für Schritt, wie ein fester Puppenkörper entsteht, den man an- und -auskleiden kann. Materialkosten von 35€ sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

210102

Mittwoch, 18.03.2026 14.00–17.00 Uhr, 3 Termine, 63,00 €
Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

KIRSTEN GRÜNINGER

Ob erste Stiche oder knifflige Projekte – in diesem Kurs ist jede*r willkommen! Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine oder Overlock und erhalten individuelle Unterstützung bei Ihren Nähprojekten. Kursinhalte: Einführung in die Nähmaschine und Overlock, Grundlagen des Nähens (Stiche, Säume, Reißverschlüsse, Schnittmuster), Tipps und Tricks für passgenaue Kleidung und kreative Accessoires. Mitbringen: Eigene Nähmaschine oder Overlock, Stoffe, Garn, Schere, Stecknadeln – und gute Laune! Jede*r näht in seinem eigenen Tempo. Gemeinsam nähen, lernen und kreativ sein!

209103

Mittwoch, 25.02.2026 09.00–12.00 Uhr, 5 Termine, 105,00 €
Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 1

NEU Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**MARGIT MOLL**

Sie fertigen ein Lieblingskleidungsstück Ihrer Wahl und erhalten fachliche Unterstützung beim Zuschnitt, bei der Verarbeitung und Anpassung auf Ihre Figur. Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine und Ihr Handwerkszeug (Stoffschere, Schnitt, Schneiderkreide, Stecknadeln, Maßband, Stoff und passendes Nähgarn) mit. Bei Fragen zum Kurs erreichen Sie die Dozentin gerne vorab unter Tel. 0173-8793527.

Kleingruppe

209726

Donnerstag, 05.03.2026 18.00–21.00 Uhr, 2 Termine, 50,00 €

Ebringen, Schönbergstraße 49, Kursatelier Couture Creative**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene****KATJA BÜCHLE**

Entwicklung und Umsetzung eines individuellen Nähprojektes. Ich helfe Ihnen beim Zuschneiden und Nähen Ihres Lieblingsteils. Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt und Stich für Stich zu einem tollen Ergebnis kommen. Bitte bringen Sie mit: Schnittmuster, Stoff, Nähzutaten und Ihre Nähmaschine. Falls Sie vorab Fragen haben, rufen Sie mich einfach an Tel. 0179 4167679.

209202

Kurstermine: Sa, 21.03. + So., 22.03.2026, 10.00–15.00 Uhr, 2 Termine, 70,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Overlock Nähkurs**KIRSTEN GRÜNINGER**

Sie haben eine Overlock und möchten wissen, wie diese funktioniert? In diesem Kurs nähen wir alle elastischen Stoffe mit der Overlock, ob T-Shirts, Sweatshirts, Hosen, Kinder-/Babykleidung. Mit meiner Schneidermeisterexpertise lernen Sie Zuschnitte, Verarbeitung und Anpassung. Bitte bringen Sie ihre Overlock, Stoffe (vorgewaschen), Schnittmuster und Nähutensilien zum Kurs mit.

209101

Montag, 23.02.2026 19.00–21.30 Uhr, 5 Termine, 88,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 1**209102**

Montag, 13.04.2026 19.00–21.30 Uhr, 5 Termine, 88,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 1**NEU Nähnacht – Endlos Nähen****MARGIT MOLL**

Am Freitag nicht ins Kino, sondern mit Freundinnen zur Nähnacht. Vielleicht ist dann Ihr neues Teil auch schon fertig? Sie nähen ein Modell Ihrer Wahl und erhalten fachliche Unterstützung beim Zuschnitt und der Verarbeitung. Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine und Ihr Handwerkszeug (Stoffschere, Schnitt, Schneiderkreide, Stecknadeln, Maßband, Stoff und passendes Nähgarn) mit. Bei Fragen zum Kurs erreichen Sie die Dozentin gerne vorab unter Tel. 0173-8793527.

Kleingruppe

209722

Freitag, 27.02.2026 17.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 42,00 €

Ebringen, Schönbergstraße 49, Kursatelier Couture Creative**209723**

Freitag, 27.03.2026 17.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 42,00 €

Ebringen, Schönbergstraße 49, Kursatelier Couture Creative**Musikalische Praxis | Stimme und Körper****NEU Holen wir den Sound der Highlands in den Schwarzwald – Dudelsack spielen lernen fernab der Highlands****MARTIN HASENFRATZ**

Erleben Sie an einem Abend, wie man dieses faszinierende Instrument erlernt und versteht und welche Geschichten hinter der Musik stehen. Professionell und erfahren durch Martin Hasenfratz, Dudelsackschule „Pipes up“ in Neuenburg. Übungsinstrumente und Dudelsack werden gestellt.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

208909

Dienstag, 09.06.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Münstertal, Abt Columban Weg 4, Belchenhalle**Gitarrenkurs für fortgeschrittene Anfänger****BERT KOHL**

Inhalte dieses Kurses sind leichte Liedbegleitung durch grundlegende Zupfmuster und Schlagtechniken sowie einfaches Melodiespiel. Es werden die wichtigsten Akkorde erarbeitet (A, E, D, C, G, F, am, em, dm). Ebenso vorgesehen sind Vorübungen zu den Barré-Griffen. Ein Kurs für alle, die eventuelle vorhandene Grundkenntnisse wieder auffrischen und die das Gitarrenspiel hauptsächlich für die Liedbegleitung einsetzen wollen. Wir arbeiten mit dem Songbook: Let's Play Guitar Band 1, Alexander Espinosa, Hage-Verlag, ISBN978-3-86626-158-7.

213210

Mittwoch, 04.03.2026 18.00–19.00 Uhr, 8 Termine, 67,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum**Gitarre – Liedbegleitung für Fortgeschrittene****GEORG GEHRING**

Schwerpunkt ist die Fortentwicklung der Griff-, Anschlag-, Zupf- und Barrée-Techniken. Übungslieder sind nach wie vor Hits und Oldie-Klassiker bzw. auch von den Teilnehmern mitgebrachte „Songs“. Kursziel bleibt die Freude am Musizieren und Singen in der Gruppe, um somit die Fähigkeit zur selbstständigen Liedbegleitung zu verbessern. Neu- und Wiedereinsteiger (keine Anfänger!) sind herzlich willkommen. Übungsmaterial wird gestellt. Geld für Kopien (3 €) wird im Kurs abgerechnet.

213103

Mittwoch, 25.02.2026 20.00–21.30 Uhr, 8 Termine, 75,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A218**SWR1**
EINS GEHÖRT GEHÖRT.**BACK TO THE 80s****MEIN RADIO – MEIN SWR1****SWR1.DE**SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Chansons zum Mitsingen

BERT KOHL

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die gerne singen und französische Chansons mögen. Vor dem Hintergrund der umfassenden Chansongeschichte stehen SängerInnen wie Edith Piaf, Barbara Jacques Brel, Gilbert Becaud, Georges Moustaki, Georges Brassens und viele mehr im Mittelpunkt. Folgende Chansonklassiker sind unter anderem vorgesehen: Je ne regrette rien, Göttingen, Amsterdam, Quand i lest mort le poète, Les Champs-Élysées, Butterfly, Le Méteque, Pour un flirt, La Ballade Nord-Irlandaise, La Chanson de Prévert... Wichtig ist die Freude am Singen, auf Perfektion wird keinen Wert gelegt. Gerne werden auch Wünsche der TeilnehmerInnen erfüllt.

213205

Mittwoch, 04.03.2026 19.00–20.00 Uhr, 8 Termine, 57,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Klingt gut. Ein stimmorientiertes Körpertraining

DOROTHEA GÄDEKE

Es geht um den Klang – beim Sprechen und Singen. Sprech- und Singstimme sind untrennbar mit dem Körper verbunden. Mit einem stimmorientierten Körpertraining öffnen wir die Kanäle zu unserer musikalischen Erfindungslust. In strukturierten Improvisationen gehen wir von einfachsten rhythmischen und melodischen Mustern aus – und schauen, wohin sie uns führen. Offen für alle, die Lust haben, ihre Sing- und Sprechstimme spielerisch zu erforschen. Notenkenntnisse sind nicht nötig. Bitte eine Matte und Socken mitbringen.

201103

Samstag, 18.04.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

Tanz

Inklusiver Tanzkurs

Ab 16 Jahre

MARKUS ZUNKER

Wir lernen verschiedene Tänze mit einem Tanzlehrer. Alle können sich zu dem Kurs anmelden. Der letzte Termin wird als kleiner Abschlussball in Müllheim stattfinden. Man kann durch die Lebenshilfe eine Assistenz erhalten. Das wird Spaß machen! Anmeldung bei der Lebenshilfe: klumpp@lebenshilfe-breisgau.de.

205101

Samstag, 24.01.2026 15.00–16.30 Uhr, 8 Termine, 80,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

HipHop für Kinder von 6 – 11 Jahre

HAIDEE ZUNKER

„HipHop-Tanzen ist cool und macht Spaß“. Jugendliche an das Thema Tanzen heranzuführen, ist am leichtesten mit Musik, die gefällt und aktuell ist. Bei unserem HipHop-Kurs wird Ihr Kind sowohl rhythmisch als auch motorisch gefördert und gefordert. Die Kinder lernen, ihren eigenen Körper als Ausdrucksmittel zu nutzen, wodurch das Selbstbewusstsein Ihres Kindes nachhaltig gestärkt wird.

205262

Mittwoch, 15.04.2026 16.00–17.00 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Bad Krozingen, Thürachstraße 1, Haus der Kurseelsorge (1. Stock)

205261

Montag, 20.04.2026 16.15–17.15 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Staufen, Belchenhalle, Krichelweg, Foyer

Tanzen für Senioren und Junggebliebene

MARKUS ZUNKER

Dieser Kurs richtet sich an Paare (60+) mit Vorkenntnissen. Tanzen hält Körper und Geist fit – ein gesunder Sport bis ins hohe Alter. Mit dem Kurs stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und den Rücken und kräftigen die Muskeln gelenkschonend. Sie verbessern Ausdauer, Koordination, Konzentration und Balance. Das Lernen von Schrittkombinationen und Figurenfolgen hält außerdem Ihr Gedächtnis frisch. Der Kurs beinhaltet Cha-Cha-Cha, Rumba, Walzer, Tango, Foxtrott und vor allem Lebensfreude.

205202

Mittwoch, 15.04.2026 11.00–12.30 Uhr, 10 Termine, 105,00 €

Bad Krozingen, Thürachstraße 1, Haus der Kurseelsorge (1. Stock)

Von der TANZIMPROVISATION zum TANZTHEATER

CARMEN WÖRN

Der Kurs richtet sich an alle, die sich gerne tänzerisch bewegen und die Grundstrukturen der Tanzimprovisation und des Tanztheaters kennenlernen möchten. Dabei wird der Tanzraum zum Experimentierfeld, in dem das individuelle Potential erkundet und entfaltet werden kann. Voraussetzung dafür sind die Freude am Tanzen und die Offenheit für kreatives Erforschen.

205271

Dienstag, 03.03.2026 20.00–21.00 Uhr, 8 Termine, 105,00 €

Staufen, Kirchstraße 13, Zunftscheuer Staufen

205272

Donnerstag, 05.03.2026 10.00–11.30 Uhr, 8 Termine, 140,00 €

Staufen, Kirchstraße 13, Zunftscheuer Staufen

Salsa Schnupperkurs ohne Partner

GUIDO SCHMIDT

Hineinschnuppern in die Lebenslust des Salsatanzens, unabhängig von Partner und Führung. Sie lernen die Grundlagen der Salsa kennen: Grundschritte und Variationen, Drehungen, typische Bewegungen. Wir entwickeln miteinander eine kleine Choreografie, die Sie zu jeder Salsamusik tanzen können. Der Kurs ist für TeilnehmerInnen jeden Alters geeignet. Der Spaß an der Bewegung ist Weg und Ziel!

205161

Samstag, 21.02.2026 14.00–17.15 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 1

BITTE BEACHTEN SIE:

Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

Salsa Grundkurs ohne Partner**GUIDO SCHMIDT**

Die Lebenslust des Salsatanzens ist auch ohne Partner möglich: als Choreografie in der Gruppe. Wir tanzen Salsaschritte in Variationen, dazu Drehungen, und lernen typische Latino-Bewegungen kennen, unterstützt durch Bewegungstraining. Je nach Dauer des Kurses üben wir eine oder mehrere Choreografien, die jeweils „maßgeschneidert“ für ein bestimmtes Musikstück sind. Der Kurs ist für TeilnehmerInnen jeden Alters geeignet. Tänzerische Vorkenntnisse sind im Grundkurs nicht notwendig. Der Spaß an der Bewegung zu Salsamusik ist Weg und Ziel!

205162

Mittwoch, 25.02.2026 17.30–18.30 Uhr, 10 Termine, 84,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 1**NEU Salsa Aufbaukurs ohne Partner****GUIDO SCHMIDT**

Wir erweitern das Repertoire an Salsaschritten, verfeinern die Drehungen und Sie lernen weitere salsatypische Bewegungen kennen. Je nach Dauer des Kurses studieren wir eine oder mehrere Choreografien nacheinander ein (Sie werden durchgeführt, es ist kein Auswendiglernen nötig), die jeweils „maßgeschneidert“ zu einem Musikstück passen. Der Kurs ist für TeilnehmerInnen jeden Alters geeignet. Das Beherrschen der Grundschritte und Drehungen wird vorausgesetzt. Der Spaß am Tanzen ist Weg und Ziel!

205163

Mittwoch, 25.02.2026 18.40–19.40 Uhr, 10 Termine, 84,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 1**Griechischer Folkloretanz****BEATE FALKNER**

Tanzen hält uns fit in Körper, Geist und Seele. Wir tanzen in freundlicher Gesellschaft Kreistänze aus Griechenland und machen manchmal einen musikalischen Abstecher in andere Länder und Kulturen. Einen Tanzpartner braucht man nicht, aber etwas Kondition und Vorkenntnisse im Kreistanz sind eine gute Voraussetzung für die Teilnahme.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

205201

Dienstag, 03.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 10 Termine, 79,00 €

Heitersheim, Bachstraße 4, Bürgerhaus Gallenweiler**Tanzkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger****HAIDEE ZUNKER**

Gemeinsam tanzen. Gemeinsam lachen. Gemeinsam bewegen, sich fit tanzen! Ob ihr eure ersten Schritte auf dem Parkett wagt oder früher Gelerntes auffrischen wollt, dieser Tanzkurs für Paare ist der perfekte Einstieg für alle, die Spaß an Bewegung und Musik haben. Unter fachlicher Anleitung erlernt ihr die kultur-historischen Tänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Cha Cha Cha, Jive, Tango, Foxtrott und Disco Fox. Und ganz nebenbei werden Koordination, Balance, Merkfähigkeit und Konzentration durch das Einüben von Schrittfolgen trainiert. Mit beliebten Klassikern, aktuellen Hits und rhythmischen Beats bringen wir frischen Wind auf die Tanzfläche.

205213

Mittwoch, 15.04.2026 19.00–20.30 Uhr, 10 Termine, 105,00 €

Bad Krozingen, Thürrachstraße 1, Haus der Kurseelsorge (1. Stock)**205212****MARKUS ZUNKER**

Montag, 20.04.2026 20.30–22.00 Uhr, 10 Termine, 105,00 €

Staufen, Belchenhalle, Krichelweg, Foyer**Tanzkreis für Paare****MARKUS ZUNKER**

Zum Weiterentznen, Verbessern und Verfeinern. Tanzlehrer ist Herr Markus Zunker. Weitere Informationen auch unter www.tanzschule-z.de.

205220

Montag, 20.04.2026 19.00–20.30 Uhr, 10 Termine, 105,00 €

Staufen, Belchenhalle, Krichelweg, Foyer**Discofox****HAIDEE ZUNKER**

Discofox gehört zu den beliebtesten Gesellschaftstänzen, passt fast zu jedem 4/4 Takt und man findet immer Gelegenheit, ihn zu tanzen. Egal ob Fasching, Oktoberfest oder eine Hochzeitsfeier, mit Discofox können Sie immer eine gute Figur machen. Mit den unzähligen Möglichkeiten von Dreh- und Wickelfiguren, die Sie im Kurs lernen, wird Ihnen nie langweilig. Die Musik ist sehr vielfältig, von aktueller Musik aus den Charts bis hin zu Discoklassikern aus den 70/80ern.

205218

Montag, 20.04.2026 20.00–21.00 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Staufen, Lilienhofschule, Auf dem Rempart 8, Foyer**Linedance, der Tanzspaß für Körper und Geist****HAIDEE ZUNKER**

Du liebst Musik, willst dich bewegen und dabei noch etwas für deine Gesundheit tun? Dann ist unser Linedance-Kurs genau das Richtige für dich! Vergiss Country-Klischees – bei uns tanzen wir zu aktueller, moderner Musik! Ob Pop, Rock oder Charts: Wir bringen Schwung in deinen Alltag und die Tanzfläche zum Beben. Für alle Altersgruppen – ganz ohne Partner. Beim Linedance tanzt du in Reihen, jeder für sich – aber nie allein. Und ganz nebenbei stärkst du dein Herz-Kreislauf-System und entwickelst mehr Körperspannung und eine aufrechte Haltung.

205255

Mittwoch, 15.04.2026 15.00–16.00 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Bad Krozingen, Thürrachstraße 1, Haus der Kurseelsorge (1. Stock)**205607**

Montag, 20.04.2026 10.30–11.30 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Au, Dorfstraße 25, Kirchensaal**205253**

Montag, 20.04.2026 15.15–16.15 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Staufen, Belchenhalle, Krichelweg, Foyer**205251**

Montag, 20.04.2026 19.00–20.00 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Staufen, Lilienhofschule, Auf dem Rempart 8, Foyer

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Zumba® für Jugendliche & Erwachsene

HAIDEE ZUNKER

Zumba® – Dein Fitness-Feuerwerk mit Spaß und Rhythmus! Dieser Kurs ist ein Ganzkörpertraining, das Kalorien verbrennt, Muskeln stärkt und die Ausdauer verbessert – und das alles, während du tanzt! Es ist effektiv, dynamisch und motivierend. Zumba® bringt dich in Schwung mit heißen Latin-Rhythmen, internationalen Hits und aktuellen Chartsongs. Jeder Song bringt neue Moves, neue Energie – und ein Lächeln ins Gesicht. Alle Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, du tanzt mit, wie es für dich passt. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch!

205232

Mittwoch, 15.04.2026 17.30–18.30 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Bad Krozingen, Thürrachstraße 1, Haus der Kurseelsorge (1. Stock)

205605

Montag, 20.04.2026 09.30–10.30 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Bürgersaal

205241

Montag, 20.04.2026 17.30–18.30 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Staufen, Belchenhalle, Krichelnweg, Foyer

Dance Fitness

MARKUS ZUNKER

Mit dancit® by Christian Polanc lernen Sie verschiedene historische Tanzstile und Musikrichtungen kennen: heiße, rhythmische Latino-Tänze, gefühlvolle und leidenschaftliche Standard-Tänze sowie absolut trendige Mode-Tänze wie Bollywood, Lindy Hop und Swing. Mit dieser Vielfalt und Kombination erleben Sie ein unvergleichliches, dynamisches, motivierendes und äußerst effektives Fitness- und Gesundheitstraining. dancit® verbindet dabei Tanz mit grundlegenden Elementen aus Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining. Jeder kann unabhängig seiner Vorerfahrung einsteigen und in seinem eigenen Tempo beginnen. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch!

205238

Mittwoch, 15.04.2026 09.45–10.45 Uhr, 10 Termine, 92,00 €

Bad Krozingen, Thürrachstraße 1, Haus der Kurseelsorge (1. Stock)

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

BITTE BEACHTEN SIE:

Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

Dein Berufswunsch: **Die Welt schöner machen!**

21.03.2026

Tag der offenen Schule, 10–14 Uhr

Job-Start-Börse | 4. + 5. Feb. 2026

CULT Lörrach | 6. + 7. März 2026

**BERUFS-AUSBILDUNG +
FACHHOCHSCHULREIFE**

**Akademie für
Kommunikation**
in Baden-Württemberg

 **afk.freiburg**

Tel. 0761 1564803-0
79098 Freiburg
Kaiser-Joseph-Straße 168
www.akademie-bw.de





Gesundheit

Yoga

Entspannung und Meditation

Tai-Chi | Qigong | Alexander-Technik

Gymnastik und Fitness

Rückengymnastik | Wirbelsäule | Beckenboden

Pilates

Gesundheitsthemen

Outdoor

Kochen und Genießen

Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um berufliche und private Herausforderungen bewältigen zu können. Die vhs unterstützt Sie dabei, Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken und eine Gesundheitskompetenz auszubilden. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Soweit nicht anders angegeben, sind alle Kurse für Anfänger/innen und Geübte geeignet

Yoga

Yoga für Kinder von 6 bis 9 Jahre

URSULA REIMANN

Nach Aufwärmspielen erleben wir gemeinsam fantasievolle Geschichten mit Yogaübungen (Asanas). Mit einer Abschlussentspannung beenden wir die Einheit. Bitte eine rutschfeste Matte und ein Getränk mitbringen.

301121

Samstag, 13.06.2026 09.30–11.00 Uhr, 1 Termin, 13,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

Yoga für Männer

STEFAN WOIKE

In diesem Yogakurs für Männer steht unsere männliche Urkraft (Yang) im Vordergrund: fokussiert, dynamisch, aktiv. Wir trainieren nicht nur unsere körperliche Vitalität, sondern auch die unseres Geistes. Unser Körper drückt die innere Haltung aus, wie wir denken, fühlen und handeln. Mit den Übungen aktivieren wir die polaren Energieströme, die uns beweglich und gesund halten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Voraussetzung wird eine normale körperliche Gesundheit. Bitte mitbringen: Yogamatte und eine Fleece- oder Wolldecke.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301151

Montag, 02.03.2026 20.45–22.00 Uhr, 8 Termine, 84,00 €

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle

301152

Montag, 08.06.2026 20.45–22.00 Uhr, 8 Termine, 84,00 €

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle

Yoga für die ältere Generation auf und mit dem Stuhl

HELGA WIELAND

Yoga als ganzheitliches System zur Gesunderhaltung ist für jedes Alter und auch bei körperlichen Einschränkungen gut geeignet. Stärken Sie Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Wir üben auf und mit dem Stuhl, im Stehen und, wer mag, auch mal auf der Matte. Neben Atem- und Entspannungstechniken erlernen Sie kraftvolle und heilsame Übungen, jeweils an die individuellen Möglichkeiten angepasst. Sie erreichen mehr Flexibilität und Beweglichkeit, ein besseres Körperbewusstsein, Koordinationsfähigkeit, Stärkung der Muskulatur und Gelenke, mehr Energie und Konzentration. Bitte lockere Kleidung, eine Matte, Kissen, Decke und stilles Wasser mitbringen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Yogalehrerin (BYV) und Diplom-Psychologin. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301103

Dienstag, 24.02.2026 10.00–11.30 Uhr, 9 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Quellenhalle Schlatt, Biengener Straße 33, Mehrzweckraum

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Yoga für Ältere und Menschen mit körperlichen Einschränkungen

JUTTA REICHENBACH

Sie sind so alt, wie Sie sich fühlen – aber niemals zu alt für Yoga. Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesunderhaltung und für jedes Alter geeignet. Sanfte Bewegungen können das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele verbessern und die Muskulatur kräftigen und dehnen. Sie aktivieren Energie, regen den Kreislauf an, stärken die Gelenke und fördern die Beweglichkeit. Atemübungen und Entspannungstechniken stärken die inneren Organe. Dabei schulen Sie Achtsamkeit mit sich und ihrer Umgebung, Ruhe im Geist und ein positives Selbstwertgefühl. Die Yoga-Übungen werden im Stehen, auf einem Stuhl oder auf der Matte ausgeführt und an die individuellen Möglichkeiten angepasst. Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301102

Mittwoch, 15.04.2026 15.15–16.45 Uhr, 10 Termine, 79,00 €

Bad Krozingen, Quellenhalle Schlatt, Biengener Straße 33, Mehrzweckraum

Yoga für Anfänger

N. N.

Dieser Yogakurs gibt Raum zum Ankommen, Atmen, Bewegen und sich spüren. Er ist sowohl für Anfänger wie leicht Geübte geeignet. Die Stunde wird mit einer schönen Schlussspannung beendet. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte, Decken und evtl ein Kissen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301116

Donnerstag, 26.02.2026 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine, 79,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 1

NEU Yoga

SABINE MARINA JONES

Willkommen zu diesem neuen Yogakurs. Dieser Kurs gibt Raum zum Ankommen, Atmen, Bewegen und sich spüren. Er ist sowohl für Anfänger wie leicht Geübte geeignet. Die Stunde wird mit einer schönen Schlussspannung beendet. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte, Decken und evtl ein Kissen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301108

Mittwoch, 25.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine, 79,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

Hatha-Yoga für Alle

HEIKE MEHREN-FETH

Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind wichtige Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Die Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga fördern die Beweglichkeit und kräftigen den Körper. Eine tiefe innere Entspannung, Klarheit der Gedanken und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit werden möglich durch die Schulung der Achtsamkeit als wesentliche Energiequelle. Dieser Kurs lädt dazu ein, Abstand vom Alltag zu nehmen, inne zu halten und durch den neuen Blick Ihr Lebenstempo zu entschleunigen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eine Yogamatte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301601

Montag, 23.02.2026 19.00–20.30 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Bürgersaal

Hatha-Yoga am Samstag zum Kennenlernen

PETRA MADLENER

Hatha Yoga kombiniert körperliche Übungen (Asanas) und Atemtechniken, um den Körper zu stärken und den Geist zu beruhigen. Starte deinen Tag mit einer kräftigenden Yogaeinheit, die es schon mal ordentlich in sich haben kann. Meine Yogapraxis kräftigt deinen Körper und macht dich beweglich. In diesem Kurs kräftigst du nicht nur deine Muskulatur, sondern verbesserst auch deine Flexibilität, deine Mobilität und deine Balance-Fähigkeit. Bei all den kraftvollen Übungen nehmen wir uns auch genügend Zeit für Dehnung, Mobilisierung und Entspannung. Bitte zum Kurs mitbringen: Eigene Yoga- oder Gymnastikmatte, etwas zu Trinken und evtl. eine Decke für die Schlussspannung.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302104

Samstag, 07.03.2026 10.00–11.00 Uhr, 6 Termine, 32,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

Sanftes Hatha Yoga

N. N.

Dieser Yogakurs gibt Raum zum Ankommen, Atmen, Bewegen und sich spüren. Er ist sowohl für Anfänger wie leicht Geübte geeignet. Die Stunde wird mit einer schönen Schlussspannung beendet. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte, Decken und evtl ein Kissen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301701

Mittwoch, 25.02.2026 18.30–20.00 Uhr, 10 Termine, 79,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Musikraum

Hatha-Yoga für Anfänger

HEIKE MEHREN-FETH

Entdecken Sie die wohltuende Welt des Yoga und erleben Sie die positiven Effekte auf Körper, Geist und Seele. Dieser Yoga-Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen des Hatha-Yoga. Mit sanften Körperübungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance. In entspannter Atmosphäre und mit individueller Betreuung können Sie neue Energie für den Alltag tanken. Dieser Kurs ist für Menschen mit oder ohne Yoga-Kenntnisse geeignet. Bitte eine Yogamatte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301602

Montag, 23.02.2026 17.45–18.45 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Bürgersaal

301106

JOHANNA KAUDEWITZ

Mittwoch, 25.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

Hatha-Yoga für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

REGINA GSELLINGER

Dieser Kurs bietet eine sanfte Einführung in die Grundlagen des Hatha-Yoga. Durch ausgewählte Körperhaltungen (asanas), Atemübungen (pranayama) und Entspannungstechniken wird die Kraft, Flexibilität und innere Balance gestärkt. Jede Stunde wird in ruhigem Tempo durchgeführt, um die Übungen sicher und achtsam zu erlernen. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301105

Dienstag, 24.02.2026 09.00–10.30 Uhr, 16 Termine, 125,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Hatha-Yoga für Einsteiger und Mittelstufe

SIMONE STRAUB

Dieser Hatha-Yogakurs ist sowohl für Anfänger als auch Mittelstufler geeignet, da wir klassische Asanas und einfache Atemtechniken praktizieren. Es wird auf einen ausgewogenen Ablauf geachtet und eine gute Mischung, die für genügend Anforderung als auch Entspannung sorgt. Wir bringen uns wieder ins Gleichgewicht und gehen nach 90 Minuten beweglicher, zufriedener und ausgeglichener aus der Yoga-Praxis hinaus. Es wird jede/r TeilnehmerIn innerhalb der Gruppe auf ihre individuellen Bewegungsmuster hin sanft korrigiert, sofern erforderlich.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301104

Montag, 23.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine, 79,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

Hatha Yoga

REGINA GSELLINGER

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Mit einer achtsamen Haltung nähern wir uns grundlegenden Übungen (Asanas) des Yoga. Dabei richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem, um unsere Grenzen mit Hilfe des Atems sanft zu erweitern. Mit Hilfe der Prinzipien der Alexander-Technik lassen sich die im Yoga-Sutra angestrebten Qualitäten von Stabilität ohne Härte und Wohlgefühl und Leichtigkeit für unsere körperliche Ausrichtung sowie Gelassenheit und Achtsamkeit für unseren Geist auf besondere Weise erreichen. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte eine rutschfeste Matte, ein Yogakissen und eine warme Decke mitbringen. Die Dozentin ist Yogalehrerin und Entspannungstherapeutin.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301111

Mittwoch, 25.02.2026 08.30–10.00 Uhr, 16 Termine, 125,00 €

Bad Krozingen, Quellenhalle Schlatt, Biengener Straße 33, Mehrzweckraum

301403

EDELTRAUD RIESTERER

Mittwoch, 25.02.2026 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine, 79,00 €

Eschbach, Castell, Hauptstraße 24a, Castellsaal

301117

JULIANA KOEBERLE

Donnerstag, 26.02.2026 18.15–19.45 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

Hatha-Yoga im Flow für Geübte

JOHANNA KAUDEWITZ

In diesem Yogakurs werden wir gemeinsam Übungen aus dem Hatha-Yoga fließend praktizieren. Wir verbinden den Atem mit der Bewegung, fließen und verweilen, um einen statischen Moment der Stille zu erleben. Durch die gemeinsame Praxis werden unsere Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult, der Körper wird ganzheitlich gedehnt, gekräftigt und flexibilisiert. Wir üben sanft und meditativ. Yoga wird für uns zum Werkzeug, mit dessen Hilfe wir zu mehr innerer Balance und Zufriedenheit gelangen können. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301107

Mittwoch, 25.02.2026 19.45–21.15 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

Hatha-Yoga – Ankommen bei sich

KATHRIN LÄNGE

In einer Atmosphäre von Präsenz und liebevoller Achtsamkeit üben wir Asanas (Körperhaltungen) aus dem Hatha Yoga, um bewusst unsere Haltungs-, Bewegungs- und Denkgewohnheiten zu erfahren. Durch die Übungen und das sich Bewusstmachen positiver Qualitäten lösen sich Verspannungen und der Atem fließt freier, der Körper wird gekräftigt und geschmeidig. Fließendes Üben und feines Spüren ermöglichen es, mehr bei sich anzukommen, innere Ruhe zu finden und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte eine rutschfeste Matte, ein Kissen und eine warme Decke mitbringen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301703

Donnerstag, 26.02.2026 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Schallstadt, Schulstraße 19, Gymnastiksaal Halle Mengen

301704

Donnerstag, 26.02.2026 20.00–21.30 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Schallstadt, Schulstraße 19, Gymnastiksaal Halle Mengen

Hatha-Yoga, mit fließenden Elementen für alle Stufen

LOTTE LINSENMEIER

Yoga ermöglicht dir, im Moment zu sein. Gehen dir viele Gedanken durch den Kopf? Bist du rastlos? Wann ist deine Zeit? Jetzt ist deine Chance! Fließe im Rhythmus des Atems durch die Yoga-Asanas und sei im Hier und Jetzt. Lass los, fordere dich heraus und lerne deine Grenzen kennen. Das Beste daran: du wirst Spaß haben und etwas für deine Gesundheit tun. Bring eine rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung mit. Ich freue mich auf dich.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301705

Montag, 23.02.2026 17.00–18.30 Uhr, 10 Termine, 79,00 €

Schallstadt, Bürger- und Vereinshaus, Kirchstraße 16, Bürgersaal

Flow-Yoga

SUSANNE HORNING

Fit mit Flow. Der Atem führt uns in stabilisierende, kraftvolle Stellungen, kombiniert mit sanften Dehnungen hindurch bis zur Tiefenentspannung. Wir arbeiten mit oder ohne Hilfsmittel. Bitte eine Matte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen. Kurs für Anfänger und Geübte.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301401

Donnerstag, 26.02.2026 17.15–18.30 Uhr, 11 Termine, 79,00 €

Eschbach, Castell, Hauptstraße 24a, Castellsaal

301402

Donnerstag, 26.02.2026 18.45–20.00 Uhr, 11 Termine, 79,00 €

Eschbach, Castell, Hauptstraße 24a, Castellsaal

Ganzheitlicher Yoga

DIETMAR DEGEN

Yoga ist ein Übungsweg, der Körper, Atem und Bewusstsein verbindet – und so hilft, das eigene Wesen gesund und ganzheitlich zu entfalten. Durch Haltungs- und Bewegungsübungen stärken Sie Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit, während bewusster Atem den Fluss der Lebensenergie lenkt. Entspannung und Meditation führen zu innerer Ruhe, Klarheit und tieferer Selbsterkenntnis. Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse. Bitte bequeme Kleidung und Übungsmatte mitbringen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301201

Dienstag, 24.02.2026 19.00–20.30 Uhr, 10 Termine, 79,00 €

Staufen, Grunerner Straße 3, Öffentliche Bibliothek Staufen

Yin Yoga und Faszientraining

HELGA WIELAND

Mit Yoga Körper, Geist und Seele entspannen – ein Kurs für ganzheitliche Gesundheit. Yin Yoga ist ein ruhiger, schonender und sanfter Yogastil. Wir praktizieren hauptsächlich im Liegen oder Sitzen auf der Matte und verweilen länger in den einzelnen Stellungen (Asanas). Durch das effektive Dehnen von Muskeln, Bändern und Sehnen gelingt es uns, auch tiefe Schichten des Fasziengewebes (Bindegewebe) zu erreichen. So erlangen wir eine bessere Bewegungsfreiheit, Geschmeidigkeit der Gelenke und insgesamt eine größere Flexibilität. Yin Yoga ist für Menschen jeder Altersgruppe geeignet, sowohl mit als auch ohne Yoga Erfahrung. Bitte Yoga- oder Isomatte, Decke, 2 feste Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und stilles Wasser mitbringen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Yogalehrerin (BYV) und Diplom-Psychologin. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301101

Mittwoch, 25.02.2026 13.30–14.45 Uhr, 9 Termine, 64,00 €

Bad Krozingen, Quellenhalle Schlatt, Biengener Straße 33, Mehrzweckraum



Yoga und Entspannung

MARLENE GEKELER

Yoga ist ein uraltes Übungssystem, mit dem wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen können. Dazu gehören sanfte Yogaübungen, bewusstes Atmen und Phasen der Entspannung. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine*r jung oder alt, mit oder ohne Erfahrung ist – in jeder Lebensphase kann man Yoga praktizieren. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme, warme Kleidung, kleines Kissen, Decke zum Zudecken.

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden*

301801

Donnerstag, 05.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine, 90,00 €

Bollschweil, Pfarrhaus, Anton-Fränznick-Weg 2, Hilariuskeller

Lachyoga für Freude und Entspannung – gegen Stress und Ärger

HELGA WIELAND

Lachen entstresst, ist gesund, macht fröhlich. Glückshormone werden angekurbelt und wir bekommen nachhaltig Energie. Erfahren Sie mit spielerischen Übungen die befreiende und gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens. Lachyoga verbindet die positiven Wirkungen des Yoga und des Lachens. Durch einfache, aber sehr wirkungsvolle Lachübungen, kombiniert mit Atem- und Dehnübungen werden alle Energiezentren Ihres Körpers angesprochen. Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie einfach so, wie Sie gerade sind. Zudem sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Socken und stilles Wasser. Die Kursleiterin ist zertifizierte Lachtrainerin nach Dr. Madan Kataria, Yogalehrerin (BYV) und Diplom-Psychologin.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301124

Dienstag, 14.04.2026 19.15–21.00 Uhr, 1 Termin, 17,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

Achtsamkeits-Yoga mit Asanas des Hatha-Yogas kombiniert

SANDRA STIEGELER-BOLANZ

Asanas aus dem Hatha-Yoga in Verbindung mit achtsamem Üben erlauben es, neue Fertigkeiten zur Verbesserung der Work-Life-Balance zu entwickeln. Dazu werden Übungen ausgewählt, die leicht zu erlernen sind. Achtsamkeitsyoga wirkt auf allen Ebenen: Der Körper erfährt Stärkung, Flexibilität und Leichtigkeit in der Bewegung, er wird entschlackt und gereinigt, die Verdauung wird unterstützt, der Hormonhaushalt ausgeglichen und das Nervensystem wird beruhigt. Über das Beziehungsgeflecht aus Atem, Haltungen, Bewegungen, Gefühlen und Gedanken gelangen wir zu mehr Achtsamkeit. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Sitzkissen. Für Anfänger und Geübte.

301501

Mittwoch, 25.02.2026 08.45–10.15 Uhr, 12 Termine, 101,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang Raum 6

301502

Mittwoch, 25.02.2026 10.30–12.00 Uhr, 12 Termine, 101,00 €

Hartheim, Alemannenschule, Schulstraße 9, Haupteingang Raum 6

Entspannung und Meditation

Klangschalenmeditation

HANNAH PRINZ

Klangschalenmeditation kann ein Weg zum Entspannen sein. Nach kurzer theoretischer Einführung lauschen die Teilnehmer*innen, auf der Matte liegend, den Klängen der verschiedenen Schalen. Die wohlklingenden und harmonisch aufeinander abgestimmten Klänge haben eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist. Langfristig können die Teilnehmer*innen so mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen. Der Kurs beginnt pünktlich, daher wird gebeten, bereits 5 Minuten vor Kursbeginn einzutreffen. Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, großes Tuch zum Abdecken der Matte, eine Decke zum Zudecken und evtl. ein kleines Kopfkissen.

301622

Samstag, 25.04.2026 11.00–12.30 Uhr, 1 Termin, 13,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Bürgersaal

301624

Samstag, 25.04.2026 17.15–18.45 Uhr, 1 Termin, 13,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Bürgersaal

NEU Klang – Atem – Gesundheit

HANNAH PRINZ

In diesem Kurs erleben Sie, wie die harmonischen Klänge von Klangschalen Ihr Wohlbefinden steigern und gleichzeitig Ihre Gesundheit unterstützen können. Durch bewusste Atemübungen lernen Sie, Spannungen zu lösen, innere Ruhe zu finden und Ihr Nervensystem zu harmonisieren. Sie erhalten praxisnahe Anleitungen, wie kleine Routinen im Alltag Ihre Gesundheit nachhaltig fördern können. Theorie und Klangmomente wechseln sich ab, sodass Sie direkt erfahren, wie Entspannung, Regeneration und innere Balance entstehen. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, eine Matte zum Hinlegen, eine Decke zum Zudecken und ggf. ein kleines Kopfkissen. Der Kurs beginnt pünktlich, daher wird gebeten, bereits 5 Minuten vor Kursbeginn einzutreffen.

301623

Samstag, 25.04.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Rathaus **Merzhausen**, Friedhofweg 11, Bürgersaal

NEU KLANG + STILLE

Stärkende Harmonie für Körper, Geist & Seele

BEATE ILG

Eingehüllt in sanfte Klänge entsteht ein Raum der Stille und Achtsamkeit. Genießen Sie Entspannung und Loslassen, begleitet von Klangschalen, Gong und Stimme. Achtsamkeitsübungen lassen Sie präsent werden. Einfaches Tönen und Mantrasingen führt Sie intuitiv in neue Bewusstseinsräume, in die eigene Mitte. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte, Decken und Kissen.

301129

Freitag, 06.03.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

NEU DEINE STIMME – DEIN KLANG

Innere Balance durch Atem + Stimme

BEATE ILG

Erleben Sie eine Einführung in das Nada-Brahma-System von Vemu Mukunda – eine Methode, in der Stimmfrequenz, Emotion und Körperbewusstsein in Verbindung zueinander stehen. Entdecken Sie die Bedeutung Ihres individuellen Stimmklangs mit seinem Grundton, der als Ausgangston aller Übungen ein Schlüssel für deren emotionale und körperliche Wirkung über den Atem (Prana) ist. Mit praktischen Übungen wie gesungenen Melodien und gesprochenen Rhythmusliedern erfahren Sie Ihre Stimme als Weg zu mehr Bewusstsein und innerer Balance. Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibsachen. Die Dozentin ist Musikerin, Musikpädagogin, Gesundheits- und Klangentspannungscoach.

301220

Freitag, 22.05.2026 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

BITTE BEACHTEN SIE:
Auch bei Vorträgen ist eine
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Nur so können wir Sie bei
Termin- oder Raumänderungen
benachrichtigen.

Atemtherapie im Heilstollen – Tu was Gutes für deine Lunge und die Bronchen unter Tage

MATHIAS BURGERT

Das Mikroklima im Heilstollen kann eine Besserung der Atemfunktion bewirken. Die fein gefilterte und somit allergen- und staubarme Luft hat eine entzündungshemmende Wirkung. Insgesamt können die Patienten zu einer verbesserten Atemfunktion gelangen und die Medikation oft stark reduzieren. Die Atemtherapie findet immer samstags in einem Nebenstollen des Besuchsbergwerks Teufelsgrund unter fachtherapeutischer Anleitung statt. Sie können im Anschluss noch so lange liegen bleiben, wie es Ihnen gut tut. Bitte bringen Sie zur Atemtherapie einen Schlafsack oder eine wärmende Decke mit und ziehen Sie sich warm an, denn im Stollen sind es immer 8 Grad, egal wie warm oder kalt es draußen ist. Anmeldung unter Tel 07636 1450.

303901

Immer samstags, ab 04.04.2026 (bis 25.07.2026), jeweils von 10.30–11.30 Uhr, 17 Termine, pro Termin 15,00 €

Besuchsbergwerk Teufelsgrund **Münstertal**

NEU Autogenes Training

WILTRUD NAAS

In diesem Grundkurs lernen Sie, mit einer Kombination aus Theorie und praktischen Übungen gezielt Entspannung zu erreichen. Durch gedankliche Formeln und die Konzentration auf bestimmte Körperregionen können Sie Schritt für Schritt körperliche und psychische Ruhe erlangen. So lernen Sie, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu fördern und Gelassenheit in Ihren Alltag zu integrieren.

302203

Donnerstag, 26.03.2026 17.00–18.00 Uhr, 10 Termine, 84,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Autogenes Training und Elemente der Progressiven Muskelentspannung zur Stressbewältigung und Stressprävention

Kompaktkurs

HELGA WIELAND

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind bewährte Methoden, um Stress abzubauen und Entspannung zu finden. Durch gezielte Formeln (AT) und das An- und Entspannen von Muskelgruppen (PME) lernen Sie, innere Ruhe zu finden, Kraft zu tanken und Verspannungen, Schlafstörungen oder stressbedingte Beschwerden zu lindern. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung (Zwiebellook), Socken, Decke, stilles Wasser und einen kleinen Snack. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301123

Kurstermine: Fr., 17.04.2026, 18.30–20.30 Uhr, Sa., 18.04.2026 und So., 19.04.2026 jeweils von 10.00–14.00 Uhr, 3 Termine, 84,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

Faszien im Flow

MONIKA LE FLOCH-WIERZOCH

Eine ganzheitliche Methode zur Lösung von Verspannungen, Rücken-, Schulterschmerzen und Co. Die Faszien, unser Bindegewebe, sind oft der Übeltäter bei Problemen dieser Art. Die Ursachen liegen in Überforderung oder einseitiger Belastung dieses Netzgeflechtes sowie Bewegungsarmut und Stress. In einem umfassenden Programm werden wir die Faszien wieder geschmeidig machen und die Verklebungen lindern bzw. lösen mit sanftem Dehnen in harmonisch fließenden Bewegungen zu sanfter Musik unter Einbeziehung von Atemtechnik. Wir bauen gleichzeitig Stress ab und gelangen wieder zu einer gesunden Grundspannung und zu Ausgeglichenheit. Ein Kurs geeignet für alle, jünger oder älter, mit oder ohne Vorerfahrungen. Bitte lockere Kleidung tragen und eine Matte sowie rutschfeste Noppensocken mitbringen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301115

Montag, 23.02.2026 18.30–19.35 Uhr, 16 Termine, 91,00 €

Bad Krozingen, Quellenhalle Schlatt, Biengener Straße 33, Mehrzweckraum

Abendliche Auszeit – Bewegung. Atmung. Stille.

JULIANA KOEBERLE

Schenke dir diese Zeit, um den Übergang vom hektischen Tag in die ruhige Abendstimmung bewusst zu gestalten. Von Bewegung zu Ruhe, von Anspannung zu Entspannung - entdecke eine harmonische Balance für Körper und Geist. Mit wohltuenden Bewegungseinheiten, sanften Yoga-haltungen, Atemübungen und Meditationen findest du den Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Du kannst den Tag entspannt ausklingen lassen. Bitte Yogamatte, Decke und Kissen mitbringen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

301118

Donnerstag, 26.02.2026 17.05–18.05 Uhr, 14 Termine, 68,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

NEU Entspannungstechniken nach A. Caycedo

BÉRENGÈRE BEAURAIN

In diesem Kurs lernst du die von Alfonso Caycedo entwickelte Sophrologie kennen – eine in Frankreich weitverbreitete Methode, die Atemübungen, Muskelentspannung und Visualisierungen unter Einflüssen aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung und dem Yoga verbindet. Die sanften, anpassbaren Übungen helfen, Stress abzubauen, Konzentration und Motivation zu steigern und fördern gleichzeitig das Energielevel. Lass dich von dieser Methode überraschen, die Geist und Körper entspannt! Die Dozentin ist zweisprachig (deutsch-französisch) und wurde beim Institut Français de la Sophrologie in Paris ausgebildet. Mehr zur Methode unter: www.creativ-coaching.de/sophrologie.

301109

Dienstag, 14.04.2026 19.00–20.15 Uhr, 10 Termine, 81,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

Creative Journaling®

BÉRENGÈRE BEAURAIN

Kommen Sie und entdecken Sie mit uns das „Creative Journaling®“! Diese Methode aus Kanada ermöglicht Ihnen, durch Schreiben, Zeichnen und Collagieren sowie durch Atemübungen und Meditation Stress zu reduzieren und mit Ihren inneren Ressourcen in Kontakt zu treten. Dadurch wird die Lebensenergie gesteigert und das persönliche Wachstum gefördert. Es sind keine speziellen Kenntnisse erforderlich. Mehr zur Methode unter www.creativ-coaching.com/deutsch. Das Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Materialkosten 7 € (inkl. schönes DINA5-Heft) (direkt an die Dozentin zu entrichten). In jedem Semester wird der Workshop mit neuen Übungen völlig neu überarbeitet!

210103

Samstag, 07.03.2026 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin, 34,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.04 Schulung

NEU Daily Reset durch Schreiben:

„Innehalten – Atmen – Schreiben.“

LUCY STAIGER

Mit dem Stop – Breathe – Journal-Ansatz nutzen Sie Schreiben nicht als zusätzliche Aufgabe, sondern als Strategie für mehr Gesundheit und Klarheit. Sie lernen Atem- und Präsenzübungen, ein 5-Zeilen-Journal, ein 20-Minuten-Schreibfenster und lösungsfokussierte Fragen. So reduzieren Sie kognitive Last, klären Prioritäten und leiten konkrete Schritte ab – im Job, zu Hause und im Alltag. Kurze Impulse, viel Raum für stille Schreibzeit und optionaler Austausch. Bitte mitbringen: Eigenes Journal oder Notizbuch und bunte Stifte.

301100

Sonntag, 05.07.2026 10.00–14.30 Uhr, 1 Termin, 38,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Tai-Chi | Qigong | Alexander-Technik

Tai-Chi Qigong online

AXEL KLUGMANN

Wir erlernen verschiedene einfach auszuführende Übungen aus dem Taijiquan und dem Qigong. Die Übungen stammen aus dem chinesischen Kulturkreis und sind der Gesundheit zuträglich. Unter anderem werden Beweglichkeit und Haltung günstig beeinflusst. Die Atmung vertieft sich, unser natürlicher Energiefluss wird ange-regt. Wir üben im Stehen und in Schrittfolgen mit ruhigen und fließenden Bewegungen. Es ist keine Vorerfahrung notwendig. Während des Online-unterrichts ist es möglich, Fragen zu stellen und der Dozent kann Korrekturen vornehmen. Wenn Sie einen PC mit Bildschirm und etwas Platz in ihrem Zimmer haben (etwa 4 m²), dann können Sie starten.

302608

Dienstag, 24.02.2026 10.15–11.15 Uhr, 15 Termine, 98,00 €

vhs Cloud

Tai Ji Qi Gong – Die Lebensenergie pflegen

KNUT REISTER

Tai Ji Qi Gong sind einzelne grundlegende Bewe-gungen (Ausdrucksformen), die man beliebig oft Wiederholen kann. Die Bewegungen werden mit dem Atem verbunden und haben auch eine me-ditative Wirkung. Zhan Zhuang (Stehen wie ein Baum) ist eine der ältesten, ursprünglichsten so-wie wichtigsten und effektivsten Qigong-Übun-gen. Beim Stehen erlernt man die innere Arbeit (Nei Gong). In beiden Übungs-Systemen lernen Sie durch sanfte Bewegung der Muskeln, Sehnen und Faszien den ganzen Körper zu stärken, die Haltung zu korrigieren, die Atmung zu regulieren und den Geist zu beruhigen. Bitte mitbringen: be-queme Kleidung, Turnschuhe.

302720

Donnerstag, 26.02.2026 17.45–18.45 Uhr, 13 Termine, 109,00 €

Ebringen, Schlossplatz 1, Schlossscheune

NEU Qigong für Anfänger online

EVA-MARIA KREIS

Qigong nach der Art des Großmeisters und Arztes Dr. Pang Ming. Für Anfänger. Einfache Übungen bringen Sie zur inneren Balance und aktivieren ihre Selbstheilungskräfte. Sie beugen Krankheiten vor. Menschen jeden Alters sind in der Lage, diese langsamen Bewegungen in kurzer Zeit zu erlernen und anzuwenden. Bitte mitbrin-gen: bequeme Kleidung und warme Socken.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302105

Mittwoch, 25.02.2026 11.00–12.00 Uhr, 15 Termine, 79,00 €

Zoom

Qigong Anfänger

EVA-MARIA KREIS

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302103

Dienstag, 24.02.2026 19.15–20.45 Uhr, 15 Termine, 108,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

Qigong Fortgeschrittene

EVA-MARIA KREIS

Qigong nach der Art des Großmeisters und Arztes Dr. Pang Ming. Einfache Übungen bring-en Sie zur inneren Balance und aktivieren ihre Selbstheilungskräfte. Sie beugen Krankheiten vor. Menschen jeden Alters sind in der Lage, diese langsamen Bewegungen in kurzer Zeit zu erler-nen und anzuwenden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302101

Dienstag, 24.02.2026 17.30–19.00 Uhr, 15 Termine, 108,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

Qigong

MARTIN SCHAFFERT

Qi Gong ist eine sehr alte, aus China stammende Methode zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Es beinhaltet sowohl äußere, gymnastische Übungen und Übungsfolgen als auch spezielle Atemmethoden und innere, meditative Aspekte. Obwohl sanft in der Ausführung, wirken die je-weiligen Qi Gong Formen gleichwohl kräftigend und haben einen tiefen Einfluss auf das körperliche Leistungsvermögen und das psychische Wohlbefin-den. In diesem Kurs erlernen wir eine klassische Qi Gong Übungsfolge (Baduanjin). Zudem werden in jeder Kurseinheit Mobilisationsübungen sowie leicht zu erlernende Atem- und Entspannungsmethoden zum Einsatz kommen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302102

Mittwoch, 25.02.2026 19.00–20.00 Uhr, 10 Termine, 57,00 €

Bad Krozingen, Landeckschule, Schwarzwaldstraße 31, alte Turnhalle (Halle E)

Sehtraining und Alexander-Technik

KARIN BURKART

In diesem Kurs lernst du einfache und effiziente Übungen kennen, die deine Augen und ihre Be-weglichkeit verbessern. Mit sanften Bewegungen und Sehubungen fördern wir die Durchblutung, lösen Verspannungen und entlasten den ganzen Körper. Der Zusammenhang der Augen mit dem Körper, dem Sehzentrum im Gehirn sowie unse-rem Inneren wird bewusst. Du erhältst wertvolle Tipps, wie du das Gelernte im Alltag umsetzen kannst. Ideal für alle, die etwas für ihre Sehkraft und ihr Wohlbefinden tun wollen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Pausensnack.

302109

Samstag, 21.03.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum



MIT UNS ERREICHEN SIE MEHR!

Woche für Woche über
80.000 Exemplare



Gymnastik und Fitness

Eltern-Kind-Turnen von 1–3 Jahren

SONJA RIESTERER

Laufen, Springen, Balancieren u.v.m. stehen hier im Mittelpunkt. Bis zu 25 Kinder turnen in Begleitung ihrer erwachsenen Begleitperson. Hinweise zur Anmeldung und Teilnahme: Die Anmeldung gilt jeweils für ein Kind mit einer erwachsenen Begleitperson. Geschwisterkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren können teilnehmen, müssen allerdings separat (kostenpflichtig) zum Kurs angemeldet werden. Ältere Geschwisterkinder können leider nicht am Kurs teilnehmen oder mitgebracht werden, Ausnahme sind Babys in der Bauchtrage. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302153

NEU Mittwoch, 25.02.2026 14.30–15.30 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle

302151

SONJA RIESTERER, RICARDA LEITZBACH

Donnerstag, 26.02.2026 14.30–15.30 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle

Eltern-Kind-Turnen von 4–5 Jahren

SONJA RIESTERER, RICARDA LEITZBACH

In dieser Stunde können Kinder spielerisch Spaß an der Bewegung kennenlernen und sich ausprobieren. Bis zu 25 Kinder turnen in Begleitung ihrer erwachsenen Begleitperson. Hinweise zur Anmeldung und Teilnahme: Die Anmeldung gilt jeweils für ein Kind mit einer erwachsenen Begleitperson. Geschwisterkinder im Alter von 4 bis 5 Jahren können teilnehmen, müssen allerdings separat (kostenpflichtig) zum Kurs angemeldet werden. Ältere oder jüngere Geschwisterkinder können leider nicht am Kurs teilnehmen oder mitgebracht werden, Ausnahme sind Babys in der Bauchtrage.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302152

Donnerstag, 26.02.2026 15.30–16.30 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Fit werden – fit sein – fit bleiben

SIBYLLE DILGER

Dieser Kurs bietet Frauen und Männern, die nicht mehr ganz jung sind, Ausdauer-, Dehnungs-, Funktions- und Wirbelsäulengymnastik mit dem Ziel der Funktionssteigerung und Funktionserhaltung der Organsysteme. Ergänzend werden Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen, zum Teil unter Verwendung von Kleingeräten, durchgeführt. Musik kommt teilweise zum Einsatz. Bitte Isomatte mitbringen, falls vorhanden.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302110

Montag, 23.02.2026 18.00–19.00 Uhr, 15 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Landeckschule, Schwarzwaldstraße 31, alte Turnhalle (Halle E)

Wer rastet der rostet

ZORA WEBER

Leichtes Ausdauertraining und Schongymnastik zur Kräftigung der Muskulatur sowie Dehnübungen und Entspannungsreisen zum Abschluss. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302117

Dienstag, 24.02.2026 17.00–18.00 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 3

Gymnastik für Frauen 60+

ZORA WEBER

Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, Aufbau- und Dehntraining für Rücken, Bauch und Beine mit abschließendem Dehn- und Entspannungsprogramm. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302118

Dienstag, 24.02.2026 18.00–19.00 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 3

Fit in den Alltag

BARBARA POSEKANY

In diesem Kurs lernen Sie nach einer kurzen Aufwärmung ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (Bauch-Beine-Po-Rücken) mit und ohne Handgeräte (z.B. Stab, Gewichte, Theraband) zur Erhaltung der Beweglichkeit, Kräftigung und Straffung der Muskulatur unter Einbeziehung verschiedener Dehnübungen. Flotte Musik und viel Spaß runden die Stunde ab. Bitte bringen Sie ein Theraband mit.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302301

Montag, 23.02.2026 08.30–09.45 Uhr, 18 Termine, 114,00 €

Heitersheim, Bachstraße 4, Bürgerhaus Gallenweiler

Funktionsgymnastik

PETRA MADLENER

Ausdauer, Kraft, Koordination und Dehnung sind Schwerpunkte des Kurses. Unter diesen Aspekten schulen und trainieren Sie Ihren gesamten Körper. Gezielte Übungen führen zu einer allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302302

Montag, 23.02.2026 19.00–20.00 Uhr, 16 Termine, 84,00 €

Heitersheim, Johanniter-Werkrealschule, Johanniterstraße 53, Halle Süd

NEU Tabata und Bodyforming

MICHAELA MARK

In diesem Kurs erwartet dich die perfekte Kombination aus intensiver Fettverbrennung und gezielter Kräftigung! Kurze, kraftvolle Tabata-Intervalle bringen deinen Kreislauf auf Touren und pushen den Stoffwechsel, während gezielte Bodyforming-Übungen deine Muskeln formen und straffen. Das Training ist für alle Fitnesslevel geeignet – jede*r kann die Intensität individuell anpassen und so in seinem eigenen Tempo trainieren.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302414

Montag, 23.02.2026 19.00–20.00 Uhr, 10 Termine, 57,00 €

Eschbach, Castell, Hauptstraße 24a, Castellsaal

Bodyforming: Bauch-Beine-Po

CORINA ZIMMER

Ein präventives Ganzkörpertraining. Eine Mischung aus den bekannten Kursen wie z.B. Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulengymnastik, speziellem Krafttraining mit dem Theraband und zum Ausklang ein ausgewogenes Stretchingprogramm. Alles unterlegt mit „cooler“ Musik. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302159

Dienstag, 24.02.2026 19.30–20.30 Uhr, 14 Termine, 73,00 €

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle

BITTE BEACHTEN SIE:
Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!
Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

NEU Bodyshape: Bauch-Beine-Po Workout Summer Special 2026

KLAUS-DIETER GALLINGER

Mach dich so richtig fit für den Sommer 2026! In deinem Ganzkörper-Workout wirst du gestrafft und ausgepowert. Deine Standfigur ist dir sicher. Ein vielseitiges Trainingsprogramm mit Bauch-Beine-Po, Rückenfit, Tube und Step erwartet dich. Begleitet von motivierender Musik, wirst du Spaß und Freude haben. Mitzubringen ist: 1 Fitnessmatte, 1 größeres Handtuch, Trinkflasche gefüllt mit Wasser, gute Turnschuhe, sportliche Kleidung. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302111

Mittwoch, 25.02.2026 18.00–19.00 Uhr, 10 Termine, 57,00 €

Bad Krozingen, Landeckschule, Schwarzwaldstraße 31, neue Turnhalle (Halle D)

302112

Mittwoch, 25.02.2026 19.00–20.00 Uhr, 10 Termine, 57,00 €

Bad Krozingen, Landeckschule, Schwarzwaldstraße 31, neue Turnhalle (Halle D)

Fit Mix / Bodyworkout

CHRISTINA KOTHE

Ein Ganzkörpertraining, das die Ausdauer verbessert, kombiniert mit gezielten Workout-Übungen, welche die Muskelkraft stärken. Durch die Nutzung verschiedener Hilfsmittel, wie Tubes, Stäbe, Bälle ..., entstehen abwechslungsreiche und sportliche Trainingseinheiten, welche wir mit Stretch & Relax beenden. Spaß an der Bewegung und was für seinen Körper tun, das sind Ziele dieser Stundeneinheiten. Bitte Sportbekleidung, Matte, Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302113

Mittwoch, 25.02.2026 17.00–18.00 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Landeckschule, Schwarzwaldstraße 31, alte Turnhalle (Halle E)

Ganzkörpertraining – Bodyshaping & Energie für den Alltag

VIKTORIJA NIKOLIC

Ein Ganzkörpertraining, welches Ausdauer, Kraft und Mobilisation miteinander verbindet. Durch unser gemeinsames Training schaffst Du dir nicht nur einen Ausgleich zum Alltag, sondern investierst langfristig in einen starken, gesunden und schmerzfreien Körper. Deinen Wunschkörper formst Du automatisch mit und startest mit mehr Energie in den neuen Tag. Alles, was Du mitbringen musst, ist Spaß an Bewegung, eine Fitnessmatte und eine Flasche Wasser. Ich freue mich darauf, mit Dir an Deiner Gesundheit und einem widerstandsfähigen Körper zu arbeiten! Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch und Getränk. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302156

Montag, 23.02.2026 19.30–20.30 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle

Step-Fatburner

MICHAELA MARK

Dieser Kurs ist genau das Richtige für alle, die schon etwas Step-Erfahrung haben und ihre Fitness auf das nächste Level bringen möchten! In kleinen Step-Kombinationen bringen wir den Kreislauf in Schwung und halten die Herzfrequenz im optimalen Bereich für eine effektive Fettverbrennung. Neben der Ausdauer steht auch die Kräftigung im Fokus: Kleine, gezielte Übungen für Beine, Gesäß, Arme und Rumpf sorgen für ein rundum intensives Ganzkörpertraining. Step Fatburner verbindet Spaß an der Bewegung mit wirkungsvoller Trainingssteuerung – perfekt für alle, die mit Energie, Rhythmus und Power an ihrer Fitness arbeiten wollen!

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302415

Montag, 23.02.2026 20.00–20.45 Uhr, 10 Termine, 43,00 €

Eschbach, Castell, Hauptstraße 24a, Castellsaal

Life Kinetik® – Infotermin

JUDITH SEEBACHER

Dieser Infotermin bietet Ihnen die Möglichkeit, etwas über Life Kinetik® zu erfahren, und wer Gefallen findet, darf sich gerne direkt zum Kurs anmelden. Die Teilnahme am Infotermin ist kostenfrei – Anmeldung erforderlich.

302721

Mittwoch, 11.02.2026 18.00–19.00 Uhr, 1 Termin

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Life Kinetik® Starter Kurs

JUDITH SEEBACHER

Ein entscheidender Faktor für ein vitales Leben liegt darin, dein Gehirn kontinuierlich zu fordern. Life Kinetik® verbindet Bewegung und Wahrnehmung mit kognitiven Herausforderungen – eine Kombination, die das Gehirn jung halten, die Konzentration steigern und das Risiko für mentale und körperliche Alterserscheinungen reduzieren kann. Mit nur einer Einheit pro Woche kannst du - deine kognitive Flexibilität steigern - Stressresistenz und mentale Frische fördern - deine Koordination und Wahrnehmung verbessern - langfristig zur eigenen Gesundheit und Lebensqualität beitragen. Das Beste, was du für ein langes, gesundes Leben tun kannst, ist dein Gehirn in Bewegung zu bringen.

302722

Donnerstag, 26.02.2026 18.00–19.00 Uhr, 10 Termine, 110,00 €

Pfaffenweiler, Schneckenalschule, Schulstraße 4, Musikraum 103

Kokoro Physical Training®

JUDITH SEEBACHER

Mit den 4 Säulen des Kokoro Physical Trainings® lernen Sie: - Balance und Haltung: Balance schenkt Sicherheit im Alltag, die Atemtechniken können jederzeit angewandt werden - Haltung und Kraft: Schätze Deine innere Kraft und Deine innere Haltung und stärke Deine Muskulatur - Flexibilität und Lebensfreude: Sei körperlich und geistig beweglich, so bleibt oder wird der Körper geschmeidig und schmerzfrei - Herz und Leichtigkeit: Tägliche Freude und Leichtigkeit üben und zurückgewinnen.

302723

Donnerstag, 26.02.2026 19.15–20.15 Uhr, 10 Termine, 77,00 €

Pfaffenweiler, Schneckenalschule, Schulstraße 4, Musikraum 103

Der einfache Weg zu weniger Rückenschmerzen

Hinlegen und wohlfühlen: Das Bett, das sich dem Körper anpasst – nicht umgekehrt!



Wissenschaftlich bewiesen: Kleine, bewegliche Flügel unter der Spezialmatratze sorgen für besseres Durchschlafen und weniger Schmerzen.



Zertifiziertes Fachgeschäft
AGR
Alma Grottel-Eckert & Co.

Nothhelfer

Gesundes Sitzen und Liegen

Lamplatz 15 79189 Bad Krozingen www.sitzen-liegen.de

VITA CLASSICA

BAD KROZINGEN

Gesundheitsforum Bad Krozingen

Die folgenden Kurse werden von der vhs Südlicher Breisgau e.V. und der Kur und Bäder GmbH in Kooperation angeboten.

Anmeldung:

Empfang Wohlfühlhaus der Vita Classica
Tel. 07633 4008-160

wohlfuehlhaus@bad-krozingen.info

Alle Kurse online buchbar:
www.shop.bad-krozingen.info



NEU Aqua Nordic Walking

KURSLEITERIN / KURSLEITER DER VITA CLASSICA

Aqua Nordic Walking bietet ein erfrischendes Zusammenspiel von Kraft und Balance, das durch die innovative Technologie der Aqua-NordicJETS noch intensiviert wird.

10 Einheiten + 1 Nachholtermin.

Online-Anmeldung: www.shop.bad-krozingen.info

302128

Freitag, 17.04.2026, 16.00–16.45 Uhr, 10 Termine
172,00 € zzgl. 10,00 € Pfand. Preise inkl. Eintritt Therme.

Bad Krozingen, Thürachstraße 4, Vita Classica -Therme, Dünenhalle

Aqua-Fitness – Aqua-Power

KURSLEITERIN/KURSLEITER DER VITA CLASSICA

Aqua-Power ist ein dynamisches Kraft- und Ausdauertraining. Die Übungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen die Muskulatur und trainieren das Herz-Kreislauf-System.

10 Einheiten + 1 Nachholtermin.

Online-Anmeldung: www.shop.bad-krozingen.info

302120

Donnerstag, 16.04.2026, 18.00–18.45 Uhr, 172,00 € zzgl. 10,00 € Pfand. Preise inkl. Eintritt Therme.

Bad Krozingen, Thürachstraße 4, Vita Classica-Therme, Dünenhalle

Aqua-Zirkel

KURSLEITERIN/KURSLEITER DER VITA CLASSICA

Sie lernen verschiedene Großgeräte wie Aqua-Bike, Treadmill (Laufband), Aqua Jumper in Kombination mit Kleingeräten wie Happy Flowers, Body Flex, Be Tomic und Magic Ball kennen.

10 Einheiten + 1 Nachholtermin.

Online-Anmeldung: www.shop.bad-krozingen.info

302123

Donnerstag, 16.04.2026, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 Termine,
202,00 €, zzgl. 10,00 € Pfand. Preise inkl. Eintritt Therme.

Bad Krozingen, Thürachstraße 4, Vita Classica-Therme, Musikhalle

AquaCycling

KURSLEITERIN/KURSLEITER DER VITA CLASSICA

Beim AquaCycling wird auf einem speziell konstruierten Fahrrad trainiert. Das intensive Ganzkörpertraining im Mineral-Thermalwasser verbindet Sport und Spaß.

10 Einheiten + 1 Nachholtermin.

Online-Anmeldung: www.shop.bad-krozingen.info

302121

Montag, 13.04.2026 17.00–17.45 Uhr, 10 Termine,
202,00 €, zzgl. 10,00 € Pfand. Preise inkl. Eintritt Therme.

Bad Krozingen, Thürachstraße 4, Vita Classica-Therme, Musikhalle

NEU Aqua-Dance

KURSLEITERIN/KURSLEITER DER VITA CLASSICA

Aqua-Dance ist ein dynamisches Ganzkörper-Workout im Wasser, bei dem sich zu rhythmischer Musik bewegt wird. Die gelenkschonenden Übungen verbessern Ausdauer, Kraft und Koordination und sorgen für jede Menge Spaß.

10 Einheiten + 1 Nachholtermin.

Online-Anmeldung: www.shop.bad-krozingen.info

302129

Mittwoch, 15.04.2026, 19.00–19.45 Uhr, 10 Termine,
172,00 €, zzgl. 10,00 € Pfand. Preise inkl. Eintritt Therme.

Bad Krozingen, Thürachstraße 4, Vita Classica-Therme, Dünenhalle





Aqua Jogging im aquarado

KURSLEITERIN/KURSLEITER DER VITA CLASSICA

Das schwerelose „Jogging“ mit einer Auftriebshilfe ist gelenkschonend und ausdauerfördernd.

10 Einheiten + 1 Nachholtermin.

Anmeldung: Tel. 07633/4008-510

www.shop.aquarado.de

302122

Mittwoch, 15.04.2026 18.00–18.45 Uhr, 10 Termine,

124,00 €, Preise inkl. Eintritt aquarado.

Bad Krozingen, Schwimmbadstraße 20, aquarado



Gewichtsabnahme mit Garantie

TIPP

KURSLEITERIN/KURSLEITER DER VITA CLASSICA

Dreimal pro Woche wird auf speziellen AquaCycling-Rädern im Wasser trainiert. Für Anfänger und Fortgeschrittene; Trainingsmöglichkeiten Montag bis Samstag zu unterschiedlichen Zeiten.

Kein Zuschuss durch die Krankenkasse möglich!

Weitere Informationen und Beratung unter: Tel. 07633/4008-120 oder mail@bad-krozingen.info

Online-Anmeldung: www.shop.bad-krozingen.info

302127

Montag, 13.04.2026 –Uhr, bis zu 33 Einheiten, 349,00 €,

zzgl. 10,00 € Pfand. Preise inkl. Eintritt Therme.

Bad Krozingen, Thürachstraße 4, Vita Classica-Therme, Musikhalle

Fit über 50/60

KURSLEITERIN/KURSLEITER DER VITA CLASSICA

Ganzkörpertraining mit vielfältigen Übungen, z. B. aus Pilates, Rückenfit und Bauch-Beine-Po. Die komplette Muskulatur wird gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

10 Einheiten + 1 Nachholtermin.

Online-Anmeldung: www.shop.bad-krozingen.info

302126

Montag, 13.04.2026 15.00–15.45 Uhr, 10 Termine,

73,00 €

Bad Krozingen, Herbert-Hellmann-Allee 12, Gymnastikhalle der Kur und Bäder GmbH

Pilates

TIPP

KURSLEITERIN/KURSLEITER DER VITA CLASSICA

Die sanften Bewegungen kombinieren Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Das Training stärkt die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und beugt Rückenbeschwerden vor.

10 Einheiten + 1 Nachholtermin.

Online-Anmeldung: www.shop.bad-krozingen.info

302124

Montag, 13.04.2026, 18.15–19.00 Uhr, 10 Termine,

133,00 €

Bad Krozingen, Thürachstraße 6, Yoga Studio der Vita Classica

Stretching & Beweglichkeitstraining

KURSLEITERIN/KURSLEITER DER VITA CLASSICA

Dehnen ist sehr wichtig für Muskeln, Bänder und Gelenke. Das Stretching verbessert der aktiven und passiven Dehnübungen den gesamten Bewegungsapparat. Muskeln werden gelockert, die Durchblutung gefördert und der Körper wird beweglicher.

10 Einheiten + 1 Nachholtermin.

Online-Anmeldung: www.shop.bad-krozingen.info

302125

Dienstag, 14.04.2026 17.00–17.45 Uhr, 10 Termine,

103,00 €

Bad Krozingen, Thürachstraße 6, Yoga Studio der Vita Classica



www.shop.bad-krozingen.info

Weitere Kurse der Kur und Bäder GmbH

Änderungen vorbehalten!



Eurythmie-Kurs für Frauen und Männer

CLAUDIA PAULUS

Ein besseres Körpergefühl schafft eine frohe Grundstimmung. Mit rhythmischen Kupferstab-Übungen, Gebärden der Vokale, Konsonanten und Planeten sowie dem Lautieren kurzer Gedichte (z. B. von Goethe) oder des eigenen Namens stärken wir Rücken, Nervensystem und geistige Beweglichkeit. Der Kurs behandelt auch Fragen zur Gesundheit und Sturzprophylaxe – ideal für Senior:innen! Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

3025617

Mittwoch, 25.02.2026 10.15–11.15 Uhr, 13 Termine, 68,00 €

Rathaus **Merzhause**n, Friedhofweg 11, Bürgersaal

Gymnastik für Rücken, Wirbelsäule und Beckenboden

Bauch & Rücken in Balance

CHRISTIA KOTHE

Beweglichkeit und Kräftigung und Stretch & Relax. Nach einem kleinen Aufwärmtraining folgen verschiedene Bewegungsabläufe zur Beweglichkeit, Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation. Durch Nutzung verschiedener Hilfsmittel, wie Tubes, Stäbe, Bälle ..., entstehen abwechslungsreiche und sportliche Trainingseinheiten, welche wir mit Stretch und Relax beenden. Bitte Sportkleidung, Matte, Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302114

Mittwoch, 25.02.2026 18.00–19.00 Uhr, 12 Termine, 63,00 €

Bad Krozingen, Landeckschule, Schwarzwaldstraße 31, alte Turnhalle (Halle E)

Pilates

Pilates

FRAUKE EPPINGER

Auf ein stabiles Zentrum kommt es an: In diesem Pilateskurs lernen Sie, Schritt für Schritt die komplexe Grundspannung richtig aufzubauen, die zu einem stabilen und kraftvollen Körperzentrum führt. Dies ist der Grundstein für das weitere Körpertraining und eine gesunde Mobilität. Sie werden Ihren Körper immer besser wahrnehmen und kontrollieren können und ihn so auf schonende Art effektiv kräftigen und mobilisieren. Geeignet für alle, die Wert auf einen gesunden Körper legen und ihr Körperbewusstsein schulen möchten. Besonders hilfreich auch in Fällen von Rückbildung, Inkontinenz, Rückenbeschwerden u.v.m. Bitte Matte, Handtuch und Stoppersocken mitbringen.

302609

Montag, 23.02.2026 10.45–11.45 Uhr, 15 Termine, 86,00 €

Rathaus **Merzhause**n, Friedhofweg 11, Bürgersaal

Pilates für Anfänger

JASMIN SCHAFFERT

Dieser Kurs ist unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit gut geeignet, um die Basisübungen des Pilates zu trainieren. Die ruhigen und kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, eignen sich ideal, um den gesamten Körper zu trainieren und das Wohlbefinden zu verbessern. Pilatestraining hat große Effekte auf die Beweglichkeit und Straffung des Körpers und der Körpermitte und trägt auch zur Balance und Entspannung von Körper und Geist bei. Bitte Gymnastikmatte/Handtuch mitbringen. Die Dozentin ist Sportwissenschaftlerin und DTB-Trainerin Pilates.

302406

Dienstag, 24.02.2026 19.00–20.00 Uhr, 10 Termine, 57,00 €

Eschbach, Castell, Hauptstraße 24a, Castellsaal

Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

INGE KÖLLE

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bitte ein Handtuch mitbringen. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin und Pilatestrainerin. Bitte ein Handtuch mitbringen.

302209

Dienstag, 24.02.2026 09.00–10.00 Uhr, 10 Termine, 70,00 €

Staufen, Gewerbestraße 16, Praxis Mildenberger

302207

Freitag, 27.02.2026 09.00–10.00 Uhr, 10 Termine, 70,00 €

Staufen, Gewerbestraße 16, Praxis Mildenberger

Pilates – Aufbaukurs

PETRA MADLENER

Pilates ist ein „ganzheitliches Workout“ ohne Altersgrenze und Leistungsdruck. Auf sanfter Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, das Zentrum gekräftigt. Das Training bringt Body and Mind in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit Konzentration ausgeführt werden. Durch dieses effiziente, individuelle Training spürt man schon bald ein neues Körpergefühl. Der Rücken wird gestärkt, der Bauch wird flacher, die Bewegungen werden harmonischer und Verspannungen werden gelöst. Bitte ein Handtuch und etwas zu Trinken und eine Gymnastikmatte mitbringen. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

302107

Mittwoch, 25.02.2026 16.15–17.15 Uhr, 16 Termine, 84,00 €

Bad Krozingen, Schule Tunsel, St. Michael-Str. 18, Turnhalle

Pilates für Fortgeschrittene

INGE KÖLLE

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die schon Erfahrung mit Pilates-Training haben. Bitte ein Handtuch mitbringen. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin und Pilatestrainerin. Bitte ein Handtuch mitbringen.

302210

Dienstag, 24.02.2026 18.00–19.00 Uhr, 10 Termine, 70,00 €

Staufen, Gewerbestraße 16, Praxis Mildenberger

302208

Dienstag, 24.02.2026 19.30–20.30 Uhr, 10 Termine, 70,00 €

Staufen, Gewerbestraße 16, Praxis Mildenberger

Pilates für Fortgeschrittene

JASMIN SCHAFFERT

Dieser Kurs eignet sich, um bereits erlernte Pilatestechniken zu erweitern. Das vertiefende und dennoch ruhige Pilatestraining ist ideal, um Kraft und Beweglichkeit des ganzen Körpers und der Körpermitte intensiver zu stärken, positive Effekte auf Körperhaltung und Atemfunktion zu erzielen sowie Balance und Entspannung von Körper und Geist zu verbessern. Aufbauende Übungen können erlernt und Bewegungsabfolgen gefestigt werden. Voraussetzung sind Kenntnisse über die Grundprinzipien des Pilates. Bitte Gymnastikmatte/Handtuch mitbringen. Die Dozentin ist Sportwissenschaftlerin und DTB-Trainerin Pilates.

302407

Dienstag, 24.02.2026 20.00–21.00 Uhr, 10 Termine, 57,00 €

Eschbach, Castell, Hauptstraße 24a, Castellsaal

Gesundheitsthemen

NEU Speläotherapeutisches Seminar – Grundlagen und Praxis der Atemtherapie

DR. THOMAS COCH

Das Münstertal bietet mit seinem anerkannten Heilstollen ideale Bedingungen zur Behandlung chronischer Atemwegserkrankungen. Der zweitägige Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen in physikalischer Therapie oder vergleichbaren Berufen. Er vermittelt Grundlagen und Praxis der Atemtherapie – inklusive der Möglichkeit, die erworbenen Kenntnisse später bei Betreuungsterminen im Heilstollen einzubringen. Theorie findet im Betriebsgebäude des Betriebsbergwerks Teufelsgrund statt, die Praxis direkt im Heilstollen. Bitte zum Kurs einen eigenen Schlafsack und die Tagesverpflegung mitbringen. In der Mittagspause zwischen 13 und 14:30 Uhr besteht die Möglichkeit einer Einkehr. Genaue Programmbeschreibung erhalten Sie auf unserer Homepage. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft sind von den Teilnehmenden selbst zu entrichten. Dozenten: Dr. med. Wolfgang Fladerer, Dr. med. Joachim Schwarz, Dipl. psych. Cordula Schwarz.

303903

Kurstermine: Mo., 09. + Di., 10.03.2026, 09.00–17.45 Uhr, 2 Termine, 235,00 €

Besuchsbergwerk Teufelsgrund **Münstertal**

Stress bewältigen und die innere Widerstandskraft (Resilienz) stärken! Für langfristig mehr Gelassenheit im Alltag

KARINA RIESTERER

In diesem Kurs lernen Sie, wie Stress entsteht und welche Wege es gibt, ihn wirksam zu bewältigen. Sie erkennen Ihre persönlichen Stressauslöser und entwickeln individuelle Strategien, um Ihr Stresslevel nachhaltig zu senken. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Resilienzforschung, reflektieren Ihre vorhandenen Ressourcen und trainieren diese gezielt mit praktischen Übungen und Selbstreflexion. So stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft – Schritt für Schritt.

116702

Termine jeweils donnerstags von 17.30-20.30 Uhr: 30.04.2026, 07.05.2026, 21.05.2026, 11.06.2026, 4 Termine, 100,00 €

Schallstadt, Bürger- und Vereinshaus, Kirchstraße 16, Bürgersaal

Trainings-Gruppe Ernährungsumstellung

GABRIELE WÖLLMANN

Gemeinsam an der neuen, individuellen und gesünderen Ernährungsweise zu arbeiten und das Erlernte während der Kurslaufzeit im Alltag zu trainieren, das ist die Ausrichtung unserer mehrwöchigen Gruppe. Auf diese Weise wird sowohl Wissen aufgebaut, wie auch im Alltag angewandt und trainiert. Dies ermöglicht eine langfristige Ernährungsumstellung, die ganz auf das persönliche Ziel ausgerichtet ist. Die insgesamt 12 Gruppen-Abende haben jeweils einen Themenschwerpunkt (z.B. Grundlagen einer gesunden Ernährung, Zubereitungsarten, Umgang mit Herausforderungen, Essverhalten und Mahlzeitenstruktur, Heißhunger und emotionales Essen). Gestartet wird mit einem Impulsvortrag der Dozentin, anschließend besteht Raum für individuelle Fragen und vor allem für die Lösungsansätze, die die Basis für das Alltags-Training darstellen. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist die gemeinsame Gruppe, die sich über die Kurslaufzeit begleitet und unterstützt.

305110

Donnerstag, 26.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine, 94,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

NEU Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

GABRIELE WÖLLMANN

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Berufsalltag bei. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Grundlagen gesunder Ernährung sowie praktische Anregungen für den Arbeitsalltag. Themen sind unter anderem Mahlzeitenplanung, gesunde Snacks und bewusste Pausengestaltung. Ein anschließender Fragenteil bietet Raum für den Austausch individueller Erfahrungen und Fragen.

305120

Montag, 13.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Die Schilddrüse – Motor des Lebens

DR. MED. BERTIL KLUTHE

Die Schilddrüse steuert über die in ihr produzierten Hormone viele wichtige Vorgänge in unserem Körper. Störungen der Schilddrüsenfunktion werden oft viel zu spät erkannt. Wie die Schilddrüse in unseren Körper eingreift, ob und welche Schilddrüsenerkrankungen familiär gehäuft auftreten und wie die entsprechenden Störungen und ihre Behandlung aussehen können, lernen Sie in diesem Vortrag. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an den Referenten gestellt werden.

303113

Donnerstag, 11.06.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin
Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.01 Ratssaal

Outdoor

NEU Walk & Talk – Englisch sprechen in Bewegung

MARGARITA SWETLICH

Möchten Sie Ihr Englisch auf entspannte und natürliche Weise in einer netten Gruppe verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Bei "Walk and Talk in English" treffen wir uns im Foyer des Josefshauses und gehen dann gemeinsam spazieren – während wir uns auf Englisch unterhalten. Es gibt kleine Impulse oder Themenvorschläge, der Schwerpunkt liegt jedoch auf freier Konversation in lockerer Atmosphäre. Ganz nebenbei trainieren Sie Hörverständnis, Wortschatz und flüssiges Sprechen – und das alles an der frischen Luft! Voraussetzung ist, dass Sie sich bereits auf Englisch unterhalten können (A2.2/B1). Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, etwas zu Trinken und bequeme Schuhe. Kleingruppe

406106

Mittwoch, 25.03.2026 17.15–18.30 Uhr, 10 Termine, 96,00 €

Treffpunkt: Foyer, Josefshaus, Bad Krozingen, Basler Str. 1, 1.06 EDV-Raum

Bewegungstreff im Freien – Merzhäusen

FRANZ DOLL, JENS GRAF

Beweglichkeit für lebenslange Fitness im Alltag. Es werden keine sportlichen Anforderungen gestellt. Geeignet für alle, die Lust auf Bewegung in der freien Natur haben. Die Übungen fördern die Gesundheit effektiv in geselliger und vertrauter Umgebung. Ohne Anmeldung und kostenfrei, jederzeit für jedermann/jedefrau.

302600

Immer dienstags von 09.00–09.45 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

Merzhäusen, St. Galler Straße 10, Platz vor der ev. Johanneskirche

Bewegungstreff im Freien – Staufen

BETTINA STILLICH, ELLEN WAGNER

302200

Immer freitags von 15.30–16.30 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

Am Schießrain 1, Staufen, Alfred-Schladerer-Platz gegenüber dem Schladerer-Läden

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

BITTE BEACHTEN SIE:

Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

**Eisbaden – entdecke die Kraft in Dir
Für Anfänger und Erfahrene****TOBIAS WEISS**

Tauche ein in ein einzigartiges Erlebnis für Körper und Geist. Wir besprechen wissenschaftlich belegte Vor- und Nachteile der Kaltwasser-Exposition, sichere Umgangsweisen und Techniken, um schnell wieder warm zu werden. Lerne Atemübungen für Alltag und Extremsituationen – und entdecke, wie Eisbaden Stress reduziert, das Immunsystem stärkt und Glückshormone freisetzt. Erlebe Motivation, mentale Klarheit und neue Lebensfreude! Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Tag entspannt in der Therme Bad Krozingen ausklingen zu lassen (Eintritt nicht inkl.). Bitte wetterfeste Kleidung (am besten Wolle, da sie auch in feuchtem Zustand wärmt) und Badesachen mitbringen. Findet bei jedem Wetter statt (außer Sturm).

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

110505

Sonntag, 15.02.2026 15.30–17.00 Uhr, 1 Termin, 15,00 €

Treffpunkt: gut zum parken <https://maps.app.goo.gl/hNJsQwaH6HeCDrgg7> Hundeschule Conny – Übungsplatz, Grezhauser Straße 2, 79258 Hartheim am Rhein

**Atemtherapie im Heilstollen –
Tu was Gutes für deine Lunge
und die Bronchen unter Tage****MATHIAS BURGERT**

Das Mikroklima im Heilstollen kann eine Besserung der Atemfunktion bewirken. Die fein gefilterte und somit allergen- und staubarme Luft hat eine entzündungshemmende Wirkung. Insgesamt können die Patienten zu einer verbesserten Atemfunktion gelangen und die Medikation oft stark reduzieren. Die Atemtherapie findet immer samstags in einem Nebestollen des Besuchsbergwerks Teufelsgrund unter fachtherapeutischer Anleitung statt. Sie können im Anschluss noch so lange liegen bleiben, wie es Ihnen gut tut. Bitte bringen Sie zur Atemtherapie einen Schlafsack oder eine wärmende Decke mit und ziehen Sie sich warm an, denn im Stollen sind es immer 8 Grad, egal wie warm oder kalt es draußen ist. Anmeldung unter Tel 07636 1450.

303901

Immer samstags, ab 04.04.2026 (bis 25.07.2026), jeweils von 10.30–11.30 Uhr, 17 Termine, pro Termin 15,00 €

Besuchsbergwerk Teufelsgrund **Münstertal****Kochen und Genießen****NEU Osterbäckerei – Kleine
Kunstwerke für den Frühling
Für Kinder ab 7 Jahre****LAURA LAI**

Die Kinder backen und verzieren niedliche Oster-Cupcakes – kleine Meisterwerke zum Mitnehmen oder Verschenken. Mit hübschen Boxen, Getränken und Rezepten zum Mitnehmen. Materialkosten: 14 € (bitte bar an die Dozentin entrichten). Mitbringen: Schürze, Haargummi, Transportbox. Hinweise: Getränke sind inklusive. Wichtig: Bitte Unverträglichkeiten oder Allergien vorab mitteilen. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305533

Samstag, 28.03.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Hartheim, Schulstraße 9, Haupteingang, Küche, Alemannenschule

**NEU Backen fürs Kinder-Party-
Buffet – Süß und Salzig deluxe
Für Kids ab 7 Jahren****LAURA LAI**

Kleine Party-Leckereien, die Kinder selbst gestalten – süß und salzig, bunt und lecker. Rezepte zum Mitnehmen, Getränke inklusive. Inspirationen und Bilder findest du später auf meinem Blog: @alleralai_leckerer. Bitte mitbringen: ein Haargummi, eine Schürze, eine Dose oder Tüte für deine selbstgemachten Backwerke, Lust auf's Backen und Ausprobieren sowie gute Laune. Wichtig: Bitte gib bei der Anmeldung an, ob du Allergien oder Unverträglichkeiten hast. Materialkosten von 12€ sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305733

Samstag, 27.06.2026 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Lernküche

**Ein Hefeteig –
viele Möglichkeiten
Mit einem Teig durchs ganze Jahr****JONAS NOACK**

Mit einem Hefefeinteig lassen sich zu den verschiedensten Anlässen im Jahr süße, buttrig fluffige Geschenke für kleine und große Kinder zaubern, die garantiert nicht im Kinderzimmer verstauben. Von der Neujahrsbrezel, über niedliche Osterhasen, Mäuse und andere Tiere hin zu Hefezöpfen und Weckmännern vor Weihnachten. Im Kurs können Sie alle Formen ausprobieren; es werden saisonbedingte Schwerpunkte gesetzt. Wir arbeiten mit bereitgestelltem Teig. Ein Teig zum Mitnehmen und Üben des Gelernten wird im Kurs unter Anleitung zubereitet. Materialkosten von 20 € bitte direkt im Kurs an den Dozenten entrichten. Bitte mitbringen: Neugier, Schürze und Teigschüssel mit mindestens 5 l Volumen. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305104

Donnerstag, 05.03.2026 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Bad Krozingen, Südring 9, Küche Max-Planck-Realschule

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

**Genussvoll einkaufen****Aus unserer hofeigenen Backstube:**

- Große Brot- & Brötchenauswahl
 - lange Teigführung – besonders bekömmlich & lange frisch
 - täglich wechselndes Sortiment
- Feines, vielseitiges Kuchensortiment – Blechkuchen, Creme-Sahne-, & Sahne Torten

Öffnungszeiten:

Di., Do., Fr.: 8 – 18 Uhr

Mittwoch: 8 – 16 Uhr

Samstag: 8 – 13 Uhr

Spargelsaison Di. – So. geöffnet

Gutscheine & Geschenkkörbe
individuell zusammengestellt



07633 3819 – Schlatt

Hefeteig Spezial**BARBARA BRAUN**

Diesen Teig für alle Lebenslagen werden wir süß und salzig zubereiten. Teilweise internationale Rezepte für z.B. georgisches Käsebrot, türkische Helvaschnecken u.a. bringen Neues in die Küche. Grundsätzliches Wissen und Tipps zum Thema Hefeteig runden den Kurs ab. Bitte Schürze, Geschirrtuch und kleine Behälter für evtl. Reste mitbringen. Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305702

Samstag, 18.07.2026 14.00–18.00 Uhr, 1 Termin, 32,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Lernküche

Brotbacken mit Natursauerteig**JONAS NOACK**

Wir backen zusammen Dreikornbrot mit Sonnenblumenkernen aus Natursauerteig ohne Backhefe. Wir backen über 2 Tage. 1. Tag: Aufarbeiten von fertigem Teig, Teigbereitung von Teig zum Mitnehmen, Theorieeinheit zum Brotbacken, Fachbegriffe, Rezeptberechnung. 2. Tag: Backen des reifen Brotes und gemeinsame Brotverkostung mit alkoholfreiem Prosecco und Käse. Materialkosten von 30 € bitte direkt im Kurs an den Dozenten entrichten. Bitte mitbringen: Neugier, Schürze, Teigschüssel mit mindestens 5 l Volumen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305107Kurstermine: Di., 12.05.2026 und Mi., 13.05.2026, jeweils von 18.00–21.30 Uhr, 2 Termine, 37,00 €
Ort und Küche werden noch bekanntgegeben**305507**

Kurstermine: Di., 02.06.2026 und Mi., 03.06.2026, jeweils von 18.00–21.30 Uhr, 2 Termine, 37,00 €

Hartheim, Schulstraße 9, Haupteingang, Küche, Altmannenschule

Schwarzwälder Kirschtorte**BARBARA BRAUN**

Schwarzwälder Kirschtorte – DIE Torte unserer Region. Von einer Konditorin angeleitet, lernen sie das Backen, Einsetzen und Einstreichen dieser köstlichen, fruchtig-sahnigen Torte. Und auch für die Verzierung gibt es Profi-Tipps. Bitte Schürze, Geschirrtuch und ein Transportgefäß für ca. 1/4 Torte mitbringen. Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305703

Samstag, 18.04.2026 14.00–18.00 Uhr, 1 Termin, 32,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Lernküche

Macarons leicht gemacht – Das französische Trendgebäck meistern**LAURA LAI**

Wir backen zarte, bunte Macarons, experimentieren mit Farben und Füllungen. Dazu gibt's Verpackungsmaterial und Rezepte zum Mitnehmen. Materialkosten: 14 € (bitte bar an die Dozentin entrichten). Mitbringen: Schürze, Transportbox. Hinweise: Getränke sind inklusive. Bitte Unverträglichkeiten oder Allergien vorab mitteilen. Inspiration & Bilder: @allerlai_leckerer.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305108

Donnerstag, 16.04.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Ort und Küche werden noch bekanntgegeben

Erdbeerzauber – Kreationen für Genießer:innen**LAURA LAI**

Alles dreht sich um die Erdbeere! Wir kombinieren frische Früchte mit Vanille, Baiser oder Schokolade zu modernen Törtchen, Cupcakes und Desserts im Glas. Mit Mini-Fotoset für das perfekte Erdbeerbild. Materialkosten: 12 € (bitte bar an die Dozentin entrichten). Mitbringen: Schürze, Haargummi, Transportbox. Hinweise: Getränke sind inklusive. Bitte Unverträglichkeiten oder Allergien vorab mitteilen. Inspiration & Bilder: @allerlai_leckerer.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305136

Dienstag, 19.05.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Ort und Küche werden noch bekanntgegeben

NEU Vital-Bowl: Lebendige Vollwertkost für mehr Power**CORNELIA CORDES**

An diesem Abend lernen Sie die Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost kennen und setzen das Wissen direkt um – mit der Zubereitung eines Frischkorngerichts, dem klassischen Power-Bowl. Nach dem Motto „Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich“ (Prof. Werner Kollath) steht nicht nur der Nährstoffgehalt, sondern vor allem die Lebendigkeit und Natürlichkeit der Lebensmittel im Fokus. Mit frisch geschrotetem Getreide, Obst und Nüssen entsteht ein kraftvolles, leckeres Müsli – auch vegan genießbar. Frische und Vitalstoffe machen es zu einem echten Gaumenschmaus! Lebensmittelkosten in Höhe von 5€ bitte direkt im Kurs mit der Dozentin abrechnen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305112

Termine: 30.04., 07.05. und 21.05.2026, jeweils von 18.00–21.30 Uhr, 3 Termine, 88,00 €

Ort und Küche werden noch bekanntgegeben

Sommerkräuter für Gesundheit und Genuss**BÄRBEL HÖFFLIN-ROCK**

Nicht nur der Frühling, auch der Sommer ist die Hochzeit der Kräuter – voller wertvoller Stoffe für Gesundheit und Genuss. In diesem Kurs lernen Sie heimische Sommerkräuter kennen und erfahren, wie sie in Volksheilkunde und Küche eingesetzt werden. Gemeinsam stellen wir einen Magenbitter her und probieren weitere kreative Anwendungen aus. Materialkosten: Zusätzliche Materialien werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. 18,00 €. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, 2 Restedosen, Getränke.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305102

Donnerstag, 18.06.2026 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Bad Krozingen, Südring 9, Küche Max-Planck-Realschule

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Leckere Häppchen aus der Kräuterküche

BÄRBEL HÖFFLIN-ROCK

Zu jeder Jahreszeit lassen sich leckere Häppchen mit Kräutern zubereiten. Wir werden Wissenswertes über Kräuter und Früchte erfahren und allerlei Schmackhaftes zubereiten. Freuen Sie sich auf ein besonderes Erlebnis für alle Sinne. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Reste. Lebensmittelkosten: Zusätzliche Lebensmittel werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet, ca. 18,00 €.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305103

Dienstag, 28.04.2026 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Ort und Küche werden noch bekanntgegeben

Belegte und überbackene Snacks

JONAS NOACK

Man kennt es: Immer öfter und länger auf der Arbeit oder unterwegs, daher häufig kostspieliges oder wenig abwechslungsreiches Essen. Mit etwas Planung und Kreativität lassen sich hier Kosten sparen und ein buntes Menü für die (Arbeits-)Woche zaubern. Wir belegen und überbacken Selbstgebackenes aus bereitgestelltem Teig (Baguettebrötchen, Ciabatta, Seelen, Fladenbrote) mit Wurst, Gemüse und Käse. Teigruhe und Backzeiten werden für die stressfreie Zubereitung von Füllungen und Belägen genutzt. Gemeinsam besprechen wir auch, was sich im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahren lässt, sodass man die Snacks am Wochenende oder am Abend vorbereiten kann. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Fleisch oder eine vegetarische Variante als Belag gewünscht ist! Materialkosten von 25 € bitte direkt im Kurs an den Dozenten entrichten. Bitte mitbringen: Neugier, Schürze und Teigschüssel mit mindestens 5 l Volumen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305105

Donnerstag, 25.06.2026 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Bad Krozingen, Südring 9, Küche Max-Planck-Realschule

NEU Mediterrane Gemüseküche für den Sommer

BÄRBEL THÜRER

Die Mediterrane Gemüseküche ist unendlich vielfältig und wandelbar. Sie ist unkompliziert und extrem schmackhaft. Wir brauchen dafür vor allem Olivenöl, Zitronen, Kräuter, Gemüse und Hülsenfrüchte. Wir werden mit Gemüsesorten arbeiten, die in jedem Supermarkt zu haben sind und daraus köstliche vegetarische Gerichte zaubern, die einfach und extrem schmackhaft sind. Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305705

Samstag, 13.06.2026 16.00–20.00 Uhr, 1 Termin, 36,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Lernküche

NEU One-Pot-Gerichte

BÄRBEL THÜRER

One-Pot-Gerichte sind auf der ganzen Welt bekannt und haben den Weg auch in unsere Küchen gefunden. Ganze Kochbücher werden damit gefüllt und finden reißenden Absatz. Alles wird in kurzer Zeit in nur einem Topf gegart. Das spart Abwasch und Zeit. Möglich ist dabei alles. Cross-over-Küche heißt die Devise. Wir mischen die Länder, die Kontinente und die Zutaten und lassen uns von den Ergebnissen überraschen. Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305704

Samstag, 09.05.2026 16.00–20.00 Uhr, 1 Termin, 36,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Lernküche

La Dolce Vita auf dem Teller – Antipasti wie in Italien

KATHARINA REITER

Lassen Sie sich kulinarisch nach Italien entführen! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam eine Auswahl klassischer Antipasti zu – aromatisch eingelegtes Gemüse, würzige Dips, knuspriges Brot und mediterrane Kleinigkeiten, die an sonnige Abende auf der Piazza erinnern. Ideal für alle, die sich ein Stück Urlaub in die eigene Küche holen möchten – ob mit Kocherfahrung oder ohne. Materialkosten in Höhe von 15€ bitte direkt am Abend an die Dozentin entrichten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, kleine Behältnisse.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305111

Dienstag, 09.06.2026 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Bad Krozingen, Südring 9, Küche Max-Planck-Realschule

NEU Eine kulinarische Reise durch Italien – Genuss von Süd bis Nord 3-Gänge-Menü

KATHARINA REITER

Erleben Sie eine kulinarische Rundreise durch Italien – von Sizilien über die Emilia-Romagna bis in die Lombardei! Gemeinsam kochen wir ein köstliches 3-Gänge-Menü mit Fisch und Fleisch, das italienische Lebensfreude auf den Teller bringt. Highlight: unser Ragù alla Bolognese, langsam geschmort und voller Aroma. In kleinen Gruppen bereiten wir die Gerichte mit Leidenschaft zu – begleitet von gutem Wein und lebhaften Gesprächen. Materialkosten in Höhe von 20€ bitte direkt am Abend an die Dozentin entrichten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, kleine Behältnisse.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305116

Dienstag, 21.04.2026 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Ort und Küche werden noch bekanntgegeben

NEU Kreuz und quer – Vegetarisches von allen Kontinenten

BARBARA BRAUN

Haben Sie Lust auf Neues? Vegetarisches, inspiriert von allen Kontinenten, wird unser tägliches Essen abwechslungsreicher und bunter machen. Bitte Geschirrtücher, Schürze und Behälter für Reste mitbringen. Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305701

Donnerstag, 12.03.2026 18.00–21.30 Uhr, 2 Termine, 59,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Lernküche

Spanische Lebensfreude auf dem Teller – Tapas für Genießer

KATHARINA REITER

Tapas stehen für geselliges Beisammensein und abwechslungsreiche Geschmackserlebnisse. Ob pikante Datteln im Speckmantel, aromatische Albóndigas oder knusprige Patatas Bravas – in diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der spanischen Küche in ihrer beliebtesten Form. Wir zaubern gemeinsam viele kleine Gerichte, die auch zuhause für Begeisterung sorgen werden. Materialkosten in Höhe von 15€ bitte direkt am Abend an die Dozentin entrichten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, kleine Behältnisse.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305117

Dienstag, 05.05.2026 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Ort und Küche werden noch bekanntgegeben

305118

Dienstag, 16.06.2026 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Bad Krozingen, Südring 9, Küche Max-Planck-Realschule

BITTE BEACHTEN SIE:
Auch bei Vorträgen ist eine
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Nur so können wir Sie bei
Termin- oder Raumänderungen
benachrichtigen.

Wir machen selbstgemachte Burger
JONAS NOACK

Wir machen Burger und bereiten auch die Burgerbrötchen aus bereitgestelltem Teig selbst zu. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Fleisch oder eine vegetarische Variante als Füllung gewünscht ist! Am Ende des Kurses wird Teig zum Mitnehmen zubereitet, sodass das Gelernte zuhause geübt und gefestigt werden kann. Materialkosten von 30 € bitte direkt im Kurs an den Dozenten entrichten. Bitte mitbringen: Neugier, Schürze und Teigschüssel mit mindestens 5 l Volumen. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

305106

Donnerstag, 11.06.2026 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Bad Krozingen, Südring 9, Küche Max-Planck-Realschule

NEU Schwarzwälder Tapas – Regionale Häppchen, große Wirkung

KATHARINA REITER

Mediterrane Antipasti sind ein Genuss – doch wie wäre es mit einer regionalen Note? In diesem Kochkurs entdecken wir Schwarzwälder Tapas, die Tradition, kreative Küche und regionale Produkte verbinden. Gemeinsam bereiten wir zu: knusprige Forellenkroketten auf Tomaten-Gurken-Salsa, Badische Arancini mit Hühnchen und Bibbeleskäs, Schwarzwaldcreme mit Eierlikör und Himbeeren sowie Schwarzwald-Tiramisu mit heimischer Raffinesse. In entspannter Atmosphäre kochen, probieren und genießen wir die Vielfalt dieser kleinen Köstlichkeiten! Materialkosten in Höhe von 15€ bitte direkt am Abend an die Dozentin entrichten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, kleine Behältnisse.

305115

Dienstag, 14.04.2026 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin
 Ort und Küche werden noch bekanntgegeben

No Waste, More Taste – Wie Reste groß rauskommen

GÜNTHER VOGEL, MARINA GIBSON, SANDRA WINTERBERG

Lernen Sie, wie man aus geretteten Lebensmitteln kreative, leckere Gerichte zaubert – und das mit einer Prise Humor! Wir zeigen praktische Rezepte und Tricks, um Lebensmittel vor dem Müll zu bewahren und dabei auch noch Spaß zu haben. Gemeinsam entdecken wir, wie Restekochen nicht nur umweltfreundlich, sondern auch ein echtes Geschmackserlebnis sein kann. Lassen Sie sich inspirieren, um Ihren Küchenalltag nachhaltiger und lustiger zu gestalten!

305101

Donnerstag, 23.04.2026 18.00–21.30 Uhr, 1 Termin
 Ort und Küche werden noch bekanntgegeben



Gefördert durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Dozentenporträt
Inge Kölle

Fachbereich / Kurse an der vhs
 Gesundheit/Pilates

Seit wann unterrichte ich an der vhs
 seit 2007

Kurzvita

Ausbildung als Physiotherapeutin am Uniklinikum Göttingen. Mehrjährige Berufserfahrung an Universitätskliniken in Heidelberg, Lausanne, Tübingen und Freiburg. Anschließend 20jährige Tätigkeit in einer physiotherapeutischen Praxis in Staufen. Fachliche Schwerpunkte in Orthopädie, Neurologie und Rehabilitation. Spezialausbildung in Bobath und manueller Therapie. Trainerausbildung in Rückengymnastik und Nordic Walking, Übungsleiterin für Kinderturnen

Ein besonderes Highlight mit der vhs
 Gute Zusammenarbeit mit der örtlichen vhs-Vertretung



Meine Motivation

Mir macht das Unterrichten an der vhs Freude, weil ich immer Unterstützung bei der Organisation meiner Kurse bekomme. An der Zusammenarbeit mit den Teilnehmenden gefällt mir besonders, dass ich Beratung und Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen (Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Belastbarkeit) geben kann, dadurch positives Feedback bekomme und langjährige Teilnehmer habe.

Meine Hobbies und Leidenschaften

Sportliche Aktivitäten, Wandern, Schwimmen, Malen und Patchwork

Mein Motto

Immer in Bewegung bleiben, ist gut für Körper und Seele

Wünsche von der vhs

Weiterhin gute Unterstützung bei administrativen und organisatorischen Fragen

Was ich den Teilnehmenden mit auf den Weg geben möchte

Konsequentes Üben und Wahrnehmen



Sprachen

vhs für Globetrotter

Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Weitere Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
und Integration

Sprachen und Integration

Mit den Sprachkursen der vhs können Sie Ihre Sprachkenntnisse verbessern und interkulturelle Kompetenzen erwerben. Sprachkompetenz ermöglicht Ihnen, berufliche Ziele zu verfolgen, unabhängig zu bleiben, sich in die Gesellschaft zu integrieren und ein Grundverständnis für andere Kulturen zu erlangen. Sprachkenntnisse sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden, gelten als Schlüssel der Integration und sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

vhs für Globetrotter

NEU Kompaktkurs: Englisch für das Auslandsjahr nach der Ausbildung oder dem Abitur

ANNA LIOLIOS-ZIMMERMANN

Dieser Kompaktkurs richtet sich an junge Erwachsene nach der Ausbildung oder dem Abitur, die sich gezielt auf ihren Schritt ins Ausland vorbereiten möchten. In vier Terminen erhalten die Teilnehmenden praktische Informationen, sprachliche Unterstützung und Orientierung für die Planung ihres individuellen Auslandsaufenthalts. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406210

Donnerstag, 05.03.2026 19.30–21.00 Uhr, 4 Termine, 32,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerer Straße 1, VHS-Raum

NEU Italienisch Kompaktkurs für die Reise

KAREN FEISCHE-STUMER

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie wollen einen schnellen Einstieg in die italienische Sprache oder planen einen Urlaub in Italien? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Kosten für Kopien sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: ein Wörterbuch (falls vorhanden).

Kleingruppe

409641

Dienstag, 24.02.2026 18.00–20.00 Uhr, 4 Termine, 80,00 €

Merzhausen, Hexentalschule, Am Marktplatz 3, Unterrichtsraum

Italienisch für die Reise A2.2

KAREN FEISCHE-STUMER

Für Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Neue Kursteilnehmende sind herzlich willkommen. Kosten für Kopien sind in der Kursgebühr enthalten. Lehrbuch: Typisch Italienisch, Pons Verlag. Kleingruppe

409140

Donnerstag, 26.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 8 Termine, 95,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A205

NEU Reisen in Lateinamerika – Spanisch für unterwegs

WILSON RAUL HINESTROZA HOYOS

Dieser neue Spanischkurs konzentriert sich auf Reisen durch Südamerika: Wir lernen die lateinamerikanische Kultur kennen und erkunden Themen wie Gastronomie, Musik und Lebensart, während wir gleichzeitig unsere Spanischkenntnisse verbessern. Dieser Kurs ist für alle, die eine Reise oder einen längeren Aufenthalt in Südamerika planen – oder einfach neugierig auf diesen Kontinent sind. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene (A2/B1). Unser Dozent stammt aus Südamerika und kann daher viele praktische und kulturelle Tipps geben.

Kleingruppe

422121

Donnerstag, 26.02.2026 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

NEU Persisch für Anfänger A1 Crashkurs**SHAFIE BOZORGIAN**

Du möchtest schnell und unkompliziert Persisch lernen und erste Gespräche führen? In fünf abwechslungsreichen Stunden lernst du grundlegende Redewendungen und kurze Dialoge für typische Alltagssituationen – vom Vorstellen der eigenen Person bis zu einfachen Gesprächen unterwegs oder im Freundeskreis. Der Fokus liegt ganz auf der praktischen Anwendung: sprechen, ausprobieren, gemeinsam üben und Spaß haben. Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse. Das persische Alphabet behandeln wir bewusst nicht in diesem Kurzformat – der Fokus ist, direkt aktiv ins Sprechen zu kommen und erste Erfolgserlebnisse zu sammeln.

Kleingruppe

413100

Donnerstag, 12.03.2026 18.00–20.30 Uhr, 2 Termine, 42,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A202**NEU Koreanisch zum Kennenlernen A1 Ji-Young Kim-Dähne**

Für alle, die schon immer neugierig auf Südkorea und Koreanisch waren, gibt es nun die Möglichkeit, in diesem kompakten Kurs anzufangen und die Sprache und Kultur kennenzulernen. Wir üben erste Wörter, das Alphabet und die Aussprache. Die Dozentin kann viele Tipps fürs Reisen, die südkoreanische Kultur und auch K-Pop geben. Wir lernen spielerisch und mit Freude. Ein Buch wird nicht benötigt.

Kleingruppe

426100

Dienstag, 03.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 5 Termine, 58,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**Englisch****Englisch A1.1+****DR. DIRK STEITZ**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits ein paar einfache Wörter und Sätze auf Englisch sprechen und verstehen. Hier erweitern Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und Ihre Sprachkenntnisse. Sie lernen, einfache Gespräche zu führen und grundlegende Sätze zu verstehen und zu verwenden – z. B. auf Reisen oder im Alltag. Der Kurs bietet viele Möglichkeiten zum Sprechen, Hören und Anwenden des Gelernten in einer entspannten Atmosphäre. Kursbuch: Great! A1, 2nd Edition, Klett Verlag.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406112

Montag, 13.04.2026 10.45–12.15 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**Englisch A1.2****DR. DIRK STEITZ**

Wir werden in entspannter Runde weitere Schritte in der englischen Sprache tun und Wortschatz und Grammatik ausbauen, die wir in Alltagssituationen und auf Reisen brauchen können. Der Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Die Freude am Lernen steht im Vordergrund. Kursbuch: Easy English Upgrade Book 2 A1.2, Klett Verlag.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406110

Donnerstag, 16.04.2026 09.00–10.30 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung**NEU Englisch Auffrischkungskurs****A2.1****JINGYING LI**

Dieser Kurs behandelt grundlegende Vokabeln und Satzbau über Themen wie Reisen, Urlaubserfahrungen, Wohnungseinrichtung, Konzert-/Theaterkarten reservieren/kaufen. Grammatik wie Fragewörter, Präsens, Präteritum und Komparativadjektive werden behandelt und geübt. Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406107

Freitag, 27.02.2026 14.00–15.30 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**Englisch A2.1****DR. DIRK STEITZ**

Wir setzen den Kurs vom letzten Semester fort und freuen uns über neue Teilnehmende! Hier lernen und festigen wir die Grundlagen der englischen Sprache anhand lebensnaher und praktischer Übungen. Kursbuch: Great! A2 Second Edition, Klett Verlag.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406100

Mittwoch, 15.04.2026 17.30–19.00 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.04 Schulung**NEU Englisch A2.2****JINGYING LI**

In diesem Kurs werden Vokabeln und Konversationen sowie Gespräche über interessante Erlebnisse, Freizeitaktivitäten, Vorschläge machen, Einladungen aussprechen, Festivals, Filme und Fernsehserien gelernt und geübt. Grammatik wie das Perfekt, Relativsätze und die -ing-Form werden ebenfalls gelernt und wiederholt. Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 5.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406101

Freitag, 27.02.2026 15.45–17.15 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**Englisch A2.2****DR. DIRK STEITZ**

In diesem Kurs festigen wir die Grundkenntnisse der englischen Sprache, die im Alltag und auf Reisen benötigt werden. Dabei werden sowohl Wortschatz wie auch einfache grammatische Strukturen erlernt. Die Freude am gemeinsamen Lernen steht im Vordergrund. Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester, neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 4, A2.2.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406111

Donnerstag, 16.04.2026 10.45–12.15 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung**Englisch Refresher A2/B1****DR. DIRK STEITZ**

It's never too late to start again. Für alle, die gern mehr Sicherheit in Englisch hätten und ihre Kenntnisse neu auffrischen wollen. Der Refresher-Kurs geht zurück an die Wurzeln der noch bestehenden Kenntnisse und baut da auf, wo man vor vielen Jahren aufgehört hat. Die Teilnehmenden lernen, sich in Alltagssituationen, auf Reisen im englischsprachigen Ausland, beim Small-Talk und in einfachen Gesprächen zurechtzufinden. Kursbuch: Great! A2, second Edition, Klett Verlag.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406115

Mittwoch, 15.04.2026 19.15–20.45 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.04 Schulung**SPRACHBERATUNG**

Unsere Sprachkurse orientieren sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für Sprachen (siehe Seite 71). Dieser hilft Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse selbst einzuschätzen und so den richtigen Kurs zu finden.

Einen kurzen, kostenlosen Sprachtest zur Selbsteinschätzung finden Sie unter www.vhs-bad-krozingen.de

Oder nutzen Sie unsere kostenlosen Beratungstermine. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin. Tel. 07633/92650

**Englisch Refresher B1
online****DR. DIRK STEITZ**

It's never too late to start again. Für alle, die gern mehr Sicherheit in Englisch hätten und ihre Kenntnisse neu auffrischen wollen. Der Refresher-Kurs geht zurück an die Wurzeln der noch bestehenden Kenntnisse und baut da auf, wo man vor vielen Jahren aufgehört hat. Sie lernen, sich in Alltagssituationen, auf Reisen im englischsprachigen Ausland, beim Small-Talk und in einfachen Gesprächen zurechtzufinden. Kursbuch: Great! B1, second Edition, Klett Verlag.
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406105

Montag, 13.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

vhs Cloud

Englisch B1**ABIGAIL FREDERICK-KRINGEL**

Das Kursbuch und -material werden im Kurs besprochen.
Kleingruppe

406102

Dienstag, 24.02.2026 20.00–21.30 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A213**Englisch B1****DR. DIRK STEITZ**

Sie bauen den Alltagswortschatz aus, wie man ihn auf Reisen, bei Familien- und Freundkontakten benötigt. In entspannter Atmosphäre werden Lerntipps und Hintergrundinformationen gegeben, die die Freude am gemeinsamen Lernen fördern. Lehrbuch: Great! B1, Second Edition, Klett Verlag.
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406113

Montag, 13.04.2026 09.00–10.30 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**Englisch B1.1****MARGARITA SWETLICH**

In diesem Kurs trainieren wir die wichtigsten Sprachmittel, um in Alltagssituationen, besonders auf Reisen, zu kommunizieren. Kursbuch: Easy English Upgrade B1.1, Cornelsen Verlag.
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406104

Dienstag, 24.02.2026 11.15–12.45 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 4**Englisch B1.2****ABIGAIL FREDERICK-KRINGEL**

Lehrbuch: New Headway Intermediate 4th edition, Oxford, ab Kapitel 5.
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406103

Dienstag, 24.02.2026 18.30–20.00 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A213**Englisch Conversation and more!****KATHARINE SCRAGG**

This group of intermediate speakers of English enjoy discussing current affairs and controversial subjects with enthusiasm and a lot of humour! Whether it be newspaper stories, texts or personal experiences, our weekly sessions of 90 minutes add fun to our week. Be ready to increase your vocabulary and confidence in speaking! We highly recommend the ability to use Zoom online, in case it is ever required again in future to continue learning.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406602

Mittwoch, 25.02.2026 17.45–19.15 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Merzhausen, Hexentalschule, Am Marktplatz 3, Unterrichtsraum**Englisch Conversation – advanced****MARGARITA SWETLICH**

In this course we will be talking about current affairs in a relaxed atmosphere, using newspaper articles and short stories. You will improve your vocabulary, speaking skills and grammar.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406126

Dienstag, 24.02.2026 09.30–11.00 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Clara-Schumann-Straße 3, Clara-Schumann-Haus Raum 4**Englisch Conversation – advanced****MARGARITA SWETLICH**

In this course we will read and discuss newspaper articles on current affairs as well as short stories. We will also listen to songs. The aim of the course is to improve your fluency in English.
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406124

Donnerstag, 26.02.2026 09.00–10.30 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

**NEU Englische Grammar and
Conversation (A2–B1)****online****DARYA KATKOVA**

Do you want to speak English with more confidence? In this course, you will practice everyday conversations whilst also updating your grammar skills. We will read short texts, practice dialogues and additional exercises. Step by step, you will improve your English and will get to feel more confident in using it in your daily life. Join us online!
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

406501

Samstag, 07.03.2026 10.00–11.30 Uhr, 6 Termine, 47,00 €

vhs Cloud

NEU Tagesfortbildung:**Englisch für den Beruf****MARGARITA SWETLICH**

In diesem eintägigen Intensivkurs trainieren Sie alle wichtigen Aspekte der beruflichen Geschäftskommunikationsfähigkeiten auf Englisch: von professionellen Telefonaten über das Verfassen von E-Mails und Memos bis hin zu erfolgreichen Meetings und Verhandlungen. Mit praxisnahen Übungen, nützlichem Vokabular und Rollenspielen bereiten Sie sich optimal auf den Arbeitsalltag vor. Ideal für Berufstätige, die ihre Englischkenntnisse gezielt für den Job auffrischen und sicherer kommunizieren möchten.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem BzG anerkannt und eignet sich perfekt zur beruflichen Weiterbildung.

Kleingruppe

406125

Donnerstag, 16.04.2026 09.00–16.00 Uhr, 1 Termin, 98,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08 Besprechung**EFQM**QUALIFIED BY
EFQM 2023**Die vhs Südlicher Breisgau
ist zertifiziert!**

Eine hohe Qualität der Bildungsangebote, der Beratung und des Services steht im Mittelpunkt der Arbeit der vhs. Dieses Ziel verfolgen wir seit Jahren, auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements.

NEU Walk & Talk – Englisch sprechen in Bewegung

MARGARITA SWETLICH

Möchten Sie Ihr Englisch auf entspannte und natürliche Weise in einer netten Gruppe verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Bei "Walk and Talk in English" treffen wir uns im Foyer des Josefshauses und gehen dann gemeinsam spazieren – während wir uns auf Englisch unterhalten. Es gibt kleine Impulse oder Themenvorschläge, der Schwerpunkt liegt jedoch auf freier Konversation in lockerer Atmosphäre. Ganz nebenbei trainieren Sie Hörverständnis, Wortschatz und flüssiges Sprechen – und das alles an der frischen Luft! Voraussetzung ist, dass Sie sich bereits auf Englisch unterhalten können (A2.2/B1). Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, etwas zu Trinken und bequeme Schuhe. Kleingruppe

406106

Mittwoch, 25.03.2026 17.15–18.30 Uhr, 10 Termine, 96,00 €

Treffpunkt: Foyer, Josefshaus, **Bad Krozingen**, Basler Straße 1

NEU English BOOK CLUB für Fortgeschrittene (ab Niveau B2)

MARGARITA SWETLICH

Lieben Sie Bücher und möchten Ihr Englisch in entspannter Atmosphäre anwenden? Im English Book Club lesen wir moderne Romane auf Englisch und tauschen uns über Themen, Figuren und Sprache aus – ganz ohne Druck, aber mit viel Spaß und spannenden Diskussionen. Zum Start lernen wir uns kennen, und die Dozentin stellt mehrere Romane mit Kurzrezensionen und Hintergrundinfos vor. Gemeinsam wählen wir das Buch für die erste Lektüre aus. Beim nächsten Termin steigen wir dann ein und besprechen den Text. Ob zum Auffrischen Ihrer Englischkenntnisse, zum Entdecken neuer Bücher oder einfach für schöne Gespräche in netter Runde – Sie sind herzlich willkommen! Das Buch wird selbst besorgt (Kosten nicht im Kurspreis enthalten). Kleingruppe

406201

Dienstag, 24.03.2026 17.30–19.00 Uhr, 4 Termine, 50,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerer Straße 1, VHS-Raum

Französisch A1.2

UTE GREIM-SCHLEMP

Kursbuch: Voyages A1 Neu, Klett Verlag, ab Lektion 7.

Kleingruppe

408103

Dienstag, 24.02.2026 10.45–12.15 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Französisch A1.2

NICOLE PFUHL

online

Wir führen die Inhalte des letzten Semesters fort und vertiefen gemeinsam unsere Kenntnisse. Auch neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen – der Einstieg ist problemlos möglich! Lehrbuch: Voyages Neu A1 Kursbuch + Trainingsbuch, ab Lektion 10-11.

Kleingruppe

408120

Donnerstag, 05.03.2026 19.00–20.15 Uhr, 9 Termine, 87,00 €

vhs Cloud

Französisch für Anfänger A1.2

SUSANNE BÖMERS

Nous sommes en route! Reden, Hören, Grammatik, Alltagssituationen - es geht weiter mit Lektion 6 des Lehrbuches „On y va A1“, Hueber Verlag. Herzlich willkommen!

Kleingruppe

408104

Dienstag, 03.03.2026 17.30–18.45 Uhr, 10 Termine, 96,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Französisch

Französisch A1.2

UTE GREIM-SCHLEMP

Kursbuch: Voyages Neu A 1, Klett Verlag + zusätzliches Material im Kurs.

Kleingruppe

408111

Montag, 23.02.2026 09.00–10.00 Uhr, 12 Termine, 92,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der vhs-Sprachschule

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende jeder Stufe folgendes können:

Kompetente Sprachverwendung	C2	<p>Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen</p> <p>Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</p> <p>Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos verstehen</p> <p>Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen, sich differenziert ausdrücken</p>
	C1	<p>Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</p> <p>Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</p> <p>Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</p> <p>Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</p>
Selbstständige Sprachverwendung	B2	<p>Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</p> <p>Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und seine Ansichten vertreten</p> <p>Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</p> <p>Schreiben: detaillierte Texte schreiben, z.B. Aufsätze oder Berichte</p>
	B1	<p>Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</p> <p>Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben</p> <p>Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</p> <p>Schreiben: persönliche Briefe schreiben</p>
Elementare Sprachverwendung	A2	<p>Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</p> <p>Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</p> <p>Lesen: kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen, Speisekarten</p> <p>Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</p>
	A1	<p>Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</p> <p>Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</p> <p>Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten</p> <p>Schreiben: einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen</p>

Französisch A1/A2**MONIKA SPIES**

Wir setzen unsere Arbeit mit dem Lehrbuch On y va A2 (ab Lektion 5/6) fort und erarbeiten Themen aus dem Umfeld unserer Nachbarn jenseits des Rheins – Grammatik und Wortschatz werden systematisch erweitert und wir lernen, uns zunehmend in der „belle langue de nos voisins“ auszudrücken und uns über Alltagssituationen hinaus zurechtzufinden! Soyez les bienvenus!

Kleingruppe

408201

Mittwoch, 25.02.2026 14.00–15.30 Uhr, 14 Termine, 161,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Französisch A2.1**DR. MARTIN OCHS**

Dieser Kurs führt den derzeit laufenden Kurs fort, neue Teilnehmende sind aber herzlich willkommen! Kursbuch: Voyages Neu A2, Klett Verlag. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

408110

Mittwoch, 04.03.2026 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine, 72,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A205

Französisch A2.2**UTE GREIM-SCHLEMP**

Kursbuch: On y va! A2, Hueber Verlag, ab Lektion 6 + zusätzliches Material im Kurs.

Kleingruppe

408100

Montag, 23.02.2026 10.15–11.45 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Französisch B1**MONIKA SPIES**

Das Lehrbuch wird On y va B1 (voraussichtlich ab Lektion 6) sein. Anhand des Buches werden Themen aus der Lebenswelt in Frankreich und Deutschland behandelt. Einzelne Kapitel aus der Grammatik werden neu erarbeitet, dazu kommt die schwerpunktartige Wiederholung nach Vorstellung der Teilnehmenden. Neben den Texten aus dem Buch werden die selbständige Erarbeitung neuer Texte (Zeitung, Chansons, Gedichte) und der mündliche Ausdruck im Gespräch einen besonderen Platz bekommen.

Kleingruppe

408203

Dienstag, 24.02.2026 14.00–15.30 Uhr, 14 Termine, 161,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Französisch B1**ALFRED WOLF**

Fortsetzungskurs des letzten Semesters. Lehrbuch: Voyage neu B1, ab Lektion 8, Klett-Verlag. Vorkenntnisse: Präsens, erste Vergangenheitszeiten, Futur, Objektpronomen. Im Wortschatz sollte man Alltagsthemen wie etwa Reisen, Essen, Wohnen beherrschen, ebenso Zahlen, Uhrzeiten, so dass einfache Dialoge möglich sind. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

408501

Mittwoch, 25.02.2026 13.50–15.20 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Ortsverwaltung Feldkirch, Sitzungsraum

Französisch B1.1**UTE GREIM-SCHLEMP**

Kursbuch: On y va! B 1, Hueber Verlag, ab Lektion 4 + zusätzliches Material im Kurs.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

408102

Donnerstag, 26.02.2026 10.30–12.00 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Französisch B1.2**UTE GREIM-SCHLEMP**

Kursbuch: On y va! B1, Hueber-Verlag + zusätzliches Material im Kurs.

Kleingruppe

408101

Donnerstag, 26.02.2026 09.00–10.30 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Französisch B1/B2**JEAN-RENÉ LASSALLE**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende und Wieder-einsteiger mit mittleren Vorkenntnissen, die ganz ungewollt ihre Französischkenntnisse auffrischen möchten. Damit es abwechslungsreich ist, stehen uns mehrere Mittel zur Verfügung: ein Lehrbuch, um einige Schwerpunkte zu wiederholen und zu vertiefen (Wortschatz, Grammatik, typische Redewendungen, Aussprache...), einfache Texte, Konversation zu aktuellen Themen, französische Chansons... Es ist die Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Neue Teilnehmende sind in unserer sympathischen kleinen Gruppe immer herzlich willkommen! Gebühr inkl. Kosten für Fotokopien.

Kleingruppe

408114

Dienstag, 03.03.2026 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine, 138,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A205

Französisch Conversation**UTE GREIM-SCHLEMP**

Conversation sur les thèmes du moment, une pincée de travail de vocabulaire, une pincée de grammaire pour venir à bout des difficultés de la langue. Lehrbuch: Livre Défi 5, Klett Verlag + zusätzliches Material im Kurs.

Kleingruppe

408121

Dienstag, 24.02.2026 09.00–10.30 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Conversation et jeux en français**CLAIRE DÉSENFANT**

Vous avez appris le français mais ne le pratiquez pas souvent. Vous ne trouvez pas toujours les mots? Nous voulons, dans ce cours, perfectionner notre français. Différentes méthodes nous permettent d'apprendre avec plaisir. Nous jouons aussi de temps en temps au scrabble, bien-sûr en français! Si cela vous tente, venez nous rejoindre – ce cours est pour vous!

Kleingruppe

408602

Mittwoch, 25.02.2026 18.15–19.30 Uhr, 12 Termine, 115,00 €

Merzhausen, Hexentalschule, Am Marktplatz 3, Unterrichtsraum

Conversation et convivialité**NICOLE LAUDUT**

L'essentiel, c'est le plaisir de parler, de communiquer et de passer ensemble un moment agréable. Tout cela, accompagné d'activités diverses, de textes ou d'illustrations, de chansons, d'un film et d'un brin de grammaire pour les amateurs et amatrices. À bientôt et au plaisir!

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

408122

Montag, 23.02.2026 08.50–10.20 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

Conversation simple, un moment de convivialité**NICOLE LAUDUT**

Dans ce cours, il s'agit de communiquer dans une ambiance légère et détendue. C'est un cours de conversation, pas un cours de langue. Tout le monde y apprend quelque chose, même l'enseignante. La grammaire y est présente, mais pas dominante. À bientôt et au plaisir!

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

408115

Montag, 23.02.2026 10.30–12.00 Uhr, 14 Termine, 101,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

*Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr

Conversation et culture

JEAN-RENÉ LASSALLE

Französische Konversation in einer kleinen Gruppe mit freundlicher Atmosphäre. Möchten Sie mit uns über Frankreich und die Welt diskutieren? Oder sind Sie vielleicht neugierig auf französische Literatur und Lieder? Venez discuter avec nous. Nous prenons des sujets dans l'actualité, la culture, la vie en France et vos propositions. Nous allons utiliser différents médias, articles de journaux, chansons, bande dessinée, extraits de littérature, poème, film. Bienvenue aux nouveaux participants.

Kleingruppe

408124

Dienstag, 03.03.2026 20.00–21.30 Uhr, 12 Termine, 138,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A205

Français Conversation & Lecture

NICOLE PFUHL

Conversation animée et lecture de textes variés, selon vos envies (actualités, livres, pièces de théâtre, société, culture, films, chansons françaises...), le tout dans la bonne humeur. Nous en profitons, si nécessaire, pour faire quelques rappels ludiques de vocabulaire, d'orthographe ou de grammaire. Bienvenue aux nouveaux intéressés!

Kleingruppe

408123

Mittwoch, 25.02.2026 10.30–11.45 Uhr, 10 Termine, 96,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

Conversation – pour les „francophones“

MONIKA SPIES

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit dem Interesse am mündlichen Austausch zu verschiedenen Themen, die von den Teilnehmenden vorgeschlagen werden können (z.B. Literatur, Zeitgeschichte, deutsch-französische Beziehungen etc.). Einzelne Kapitel französischer Grammatik können nach Wunsch wiederholt werden.

Kleingruppe

408202

Mittwoch, 25.02.2026 15.45–16.45 Uhr, 10 Termine, 77,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Italienisch

NEU Italienisch für Anfänger A1

ANNA LIOLIOS-ZIMMERMANN

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse in Italienisch haben und die Sprache von Grund auf lernen möchten. Im Mittelpunkt stehen alltägliche Situationen – z. B. Begrüßungen, sich vorstellen, im Café oder Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen bzw. einen Ort beschreiben oder Kommunikation beim Einkaufen. Durch praxisnahe Dialoge und Übungen bauen Sie Schritt für Schritt ihren Wortschatz auf und lernen grundlegende Grammatikregeln. Lehrbuch: Chiaro (1) Nuova Edizione, ISBN: 978-3-19-275427-2.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

409310

Mittwoch, 25.02.2026 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine, 72,00 €

Heitersheim, Johanniter-Grundschule, Johanniterstraße 53, Raum GS-206

409200

Donnerstag, 26.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine, 72,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Italienisch A1

ADRIANA PERSKE

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag, ab Lektion 7.

Kleingruppe

409602

Montag, 23.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine, 173,00 €

Merzhausen, Hexentalschule, Am Marktplatz 3, Unterrichtsraum

Italienisch A1.2

CRISTINA BERTOLI

Benvenuto zur Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemeester für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. In sanfter Progression lernen wir, die italienische Sprache in praktischen Situationen anzuwenden: Im Restaurant bestellen, über Freizeitaktivitäten sprechen, sich mit Freunden verabreden, von sich selbst erzählen. Die Kommunikation steht im Vordergrund, aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz. Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag ab Lektion 4.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

409104

Montag, 23.02.2026 20.00–21.15 Uhr, 12 Termine, 72,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A204

Italienisch A1.2

DR. MARTIN OCHS

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an italienischer Sprache, Kultur und Lebensart haben. Neben der systematischen Spracherlernung stehen besonders das freie Sprechen und das Hörverständnis im Mittelpunkt. Lehrbuch: Ci siamo 1, Ausgabe B (3 Teile: Lehrbuch, Arbeitsheft, Grammatisches Beiheft), C. C. Buchner Verlag.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

409721

Montag, 02.03.2026 20.00–21.30 Uhr, 10 Termine, 72,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Raum 213

Italienisch A1.3

DR. MARTIN OCHS

Wir machen weiter mit der Fortsetzung des Kurses vom Vorsemeester! Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind willkommen. Lehrbuch: Linea Diretta Neu 1B, Hueber Verlag.

Kleingruppe

409720

Montag, 02.03.2026 18.30–20.00 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Schallstadt, Johann-Philipp-Glock-Schule, Gehrenweg 4, Raum 213

Italienisch A1.4

CRISTINA BERTOLI

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemeester für leicht Fortgeschrittene. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ab Lektion 9.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

409103

Montag, 23.02.2026 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A204

Italienisch A2

ADRIANA PERSKE

Der Kurs ist darauf ausgerichtet, selbständig mit der Kommunikation zu beginnen. Die Teilnehmenden sind in der Lage, sich an kurzen Gesprächen zu beteiligen und Aspekte der Umgebung und des Lebens zu beschreiben. Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2, Klett Verlag, ab Lektion 5.

Kleingruppe

409606

Donnerstag, 26.02.2026 19.30–21.00 Uhr, 15 Termine, 173,00 €

Merzhausen, Hexentalschule, Am Marktplatz 3, Unterrichtsraum

Italienisch für die Reise A2.2

KAREN FEISCHE-STUMER

Mehr Infos auf Seite 68.

409140

Donnerstag, 26.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 8 Termine, 95,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A205

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Italienisch A2.3**VALERIA PACE**

Wir wiederholen und wenden Grundkenntnisse an. Fare domande in diverse situazioni e rispondere, raccontare su eventi passati, scrivere piccoli testi, esercizi di pronuncia, informarsi su diverse cose: o orari di apertura, piatti di una carta menu o leggere le etichette di un prodotto o piccole storie, parlare su eventi attuali in modo semplice e naturalmente la grammatica e l'allargamento del lessico. Lehrbuch: Espresso Neu A2, Hueber Verlag, ab Lektion 4.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

409100

Dienstag, 24.02.2026 10.15–11.45 Uhr, 15 Termine, 108,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**Italienisch B1****ADRIANA PERSKE**

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo B1, Klett Verlag, ab Lektion 4.

Kleingruppe

409603

Mittwoch, 25.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine, 173,00 €

Merzhausen, Hexentalschule, Am Marktplatz 3, Unterrichtsraum**Italienisch B1****ADRIANA PERSKE**

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Wir lernen, Emotionen und Gefühle auszudrücken und über Filmhandlungen und Bücher zu diskutieren. Die Grammatik ist hier natürlich ein wichtiger Kursbaustein. Lehrbuch: Con Piacere Nuovo B1, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Kleingruppe

409604

Mittwoch, 25.02.2026 19.30–21.00 Uhr, 15 Termine, 173,00 €

Merzhausen, Hexentalschule, Am Marktplatz 3, Unterrichtsraum**Italienisch B1****ADRIANA PERSKE**

Lehrbuch ist „Con Piacere Nuovo B1“, Klett Verlag, ab Lektion 7.

Kleingruppe

409605

Donnerstag, 26.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine, 173,00 €

Merzhausen, Hexentalschule, Am Marktplatz 3, Unterrichtsraum**Italienisch B1.2****CRISTINA BERTOLI**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Wir lernen, unsere Meinungen und Emotionen auszudrücken und über aktuelle Themen zu diskutieren. Lehrbuch: Dieci B1, Hueber Verlag, ab Lektion 3-4.

Kleingruppe

409102

Dienstag, 24.02.2026 17.15–18.30 Uhr, 12 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.04 Schulung**Italienisch C1****VALERIA PACE**

In questo appuntamento settimanale il/la corsista per italiano livello C1 farà la conoscenza con una realtà trasmessa in lingua italiana tramite testi da attuali romanzi, giornali, riviste o canzoni. Leggeremo testi di qualche scrittore, per esempio di Gianni Rodari. Dopo questo corso, il corsista riuscirà a conversare in italiano in maniera sicura e autonoma! Naturalmente spiegazioni lessicali ed esercizi grammaticali non mancheranno. I materiali saranno messi a disposizione dalla docente! Materialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

409120

Freitag, 27.02.2026 10.30–12.00 Uhr, 15 Termine, 108,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung**Italienisch Konversation im Café Tässle: La tazza del incontro****ANNA LIOLIOS-ZIMMERMANN**

In entspannter Café-Atmosphäre bei einem Croissant und einer Tasse Cappuccino (oder Tee) treffen wir uns mit der Kursleiterin, um unsere Italienischkenntnisse aktiv anzuwenden und zu vertiefen. Im Mittelpunkt steht die freie Konversation: Gemeinsam sprechen wir über Alltagsthemen, persönliche Erfahrungen und kleine kulturelle Unterschiede – immer mit dem Ziel, Hemmungen abzubauen und den Wortschatz zu erweitern. Der Kurs richtet sich an Personen mit Italienisch Grundkenntnissen (ab Niveau A2). In der Kursgebühr enthalten sind 1 Cappuccino (oder Tee) und 1 Croissant pro Kurstermin. Weitere Getränke können selbständig im Café bestellt und abgerechnet werden.

Kleingruppe

409105

Mittwoch, 04.03.2026 09.30–10.30 Uhr, 10 Termine, 152,00 €

Bad Krozingen, Baslerstr. 35, Café Tässle**Spanisch****NEU Spanisch für Anfänger A1****JOANNA BALLARDINI**

Bienvenidos zu diesem neuen Kurs für Anfänger*innen! Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer einmal Spanisch lernen wollten. Sie lernen erste Worte und Sätze, die im Alltag und auf Reisen hilfreich sind, zu sprechen, verstehen, lesen und schreiben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

422113

Dienstag, 24.02.2026 19.30–21.00 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A201**NEU Spanisch für Anfänger A1****WILSON RAUL HINESTROZA HOYOS**

In diesem neuen Anfängerkurs lernst Du, Dich auf Spanisch vorzustellen, Menschen zu begrüßen und zu verabschieden sowie Dich mit anderen über Beruf und Familie auszutauschen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag besprochen. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

422220

Montag, 02.03.2026 19.00–20.30 Uhr, 10 Termine, 72,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum**Spanisch für Anfänger A1.1+****ALFRED WOLF**

Sie lernen Grundkenntnisse in Grammatik und Wortschatz. Die Verständigung in Alltagssituationen steht im Vordergrund. Futur und die Vergangenheitsform Indefinido werden eingeführt. Schwerpunkte im Wortschatz sind u.a. Wegbeschreibungen, Urlaubsplanungen, Beschreibung einer Wohnung. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7. Vorkenntnisse: Präsens, Perfekt, Pronomen und Zahlen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kleingruppe

422501

Mittwoch, 25.02.2026 15.30–17.00 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

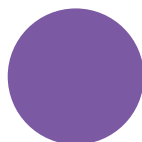
Ortsverwaltung **Feldkirch**, Sitzungsraum**Spanisch A1.1+****WILSON RAUL HINESTROZA HOYOS**

In diesem Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen übst Du, Dich auf Spanisch vorzustellen, Menschen zu begrüßen und zu verabschieden sowie Dich mit anderen über Beruf und Familie auszutauschen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag besprochen.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

422120

Donnerstag, 26.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine, 72,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

Spanisch A1.4**JOANNA BALLARDINI**

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 10.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

422101

Dienstag, 24.02.2026 09.00–10.00 Uhr, 12 Termine, 58,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

Spanisch A2**JOANNA BALLARDINI**

Wir setzen den Kurs vom letzten Semester fort und freuen uns über neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

422111

Dienstag, 24.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine, 87,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A201

Spanisch B1**JOANNA BALLARDINI**

Bienvenidos al curso! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen (auf Niveau A2) und diese nun auf allen Ebenen ausbauen möchten. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ab Lektion 5.

Kleingruppe

422104

Montag, 23.02.2026 19.30–21.00 Uhr, 12 Termine, 138,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A205

NEU Spanisch Konversation B1**JOANNA BALLARDINI**

Willkommen zu diesem neuen Kurs für alle Fortgeschrittenen, die gerne Spanisch sprechen üben möchten. Wir üben freies Sprechen zu Alltagsthemen, erweitern den Wortschatz und trainieren spontane Kommunikation. Kurze Texte, Hörübungen und Dialoge unterstützen die mündliche Sicherheit.

Kleingruppe

422102

Montag, 23.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A205

Spanisch für Seniorinnen und Senioren A1.3**JOANNA BALLARDINI**

Sie brauchen Spanisch nicht für den Beruf und möchten sich beim Lernen Zeit lassen? Gemütlich und ohne Zielvorgaben lernen Sie mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Kursbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 6.

Kleingruppe

422112

Dienstag, 24.02.2026 12.00–13.00 Uhr, 12 Termine, 92,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

NEU Reisen in Lateinamerika – Spanisch für unterwegs**WILSON RAUL HINESTROZA HOYOS**

Dieser neue Spanischkurs konzentriert sich aufs Reisen durch Südamerika: Wir lernen die lateinamerikanische Kultur kennen und erkunden Themen wie Gastronomie, Musik und Lebensart, während wir gleichzeitig unsere Spanischkenntnisse verbessern. Dieser Kurs ist für alle, die eine Reise oder einen längeren Aufenthalt in Südamerika planen – oder einfach neugierig auf diesen Kontinent sind. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene (A2/B1). Unser Dozent stammt aus Südamerika und kann daher viele praktische und kulturelle Tipps geben.

Kleingruppe

422121

Donnerstag, 26.02.2026 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

Weitere Sprachen:**NEU Koreanisch zum Kennenlernen A1****Ji-YOUNG KIM-DÄHNE**

Für alle, die schon immer neugierig auf Südkorea und Koreanisch waren, gibt es nun die Möglichkeit, in diesem kompakten Kurs anzufangen und die Sprache und Kultur kennenzulernen. Wir üben erste Wörter, das Alphabet und die Aussprache. Die Dozentin kann viele Tipps fürs Reisen, die südkoreanische Kultur und auch K-Pop geben. Wir lernen spielerisch und mit Freude. Ein Buch wird nicht benötigt.

Kleingruppe

426100

Dienstag, 03.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 5 Termine, 58,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.03 Schulung

Chinesisch A2.2**JINGYING LI**

In diesem Kurs werden Vokabeln und Konversationen über Hobbys, Freizeitaktivitäten, das Annehmen und Ablehnen von Einladungen, Jahreszeiten und Wetter gelernt und geübt. Außerdem wird die chinesische Kultur, wie z.B. Feste, Ethnien und Filme, vorgestellt und diskutiert. Der Kurs eignet sich für Interessierte mit Grundkenntnissen der chinesischen Sprache. Lehrbuch: Long neu A1-A2, Klett Verlag, ab Lektion 11.

Kleingruppe

402101

Donnerstag, 26.02.2026 17.00–18.30 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.02 Schulung

NEU Persisch für Anfänger**A1 Crashkurs****SHAFIE BOZORGIAN**

Du möchtest schnell und unkompliziert Persisch lernen und erste Gespräche führen? In fünf abwechslungsreichen Stunden lernst du grundlegende Redewendungen und kurze Dialoge für typische Alltagssituationen – vom Vorstellen der eigenen Person bis zu einfachen Gesprächen unterwegs oder im Freundeskreis. Der Fokus liegt ganz auf der praktischen Anwendung: sprechen, ausprobieren, gemeinsam üben und Spaß haben. Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse. Das persische Alphabet behandeln wir bewusst nicht in diesem Kurzformat – der Fokus ist, direkt aktiv ins Sprechen zu kommen und erste Erfolgserlebnisse zu sammeln.

Kleingruppe

413100

Donnerstag, 12.03.2026 18.00–20.30 Uhr, 2 Termine, 42,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A202



EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023

Die vhs Südlicher Breisgau ist zertifiziert!

Eine hohe Qualität der Bildungsangebote, der Beratung und des Services steht im Mittelpunkt der Arbeit der vhs. Dieses Ziel verfolgen wir seit Jahren, auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements.

***Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr**

NEU Neugriechisch für Anfänger A1
NIKOLAOS AMPATZIADIS

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne Neugriechisch lernen möchten. In einer kleinen Lerngruppe erwerben Sie durch Lesen, Schreiben und Sprechen den Zugang zur neugriechischen Sprache und lernen erste Grundzüge der einfachen Kommunikation. Lehrbuch: Kalimera Neu A1, Klett Verlag.

Kleingruppe

412101

Montag, 23.02.2026 19.00–20.30 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A201

NEU Brasilianisch-Portugiesisch für Anfänger A1 online**MARIA CRISTINA REIS-ROTH**

Möchten Sie schnell und effizient Portugiesisch lernen? Dann ist diese Veranstaltung genau das Richtige für Sie. In einer entspannten Atmosphäre vermittelt der Kurs online Portugiesisch A1.1-Grundkenntnisse in Aussprache, Grammatik und Wortschatz, um ein einfaches Gespräch führen zu können. Ab 8 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr auf 44€.

Kleingruppe

418501

Montag, 02.03.2026 17.00–18.30 Uhr, 6 Termine, 69,00 €

vhs Cloud

Latein für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1.1**DR. MARTIN OCHS**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Latein lernen wollten und schon ein paar wenige Vorkenntnisse besitzen! Latein schult in besonderer Weise das analytische Denken. Latein verstehen heißt, eine Sprache in ihrem Aufbau und ihrer Struktur zu analysieren und zu durchdringen und sich die dadurch erworbenen mentalen Fähigkeiten für das Erlernen anderer Sprachen ebenso wie für die klare gedankliche Durchdringung der unterschiedlichsten Zusammenhänge zu Nutze zu machen. Latein lohnt sich! Lehrbuch: Roma 1, Ausgabe B - Lehrbuch und Trainingsheft, CC Buchner Verlag.

Kleingruppe

411101

Mittwoch, 04.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A205

NEU Ukrainisch für Anfänger A1 online**ANNA SHAPOVALOVA**

Sie erwerben im Kurs grundlegende Kommunikationsfähigkeiten, um alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze auf Ukrainisch zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen das kyrillische Alphabet und Lesen in kyrillischer Schrift. Sie werden in der Lage sein, sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich nach der Stimmung der Leute zu erkundigen und sich vorzustellen. Das Erlernen einer neuen Sprache ist immer eine sehr interessante intellektuelle Reise. Machen Sie also mit! Lehrbuch: Anhalt-Bösche, Olga. Ukrainisch. Einführendes Lehrbuch. Harrassowitz, Wiesbaden, 1996. Ab 8 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr auf 44€.

Kleingruppe

416501

Mittwoch, 15.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 6 Termine, 69,00 €

vhs Cloud

Russisch für Anfänger A1.1**ZULFIYA TRAUTWEIN**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. In kleiner Runde erwerben Sie durch Lesen, Schreiben und Sprechen die russische Sprache. Der mündliche Sprachgebrauch wird geübt, Grammatik spielerisch erlernt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Lehrbuch: MOCT Kursbuch und Übungsheft ab Lektion 3.

Kleingruppe

419101

Dienstag, 24.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine, 115,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A204

Dozentenporträt Alfred Wolf

Fachbereich / Kurse an der vhs
Integrationskurse, Französisch, Spanisch**Seit wann unterrichte ich an der vhs**
seit Oktober 2019**Kurzvita**

- Juni 2013: Bachelorabschluss in Deutsch als Fremdsprache (DaF) mit dem Nebenfach Spanisch an der Université Paris 8
- Juni 2017: BAMF-Zusatzqualifizierung für Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
- November 2019: BAMF-Zusatzqualifizierung für Orientierungskurse

Ein besonderes Highlight mit der vhs

Die kulturelle Verbundenheit und der bereichernde Austausch mit den Teilnehmenden – insbesondere bestandene Prüfungen und die Dankbarkeit, die mir entgegengebracht wird.

Meine Motivation

Ich liebe es, Menschen neue Sprachen und Kulturen näherzubringen und ihre Fortschritte mitzuerleben.

Die Offenheit und Aufmerksamkeit, wenn ich neue und

spannende Inhalte vermitteln – das motiviert mich jedes Mal aufs Neue.

Meine Hobbies und Leidenschaften

Ich singe und spiele leidenschaftlich gerne Gitarre und Klavier. Außerdem bin ich sportlich aktiv – besonders beim Beachvolleyball und Bouldern.

Mein Motto

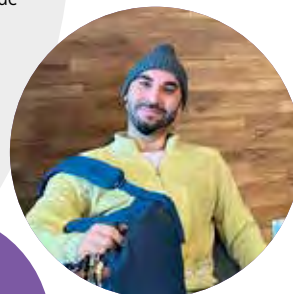
„Das Leben ist so viel schöner, wenn wir alle aufeinander zugehen.“

Meine Wünsche für die vhs

Ich wünsche mir auch in Zukunft eine inspirierende und wertschätzende Zusammenarbeit mit der vhs.

Was ich den Teilnehmenden mit auf den Weg geben möchte

Gebt nicht auf – jede Bemühung ist es wert! Ihr seid gut. Glaubt an euch!



Deutsch als Fremdsprache und Integration

Abendkurse 2× wöchentlich

Die vhs bietet berufsbegleitende Deutschkurse in verschiedenen Niveaustufen an – vom Anfängerkurs bis zum Aufbaukurs mit dem Zielniveau B2. Die Kurse finden zweimal wöchentlich statt. Der Unterricht ist interaktiv; die Übungen sind konkreten Alltagssituationen angepasst und bilden die Grundlage für ein gemeinsames Lernen und für individuelle Lernfortschritte im Sprechen, Hören, Verstehen, Lesen und Schreiben. Unterrichtet wird in allen Kursen mit dem Lehrwerk Schritt für Schritt aus dem Hueber Verlag.

Eine Anmeldung zu den Deutschkursen ist für neue Teilnehmende nur nach vorheriger Sprachberatung und Einstufung möglich. Nutzen Sie unsere kostenlose „Sprechstunde Deutsch“ oder melden Sie sich für unsere Sprachberatung am Dienstag, 10.02.2026, 17.00–20.00 Uhr, Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1 an. Anmeldung unter Tel. 07633/92650

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1.1 2 x wöchentlich Di. Do.

DR. CHRISTINA SÜSSLIN

404101

Dienstag, 24.02.2026 19.45–21.15 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A209

Deutsch als Fremdsprache A1.1 2 x wöchentlich Mo. Mi.

ANNA PEROWANOWITSCH

404101b

Montag, 23.02.2026 19.45–21.15 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A209

Deutsch als Fremdsprache A1.2 2 x wöchentlich Mo. Mi.

ANNA PEROWANOWITSCH

404102a

Montag, 23.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A209

Deutsch als Fremdsprache A1.2 2 x wöchentlich Mi. Do.

GÜLCAN TOLUN

404102b

Mittwoch, 25.02.2026 19.45–21.15 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A201

Deutsch als Fremdsprache A2.1 2 x wöchentlich Di. Do.

SYLVIA-REGINE CONRAD

404103a

Dienstag, 24.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A214

Deutsch als Fremdsprache A2.1 2 x wöchentlich Mi. Do.

GÜLCAN TOLUN

404103b

Mittwoch, 25.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A201

Deutsch als Fremdsprache A2.1 2 x wöchentlich Mo. Mi.

DANIELA SCHWÖRER

404103c

Montag, 23.02.2026 19.45–21.15 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A214

Deutsch als Fremdsprache A2.2 2 x wöchentlich Mo. Do.

CLAUDIA KAROFF

404104a

Montag, 02.03.2026 18.00–19.30 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A215

Deutsch als Fremdsprache A2.2 2 x wöchentlich Mo. Do.

PETRA ERNIST

404104b

Montag, 24.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A212

Deutsch als Fremdsprache B1 2 x wöchentlich Di. Do.

DR. CHRISTINA SÜSSLIN

404106

Dienstag, 24.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A209

Deutsch als Fremdsprache B1.2 2 x wöchentlich Mo. Mi.

FRANZISKA KAISER

404107a

Montag, 23.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A202

Deutsch als Fremdsprache B1.2 2 x wöchentlich Mo. Mi.

DANIELA SCHWÖRER

404107b

Montag, 23.02.2026 18.00–19.30 Uhr, 14 Termine, 99,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A214

Einstufung und Anmeldung Abendkurse

Eine Anmeldung zu den Deutschkursen ist für neue Teilnehmende nur nach vorheriger Sprachberatung und Einstufung möglich. Tel. 07663/92650

Nutzen Sie unsere kostenlose **Sprechstunde Deutsch**. Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin. Oder melden Sie sich für unsere **Sprachberatung** am Dienstag, 10.02.2026, 17.00–20.00 Uhr, unter 07633/92650 an.

Deutsch B1 Prüfungsvorbereitung 2 x wöchentlich Mo. Do.

DILYANA IVANOVA-FATAHULLA

Dieser Kurs bereitet gezielt auf die B1 Prüfung (DTZ und telc A2-B1) vor. Alle Prüfungsteile – Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen – werden intensiv mit typischen Aufgabenformaten und hilfreichen Strategien trainiert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit dem Niveau A2-B1, die mehr Sicherheit für die Prüfung gewinnen wollen. Am Ende des Kurses erhält jede*r Teilnehmende eine unverbindliche individuelle Empfehlung, welches Prüfungsformat für die eigene Situation besser geeignet ist. Bitte beachten Sie, dass der Kurs nicht mit einer Prüfungsanmeldung zusammenhängt. Die Prüfung muss selbstständig bei einem Anbieter Ihrer Wahl gebucht und bezahlt werden. Die Kursgebühr ist inklusive der Unterrichtsmaterialien (Kopien).

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

404109P

Montag, 04.05.2026 17.30–19.00 Uhr, 12 Termine, 150,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.04 Schulung

Deutsch für den Beruf B2 – Für Teilnehmende mit Sprachniveau B1 2 x wöchentlich Di. Do.

FRANZISKA KAISER

Aufbauend auf dem Integrationskurs werden in diesem Kurs Grundlagen für den Berufsalltag vermittelt. In erster Linie werden allgemeine berufs- und arbeitsplatzübergreifende Sprachkenntnisse, aber auch Schlüsselkompetenzen für den Beruf wie z.B. Informationsverarbeitung, Teamfähigkeit, etc. erlernt. Ergänzend dazu wird auch das Erstellen von Bewerbungsunterlagen und die Situation des Vorstellungsgesprächs thematisiert und geübt. Voraussetzung für die Teilnahme ist das Sprachniveau B1, nachgewiesen über ein entsprechendes B1-Zertifikat. Der Kurs wird finanziell gefördert vom vhs-Netzwerk Weiterbildung, weitere Ermäßigungen sind nicht mehr möglich.

404109

Dienstag, 24.02.2026 09.30–12.00 Uhr, 20 Termine, 100,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Integrationskurse

Die Volkshochschule Südlicher Breisgau e.V. ist anerkannter Kursträger für Integrationskurse. Diese Kurse verbinden Deutschunterricht und Orientierung in Deutschland und werden mit Bundesmitteln gefördert.

Ein Integrationskurs besteht aus 700 Unterrichtsstunden und endet mit einer Abschlussprüfung. Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem täglichen Leben behandelt, zum Beispiel:

- Einkaufen und Wohnen
- Gesundheit
- Arbeit und Beruf
- Ausbildung und Erziehung von Kindern
- Freizeit und soziale Kontakte
- Medien und Mobilität

Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich um eine Arbeitsstelle zu bewerben.

Die Integrationskurse gliedern sich in 3 Basis- und 3 Aufbaumodule mit je 100 Unterrichtsstunden und einen Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Für Zuwanderer, die zum Besuch des Kurses berechtigt sind, betragen die Kosten je Modul 229,00 €. In bestimmten Fällen kann eine Kostenbefreiung beantragt werden.

Der Einstieg ist je nach Vorkenntnissen jeweils zu Beginn eines Moduls möglich.

Anmeldung zum Integrationskurs ist nur persönlich möglich.

Bitte bringen Sie – soweit vorhanden – Ihre „Zulassung zum Integrationskurs“ mit.



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Neue Integrationskurse

Allgemeiner Integrationskurs 4x wöchentlich

40417

ab Montag, 02.03.2026, Montag und Mittwoch bis Freitag, 08.30–12.30 Uhr, **Bad Krozingen**, Josefshaus

Allgemeiner Integrationskurs 4x wöchentlich

40415

ab Dienstag, 10.03.2026, Montag bis Mittwoch, 08.30–12.30 Uhr, **Bad Krozingen**, Josefshaus

**Weitere Allgemeine Integrationskurse
starten im April/Mai 2026.**

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Sprechstunde Deutsch

BERATUNG – EINSTUFUNG – ANTRAGSTELLUNG

Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin. Tel. 07633/92650

**Integrationskurs, Abendkurs, FlüAG-Kurs, Niveau A1.1, Niveau A1.2.
Welcher Kurs ist für mich der Richtige? Wie teuer ist der Kurs?
Wer übernimmt die Kosten?**

Die individuelle Sprachberatung Deutsch richtet sich sowohl an Migrantinnen und Migranten als auch an Einheimische, die an sprachlicher Integration interessiert sind oder die mit Integration zu tun haben.

Wir bieten Interessierten die Möglichkeit sich kostenlos und unverbindlich über das Sprachangebot im Südlichen Breisgau zu informieren. Auf Wunsch erfolgt eine individuelle Einstufungsberatung.



Beruf und EDV

Sprachen für den Beruf

Gestaltung und Marketing

Kommunikation | Future Skills

EDV-Basiswissen

Office-Kurse

Expertenkurse

Wirtschaft

vhs-digi

Fachlehrgänge

Arbeit – Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität und die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs dar. Wir vermitteln Wissen, das Sie brauchen, um den sich stets verändernden Anforderungen und Aufgaben im beruflichen Alltag erfolgreich begegnen zu können.

Wir setzen auf Schulungsunterlagen von



! Zu unseren EDV-Kursen bietet der Herdt-Verlag passende Schulungsunterlagen an. Wir organisieren gerne eine kostengünstige Sammelbestellung für Sie.

Firmenkurse

Für Firmen, Behörden und Vereine organisieren wir auf Anfrage maßgeschneiderte Bildungsangebote – individuelle Kursinhalte zum Wunschtermin!
Ansprechpartnerin:
Dr. Hanna Häger, Tel. 07633/92650
haeger@vhs-bad-krozingen.de

Sprachen für den Beruf

Deutsch für den Beruf B2 – Für Teilnehmende mit Sprachniveau B1
2 x wöchentlich Di. Do.

FRANZISKA KAISER

Aufbauend auf dem Integrationskurs werden in diesem Kurs Grundlagen für den Berufsalltag vermittelt. In erster Linie werden allgemeine berufs- und arbeitsplatzübergreifende Sprachkenntnisse, aber auch Schlüsselkompetenzen für den Beruf wie z.B. Informationsverarbeitung, Teamfähigkeit, etc. erlernt. Ergänzend dazu wird auch das Erstellen von Bewerbungsunterlagen und die Situation des Vorstellungsgesprächs thematisiert und geübt. Voraussetzung für die Teilnahme ist das Sprachniveau B1, nachgewiesen über ein entsprechendes B1-Zertifikat. Der Kurs wird finanziell gefördert vom vhs-Netzwerk Weiterbildung, weitere Ermäßigungen sind nicht mehr möglich.

404109

Dienstag, 24.02.2026 09.30–12.00 Uhr, 20 Termine, 100,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

NEU Tagesfortbildung: Englisch für den Beruf

MARGARITA SWETLICH

In diesem eintägigen Intensivkurs trainieren Sie alle wichtigen Aspekte der beruflichen Geschäftskommunikationsfähigkeiten auf Englisch: von professionellen Telefonaten über das Verfassen von E-Mails und Memos bis hin zu erfolgreichen Meetings und Verhandlungen. Mit praxisnahen Übungen, nützlichem Vokabular und Rollenspielen bereiten Sie sich optimal auf den Arbeitsalltag vor. Ideal für Berufstätige, die ihre Englischkenntnisse gezielt für den Job auffrischen und sicherer kommunizieren möchten. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem BzG anerkannt und eignet sich perfekt zur beruflichen Weiterbildung. Kleingruppe

406125

Donnerstag, 16.04.2026 09.00–16.00 Uhr, 1 Termin, 98,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08 Besprechung

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

***Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, erhöht sich die Kursgebühr**

Gestaltung und Marketing

Flyer & Co. Professionelles Gestalten am PC

ANDREAS REINHARDT

Wer für seinen Verein, seine Firma oder für private Anwendungen derartiges gestalten möchte, muss weder eine Werbeagentur beauftragen noch teure Software einsetzen. Es geht auch einfacher und kostengünstiger. Das Textverarbeitungsprogramm MS WORD© bietet alle nötigen Werkzeuge zum erfolgreichen Gestalten. Kursinhalte: Fotos, Grafiken, Symbole, Piktogramme, Textfelder, Spalten, Seiten- & Spaltenumbrüche, Rahmen & Schattierungen, Bild- & Texteffekte, Kopf- & Fußzeilen.

502133

Donnerstag, 28.07.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Canva-Workshop: Grundkurs

online

ROBIN WENIGER

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Mit dem Workshop erhalten Sie eine strukturierte Einführung in Canva und erlernen praxisnah die wichtigsten Grundlagen sowie Schritt für Schritt zentrale Funktionen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/LalDpNJOhzk>.

501140

Donnerstag, 26.02.2026 17.30–20.30 Uhr, 1 Termin, 38,00 €

Zoom

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

online

ROBIN WENIGER

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah erlernt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/FPBI2ANagSU>.

501141

Mittwoch, 18.03.2026 17.30–20.30 Uhr, 1 Termin, 38,00 €

Zoom

Instagram für Unternehmen (Grundlagen)

FRANK S. FISCHER

Instagram ist eine der beliebtesten Social Media Plattformen in Deutschland, und für Unternehmen eine der effektivsten Möglichkeiten, Sichtbarkeit bei ihrer Zielgruppe zu erlangen; wenn man weiß, wie es geht. In diesem Workshop lernen Sie die Welt von Instagram kennen und wie Sie die Plattform einsetzen können. Bitte legen Sie sich im Vorfeld einen Account an. Unser Referent steht Ihnen hier gerne im Vorfeld zur Verfügung. Mitzubringen: Smartphone mit vollem Akku.

502136

Donnerstag, 12.03.2026 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

502137

Donnerstag, 18.06.2026 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

NEU Instagram für Unternehmen (Grundlagen)

online

FRANK S. FISCHER

Instagram ist eine der beliebtesten Social Media Plattformen in Deutschland, und für Unternehmen eine der effektivsten Möglichkeiten, Sichtbarkeit bei ihrer Zielgruppe zu erlangen. Wenn man weiß, wie es geht. In diesem Online-Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Welt von Instagram und wie Sie die Plattform gezielt einsetzen können. Bitte legen Sie sich im Vorfeld einen Account an. Unser Referent steht Ihnen hier gerne im Vorfeld zur Verfügung. Mitzubringen: Smartphone mit vollem Akku.

502138

Donnerstag, 28.04.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Zoom

Kommunikation und Future Skills

NEU Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

GABRIELE WÖLLMANN

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Berufsalltag bei. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Grundlagen gesunder Ernährung sowie praktische Anregungen für den Berufsalltag. Themen sind unter anderem Mahlzeitenplanung, gesunde Snacks und bewusste Pausengestaltung. Ein anschließender Fragenteil bietet Raum für den Austausch individueller Erfahrungen und Fragen.

305120

Montag, 13.04.2026 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin, 9,00 €
Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Von der Idee zur Umsetzung – Effektive Konzepte entwickeln und realisieren

RAMONA SÜTTERLE

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Teilnehmende, wie sie fundierte, wirkungsvolle Konzepte für Projekte, Förderanträge oder Angebote entwickeln. Der Fokus liegt auf der strukturierten Erarbeitung von Zielen, Zielgruppen, Maßnahmen und Ressourcen. Mit Übungen und im gemeinsamen Austausch können Sie nach der Veranstaltung Ideen klar formulieren und überzeugend präsentieren – für interne Planung wie auch für externe Kommunikation. Mögliche Zielgruppe: Aktive in Vereinen, Projektverantwortliche, Personen, die ihre Ideen strukturiert umsetzen möchten.

506105

Dienstag, 17.03.2026 17.00–19.00 Uhr, 1 Termin, 15,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

Führung auf der mittleren Führungsebene - leicht gemacht.

DIETER HAHN, THOMAS ZURNIEDEN

Führen auf der mittleren Führungsebene ist eine Herausforderung, sind diese Führungspersonen doch sehr oft in einer so genannten „Sandwich-Position“. Erwerben Sie Wissen zu dieser Sandwich-Position und erarbeiten Sie Strategien, erfolgreich mit dieser umzugehen. Daneben lernen Sie natürlich auch etwas über allgemeine Führungsprinzipien.

704100

Mittwoch, 17.06.2026 18.30–20.30 Uhr, 3 Termine, 50,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung



Die vhs Südlicher Breisgau ist zertifiziert!
Eine hohe Qualität der Bildungsangebote, der Beratung und des Services steht im Mittelpunkt der Arbeit der vhs. Dieses Ziel verfolgen wir seit Jahren, auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements.

SELBSTBEHAUPTUNG – persönlich standhalten – in allen Lebenslagen

ULRIKE CÄCILIA MEYER

Sie möchten sicherer auftreten, persönlich standhalten und Ihr Durchsetzungsvermögen steigern? Sie möchten sich auch in Stresssituationen Gehör bei Ihren Mitmenschen oder Vorgesetzten verschaffen? In praktischen Übungseinheiten/Rollenspielen und mit konkreten Wegen/Techniken/Anwendungstipps lernen Sie, sich im beruflichen und persönlichen Bereich besser zu behaupten, mit Verantwortung, Rahmenbedingungen und Menschen umzugehen. Sie entwickeln Mut, sich selbst einzubringen, und unterstreichen Ihre persönliche Ausstrahlung. Sie reflektieren Ihren Kommunikationsstil und probieren Alternativen aus. Bitte Papier und Stift mitbringen.

506115

Sonntag, 01.03.2026 09.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 75,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

KONFLIKTsituationen meistern

ULRIKE CÄCILIA MEYER

Konfliktsituationen gibt es in allen möglichen Lebenslagen. Möchten Sie lernen, sich darin besser behaupten oder sie besser lösen zu können? Im Kurs erfahren Sie, wie Sie bei Konflikten trotz Emotionen ruhig bleiben, wie Sie sachlich und konstruktiv argumentieren können, persönliches und fachliches Know-how einsetzen und win-win-Ergebnisse erzielen. In praktischen Übungseinheiten/Rollenspielen und mit konkreten Wegen/Techniken/Anwendungstipps entwickeln Sie Streitkultur, erkennen und lenken Emotionen, erkennen Konfliktfallen und nutzen Fragetechnik und Körpersprache – auch bei unfairen Gesprächspartnern. Bitte Papier und Stift mitbringen.

506114

Sonntag, 19.04.2026 09.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 75,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

RHETORIK – Ihr Auftritt in allen Lebenslagen

ULRIKE CÄCILIA MEYER

Im Kurs lernen Sie selbstbewusstes, sicheres Auftreten – angstfreies Reden, gewandte Ausdrucksweise und die Fähigkeit, die eigene Vorstellung kompetent und überzeugend präsentieren zu können. Inhalte: Redeverhalten optimieren und Zuhörerschaft gewinnen, Einsatz des Körpers, der Stimme und Sprechweise, Persönliches Auftreten, Charismatische Ausstrahlung, Wahrnehmung, Rede, Vortrag und Moderation, Umgang mit Störungen (Lampenfieber, Black-Out, Zwischenfragen). Bitte Papier und Stift mitbringen.

506116

Sonntag, 22.03.2026 09.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 75,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 2.05 Schulung

EDV-Basiswissen

Grundlagen der EDV

ANDREAS REINHARDT

Dieser Kurs vermittelt auch ohne Vorkenntnisse fundierte Grundlagen zur Welt des PCs. Lernen Sie Fachbegriffe, Menübänder, Markierungstechniken und einfache Formatierungen kennen – und wie Sie Ihre Daten richtig speichern. Die Inhalte können von den Teilnehmenden mitgestaltet werden. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen; alternativ stehen vhs-Geräte bereit. Kleingruppe

502132

Mittwoch, 25.03.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

NEU Datei-Management

Der Explorer

ANDREAS REINHARDT

Der Explorer, das Inhaltsverzeichnis unseres Computers und damit das Programm für Ordnung auf Ihrem PC. Behandelt werden der Umgang und das Verwalten von Dateien, Ordnen und Laufen. Mit praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie gezielt speichern, eine eigene Ordnerstruktur erstellen, umbenennen, verschieben, mit den verschiedenen Datenträgern, wie CD, Kamera oder USB-Stick, arbeiten. Computergrundkenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Kleingruppe

502134

Dienstag, 07.07.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

NEU PC-Basiskurs – Sicherer

Umgang mit dem Windows-PC

MARCO BAERISWYL

Sie möchten Ihren Computer besser verstehen und sicher bedienen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Windows kennen: Dateien speichern, Programme nutzen, Internet und E-Mail sicher anwenden. Schritt für Schritt üben sie den Umgang mit wichtigen Funktionen und erfahren, wie Sie Ihren PC vor Viren und Datenverlust schützen. Ideal für Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen.

Kleingruppe

501102

Donnerstag, 16.04.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

NEU Grundlagen Mac

CHRISTINE BIESINGER

Lernen Sie Ihren Mac besser kennen – von den wichtigsten Einstellungen bis zu den nützlichen Standard-Apps! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät optimal für Ihre Aufgaben einrichten, den Finder effizient nutzen und nützliche Apps wie Pages, Keynote und Numbers verwenden. Themen wie Apple Account, iCloud, Sicherheit, Dateiverwaltung, Fotos teilen und die Zusammenarbeit mit anderen stehen im Fokus. Kurze theoretische Inputs wechseln sich mit praktischen Übungen ab, sodass Sie das Gelernte direkt anwenden können. Ideal für Einsteiger:innen und Umsteiger:innen!

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem BzG anerkannt und eignet sich perfekt zur beruflichen Weiterbildung.

Kleingruppe

502100

Donnerstag, 05.03.2026 09.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 63,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08 Besprechung

NEU Grundlagen iPhone

CHRISTINE BIESINGER

Lernen Sie, Ihr iPhone und seine Funktionen optimal zu nutzen – für bessere Organisation, einfache Aufgabenbewältigung und steten Kontakt! In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihr Gerät einrichten, die Karten-, Kalender- und Kamera-App effizient verwenden und die Health App sowie Apple-Gesundheitstools für sich arbeiten lassen. Themen wie Apple Account, iCloud und Sicherheit runden das Programm ab. Kurze Theorieeinheiten wechseln sich mit praktischen Übungen ab, sodass Sie das Gelernte direkt ausprobieren können. Perfekt für Einsteiger:innen und Umsteiger:innen!

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem BzG anerkannt und eignet sich perfekt zur beruflichen Weiterbildung.

Kleingruppe

502101

Donnerstag, 12.03.2026 09.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 63,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08 Besprechung

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

NEU Grundlagen iPad**CHRISTINE BIESINGER**

Lernen Sie Ihr iPad von Grund auf kennen – von den wichtigsten Einstellungen bis zu den nützlichsten Apps! In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihr Gerät optimal einrichten, die Dateien-App, Karten, Kalender und Kamera effizient nutzen und sogar den Apple Pencil kreativ einsetzen. Themen wie Apple Account, iCloud, Sicherheit und die Health App runden das Programm ab. Kurze Theorieblöcke wechseln sich mit praktischen Übungen ab, sodass Sie das Gelernte direkt anwenden können. Ideal für Einsteiger:innen und alle, die mehr aus ihrem iPad herausholen möchten!

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem BzG anerkannt und eignet sich perfekt zur beruflichen Weiterbildung.

Kleingruppe

502102

Donnerstag, 19.03.2026 09.00–17.00 Uhr, 1 Termin, 63,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.08 Besprechung

NEU Windows 11 – Ein Einstieg in den Umstieg**ANDREAS REINHARDT**

Mit Windows 11 hat Microsoft das Design von Startmenü, Taskleiste und Explorer grundlegend überarbeitet. Wer sich an die neue Oberfläche gewöhnen muss, findet in diesem Kurs eine praktische Einführung – inklusive Tipps, um Einstellungen individuell anzupassen. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Maus, Tastatur sowie Grundkenntnisse in Menü- und Fenstertechnik. Bitte eigenes Gerät mitbringen.

Kleingruppe

502139

Dienstag, 10.03.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Smartphone leicht gemacht: Einsteigerkurs digital unterwegs**FELICITAS ENDRULLAT**

Für Teilnehmer/-innen, die unsicher bei der Bedienung des Smartphones sind. Lernen Sie Schritt für Schritt die Grundfunktionen Ihres Geräts kennen für eine einfachere Nutzung im Alltag. Nach einem informativen Teil erproben Sie sich ganz praktisch am eigenen Gerät und werden dabei individuell von den Dozentinnen unterstützt. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und etwas zu schreiben mit. Wir freuen uns auf Sie!

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

503100

Samstag, 28.02.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

503200

Samstag, 13.06.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Smartphone für Anfänger – mit etwas Vorkenntnissen**FELICITAS ENDRULLAT**

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Für SeniorInnen mit etwas Vorkenntnissen oder TeilnehmerInnen des Kurses aus dem letzten Semester. Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden*

503101

Samstag, 09.05.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.01 Seminarraum

503202

Samstag, 20.06.2026 09.00–12.00 Uhr, 1 Termin, 16,00 €

Staufen, Kapuzinerhof, Grunerner Straße 1, VHS-Raum

Office-Kurse

Excel 2016 – Grundkurs**UWE KUZMENKO**

Im Kurs richten Sie Excel ein, organisieren Ihre Dokumente und erstellen Tabellen – mit Zahlen, Text und Grafiken. Sie lernen unterschiedliche Formeln und Funktionen kennen, Sie erstellen Arbeitsmappen und Diagramme. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie z.B. Stromkosten berechnen und vergleichen, sauber gestaltete Listen führen und sortieren, Wetterdaten grafisch auswerten, Zinsen und Kredite berechnen und vieles mehr. Teilnahmevoraussetzung: Kurs „Computer Basiswissen“ oder vergleichbare Grundkenntnisse.

Kleingruppe

502131

Montag, 23.02.2026 18.00–21.00 Uhr, 4 Termine, 108,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Excel 2016 für Fortgeschrittene**UWE KUZMENKO**

Sie nutzen Excel regelmäßig und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen? Inhalte: Wiederholung und Verfeinerung einiger wichtiger Excel-Grundtechniken und -funktionen, Verknüpfen von Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Auswertung von Daten mit Hilfe von Pivottabellen, Kennenlernen weiterer Analysewerkzeuge und -funktionen, Verbunddiagramme und verfeinerte Arbeitstechniken bei Diagrammerstellung. Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung von Windows (z.B. Explorer-Bedienung) sowie von Excel (z.B. Arbeiten mit Formeln und Formatierungen, Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen).

502140

Montag, 15.06.2026 18.00–21.00 Uhr, 3 Termine, 81,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

BITTE BEACHTEN SIE:
Auch bei Vorträgen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!
Nur so können wir Sie bei Termin- oder Raumänderungen benachrichtigen.

vhs-Regio-Projekt – Netzwerk Beruf



vhs-Netzwerk
Weiterbildung

Das vhs-Regio-Projekt ist eine Initiative der Volkshochschulen im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald zur Verbesserung des beruflichen Bildungsangebots im ländlichen Raum. Im Rahmen eines Modell-Netzwerks werden berufliche Lehrgänge und Projekte entwickelt und an den einzelnen vhs-Standorten im

Landkreis durchgeführt. Darüber hinaus werden die Volkshochschulen des Landkreises auch beim allgemeinen Angebot beruflicher Bildung, dem Marketing, der Öffentlichkeitsarbeit etc. durch das Netzwerk unterstützt. Das vhs-Regio-Projekt wird vom Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald finanziell gefördert. Derzeit werden die Projekte Office Manager/in, vhs-Weiterbildung Büro sowie Deutsch für den Beruf abwechselnd an den Standorten Bad Krozingen, Breisach, Kirchzarten, Müllheim und Titisee-Neustadt angeboten.

Outlook fürs Büro**UWE KUZMENKO**

Wollen Sie Ihre Termine in den Griff bekommen? Mit E-Mails zeitsparend arbeiten? Oder Ihr Adressen-Chaos ordnen? Im Outlook-Kurs lernen Sie die Grundlagen, Tricks und Kniffe, um Outlook 2016 optimal einzusetzen. Teilnahmevoraussetzungen: gute bis sehr gute Kenntnisse in der Bedienung der Windows- und Officeoberfläche sowie grundlegende Kenntnisse im Schreiben einfacher Mails.

501145

Montag, 27.04.2026 18.00–21.00 Uhr, 2 Termine, 54,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

501146

Samstag, 20.06.2026 09.00–16.00 Uhr, 1 Termin, 63,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Serienbriefe mit Word, Excel und Outlook**UWE KUZMENKO**

In kleinen und größeren Büros, aber auch im privaten Bereich sind Serienbriefe immer wieder gefragt. Sie eignen sich für den Versand von Werbemailings ebenso wie für die Einladung diverser Personengruppen zu bestimmten Anlässen. Im Kurs lernen Sie anhand von einfachen Serienbriefen das Zusammenspiel von Word und Excel kennen. Nach dem Kurs verfügen Sie über wesentliche Kenntnisse beim Aufbau einer Adresstabelle und über die Fähigkeit, Adressen zu sortieren und zu filtern sowie Serienbriefe zu personalisieren. Teilnahmevoraussetzung: gute Word- und Windowskenntnisse.

501137

Montag, 13.07.2026 18.00–21.00 Uhr, 2 Termine, 54,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Expertenkurse**Daten mit Hilfe von Pivottabellen schnell und einfach auswerten****UWE KUZMENKO**

In diesem Kurs lernen Sie mehr über die Möglichkeiten der Datenauswertung mit Pivottabellen (Kreuztabellen). Strukturieren Sie Ihre Excel-Datenlisten schnell per Drag and Drop und werten Sie diese nach verschiedenen Kriterien aus. Fassen Sie bestimmte Daten durch Gruppierfunktionen zusammen und erstellen Sie anschließend grafische Berichte in Form von Pivot-Charts. Teilnahmevoraussetzungen: sichere Kenntnis in den Grundlagen von Excel sowie im Bearbeiten von Tabellenblättern und dem Erstellen von einfachen Formeln z.B. mit den Grundrechenarten oder Prozentberechnungen.

502135

Montag, 11.05.2026 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €
Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Wirtschaft**Buchführung – Grundkurs****ARNO MEIER**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Grundkenntnisse der Buchführung erwerben wollen, und an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben, sowie an Personen, die einen Wiedereinstieg in das Berufsleben vorbereiten. Der Grundlehrgang dient der systematischen und praxisbezogenen Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Ziel ist das Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge.

504103

Donnerstag, 26.02.2026 19.00–21.15 Uhr, 10 Termine, 188,00 €

Bad Krozingen, Max-Planck-Realschule, Südring 9, Raum A213

Lexware Buchhalter kompakt – Einführung**ARNO MEIER**

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in der Buchhaltung (z.B. aus dem Buchführungs-Grundkurs), aber haben bisher noch keine oder nur wenig Erfahrung in der Anwendung des „Lexware Buchhalters“? In diesem Kurs lernen Sie den Einstieg in das Programm: Von der Stammdatenpflege über die Bearbeitung der laufenden Geschäftsvorfälle bis zu den Auswertungen werden alle notwendigen Schritte durchgesprochen und am PC in die Praxis umgesetzt. In der Kursgebühr ist eine Schüler- und Studentenversion Lexware financial office enthalten.

504104

Donnerstag, 25.06.2026 19.00–21.15 Uhr, 3 Termine, 57,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

ANMELDUNG

Sie können sich für alle Kurse und Vorträge online auf unserer Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer jeweiligen Außenstelle anmelden.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 3.

Flexibel. Kreativ.
Innovativ. Effektiv.
Regional.



Freiburger Weg 20a | 79346 Endingen | Tel. 07642/9286284 | info@emi-media.de | www.emi-media.de

**MEDIA
MARKETING
SOCIAL MEDIA
WEB MARKETING
GRAFIKDESIGN
MAILINGS
ANZEIGENMARKETING**

NEU Künstliche Intelligenz – Wie KI-Apps & Maschinen genutzt werden**MARCO BAERISWYL**

An zwei Kurstagen erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Am ersten Tag lernen Sie Grundlagen, Funktionsweise und den sicheren Umgang mit gängigen KI-Apps kennen. Der zweite Tag widmet sich Datenschutz, Sicherheit und dem Vergleich verschiedener KI-Tools. Ideal für alle, die KI verantwortungsvoll verstehen und anwenden möchten.

Kleingruppe

501101

Donnerstag, 19.03.2026 18.00–21.00 Uhr, 2 Termine, 50,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum**NEU KI-Empowerment für Frauen – Souverän & sicher in die digitale Zukunft****ADRIJANA STANKOSKA**

In diesem Einsteigerkurs können Frauen lernen, wie KI den Alltag erleichtert und persönliche Stärken unterstützt. Einfach erklärt, praxisnah und ohne technische Vorkenntnisse. Die Kursleitung ist KI-Expertin & Trainerin für digitale Selbstständigkeit.

Kleingruppe

501103

Dienstag, 17.03.2026 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin, 19,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum**NEU KI leicht erklärt für Senioren – Alltag vereinfachen ohne Technikfrust****ADRIJANA STANKOSKA**

Ein verständlicher Einstieg in die Welt der KI. Sie lernen Anwendungen kennen, die den Alltag erleichtern – ohne Fachbegriffe, Schritt für Schritt erklärt. Die Kursleitung ist KI-Expertin & Trainerin für digitale Selbstständigkeit.

Kleingruppe

501104

Dienstag, 14.04.2026 14.00–16.15 Uhr, 1 Termin, 19,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum**NEU KI & Sicherheit im Internet – Schutz vor Betrug und Falschinformationen****ADRIJANA STANKOSKA**

Der Kurs vermittelt leicht verständliches Basiswissen für eine sichere Internetnutzung. Sie lernen, Betrugsversuche zu erkennen und KI sinnvoll als digitalen Begleiter zu nutzen. Die Kursleitung ist KI-Expertin & Trainerin für digitale Selbstständigkeit.

Kleingruppe

501105

Dienstag, 21.04.2026 14.00–16.15 Uhr, 1 Termin, 19,00 €

Bad Krozingen, Josefshaus, Basler Straße 1, 1.06 EDV-Raum

Dozentenporträt Uwe Kuzmenko

Fachbereich / Kurse an der vhs
IT-Schulungen, Microsoft Officepaket
(Word, Excel, Outlook, Access u.a.)

Seit wann unterrichte ich an der vhs
seit 2007

Kurzvita

- Studium an der FH Kehl mit Abschluß zum Diplom Verwaltungswirt (FH)
- ein paar Jahre in der Verwaltung tätig
- Studium an der FH Offenburg mit Abschluß als Techn. Diplombetriebswirt (FH)
- Schwerpunkt: Wirtschaftsinformatik
- mit Ende des Studiums tätig als selbständiger Softwareentwickler und IT-Dozent

Darum macht mir das Unterrichten an der vhs Freude

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind immer sehr engagiert im Unterricht und wissbegierig. Dadurch laufen die meisten Kurse wie von selbst.

Meine Hobbies und Leidenschaften

Meine „stille“ Leidenschaft gilt der Landwirtschaft, in der ich nach meinem Studium auch einige Jahre tätig war. Aus diesem Grund bin ich (Hobby-)Schäfer und -Imker.

Mein Motto

Das Glas ist immer halb voll, nie halb leer.

Meine Wünsche für die vhs in den kommenden Jahren

Ich wünsche der vhs, daß sie weiterhin ein interessantes und umfassendes Programmangebot anbieten kann zu weiterhin günstigen Preisen, um so vielen Menschen den Zugang zu Bildung zu ermöglichen.

Was ich den Teilnehmenden mit auf den Weg geben möchte

In der Anwendung von Computerprogrammen ist es wichtig, „dran“ zu bleiben und üben, üben, üben. So wie in allen Tätigkeiten.

508100 Lehrgang: Qualifizierung zur Ganztagsbetreuungskraft

Fit für die Zukunft der Schulkindbetreuung

Ab 2026 gilt der Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung für Grundschul-kinder – und damit steigt der Bedarf an qualifizierten Betreuungskräften! Die Volkshochschule Südlicher Breisgau bietet im kommenden Semester eine zertifizierte Qualifizierung für Ganztagsbetreuungskräfte an. Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die in der Schulkindbetreuung tätig sind oder tätig werden möchten – ob als Quereinsteiger:in, pädagogische Hilfskraft oder im Rahmen einer beruflichen Neuorientierung.

Mit dem Ganztagsförderungsgesetz und dem ab 2026 geltenden Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung für Grundschulkindern steigen die Anforderungen an Betreuungskräfte. Sie benötigen fundierte Kenntnisse in Pädagogik, Kommunikation, Recht und Lernbegleitung, um Kinder bestmöglich zu fördern und zu begleiten. Unsere Qualifizierung vermittelt Ihnen das notwendige Fachwissen, pädagogische Handlungsstrategien und rechtliche Grundlagen, um in der Ganztagsbetreuung professionell und sicher zu agieren.

Der Lehrgang umfasst mehrere Module, die Sie umfassend auf die Arbeit in der Ganztagsbetreuung vorbereiten:

Die Bausteine im Überblick:

- **Modul 1:** Arbeitsfeld Ganztagsbetreuung: Rechtliche Grundlagen, Modelle und Konzepte der Ganztagsbetreuung
- **Modul 2:** Pädagogische Grundlagen: Pädagogische Konzepte, Lebenswelten von Kindern und Gruppendynamik
- **Modul 3:** Pädagogisches Handeln: Wertevermittlung, Umgang mit Vielfalt und Schaffung einer positiven Lernumgebung
- **Modul 4:** Kommunikation & Konfliktmanagement: Professionelle Gesprächsführung und Deeskalationsstrategien
- **Modul 5:** Rechtliche Grundlagen: Kinderschutz, Aufsichtspflicht und Datenschutz
- **Modul 6:** Hausaufgabenbetreuung & Lernbegleitung: Individuelle Förderung und Motivation von Kindern
- **Wahlpflichtmodul**

02.03.2026 bis 30.03.2026

Gebühr: 550,- Euro

Termine:

Modul 1 – Arbeitsfeld Ganztagsbetreuung 8 UE

Montag, 02.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Dienstag, 03.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Mittwoch, 04.03.2026, 09:00–10:30 Uhr
 Clara-Schumann-Haus, Bad Krozingen, Raum 4

Modul 2 – Pädagogische Grundlagen 8 UE

Donnerstag, 05.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Montag, 09.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Dienstag, 10.03.2026, 09:00–10:30 Uhr
 Clara-Schumann-Haus, Bad Krozingen, Raum 4 und Raum 3

Modul 3 – Pädagogisches Handeln 16 UE

Mittwoch, 11.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Donnerstag, 12.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Freitag, 13.03.2026, 09:00–10:30 Uhr
 Samstag, 14.03.2026, 09:00–16:00 Uhr, 60 Min. Pause
 Clara-Schumann-Haus, Bad Krozingen, Raum 4

Modul 4 – Kommunikation und Konfliktmanagement 16 UE

Montag, 16.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Dienstag, 17.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Mittwoch, 18.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Donnerstag, 19.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Montag, 23.03.2026, 09:00–12:15 Uhr, 15 Min. Pause
 Clara-Schumann-Haus, Bad Krozingen, Raum 4 und Raum 3

Modul 5 – Rechtliche Grundlagen 8 UE

Dienstag, 24.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Mittwoch, 25.03.2026, 09:00–11:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Donnerstag, 26.03.2026, 09:00–10:30 Uhr
 Clara-Schumann-Haus, Bad Krozingen, Raum 4 und Raum 3

Modul 6 – Hausaufgabenbetreuung und Lernbegleitung 8 UE

Samstag, 28.03.2026, 09:00–16:00 Uhr, 60 Min. Pause
 Josefshaus, Bad Krozingen, Ratssaal

Wahlpflichtmodul 6 UE

Montag, 30.03.2026, 09:00–12:15 Uhr, 15 Min. Pause
 Clara-Schumann-Haus, Bad Krozingen, Raum 4

12 UE Selbsterlernheit

Die Qualifizierung wurde vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg in enger Abstimmung mit dem Städtetag Baden-Württemberg und dem Kultusministerium entwickelt. Sie dient der Vorbereitung auf den Rechtsanspruch und wird von vielen Kommunen unterstützt.

Sie möchten Kinder in ihrer Entwicklung begleiten und einen wichtigen Beitrag zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf leisten? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Finden Sie die passende Weiterbildung. Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.

Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden.

Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt.

> Professionell:

Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Berater/innen haben die Kompetenzen für eine professionelle Beratung.

> Individuell und unabhängig:

Das Angebot an (Weiter-)Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar.

Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung.

Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.

> Kostenlos:

Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos.

Im Besonderen bieten wir in unserer Einrichtung Weiterbildungsberatung zu folgenden Themen an:

- > Allgemeine Weiterbildung
- > Berufliche Orientierung und Weiterbildung
- > Wiedereinstieg in den Beruf
- > Grundbildung/Alphabetisierung
- > Sprachen
- > Integration
- > Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Haben Sie weitere Fragen?

Sie möchten einen Beratungstermin vereinbaren?

Ansprechpartnerin Dr. Hanna Häger, Tel 07633 92650, haeger@vhs-bad-krozingen.de

Weitere Informationen unter www.lnwbb.de



Netzwerk Weiterbildung – Die Volkshochschulen im Landkreis

Volkshochschule Kaiserstuhl-Tuniberg

Hauptstraße 11, 79268 Bötzingen
Tel 07663 931020
vhs@boetzingen.de

Volkshochschule Dreisamtal

Kirchplatz 3, 79199 Kirchzarten
Tel 07661 5821
info@vhs-dreisamtal.de

Volkshochschule Gundelfingen

Alte Bundesstraße 31, 79194 Gundelfingen
Tel 0761 5911-300
vhs@gundelfingen.de

Volkshochschule Hochschwarzwald

Sebastian-Kneipp-Anlage 2,
79822 Titisee-Neustadt
Tel 07651 1363
info@vhs-hochschwarzwald.de

Volkshochschule March

Sportplatzstraße 9, 79232 March-Buchheim
Tel 07665 91111-1
anmeldung@vhs-march.de

Volkshochschule Markgräflerland

Gerbergasse 8, 79379 Müllheim
Tel 07631 16686
info@vhs-markgraeflerland.de

Volkshochschule Südlicher Breisgau

Basler Straße 1, 79189 Bad Krozingen
Tel 07633 92650
info@vhs-bad-krozingen.de

Volkshochschule Umkirch

Vinzenz-Kremp-Weg 1, 79224 Umkirch
Tel 07665 50518
vhs@umkirch.de

Volkshochschule Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg

Maria-Montessori-Straße 1, 79206 Breisach
Tel 07667 261
info@vhs-breisach.de

Volkshochschule Freiburg

Rotteckring 12, 79022 Freiburg
Tel 0761 3689510
info@vhs-freiburg.de

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Südlicher Breisgau e.V., gesetzlich vertreten durch Volker Kieber (1. Vorsitzender), Basler Straße 1, 79189 Bad Krozingen, 07633-92650, info@vhs-bad-krozingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Telefonnummer bzw. E-Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Allgemeine

Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

Die AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

2. Anmeldung

Der Vertrag mit der vhs kommt mit der Anmeldung zustande. Die Anmeldung kann telefonisch, per Fax, E-Mail, Internet, schriftlich oder persönlich vorgenommen werden. Die Anmeldung ist verbindlich, eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht. Der Eintrag in die Teilnehmerliste einer Veranstaltung gilt als verbindliche Anmeldung.

Durch die Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer/in zur Zahlung der Kursgebühr. Die Bezahlung erfolgt durch die SEPA-Lastschreiteinzug. Die Abbuchung erfolgt 3 Werktage nach Ablauf der Rücktrittsfrist. Kosten, die der vhs durch die Rückgabe von nicht einlösbaren Lastschriften entstehen, tragen die TeilnehmerInnen. Die Gläubiger-Identifikationsnummer der vhs lautet DE74ZZZ00000118529.

In Ausnahmefällen kann eine Rechnung erstellt und durch Überweisung bezahlt werden. Für den entstehenden Verwaltungsaufwand berechnet die vhs 3,00 €.

3. Kursgebühren / Ermäßigungen

Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programmheft, Internet). Für Teilnehmer/innen aus Gemeinden, die die Volkshochschule durch Mitgliedschaft und/oder finanziell unterstützen, oder die eine Volkshochschule betreiben, gilt die ermäßigte Kursgebühr (erste Gebühr im Programmheft).

Für Teilnehmer/innen aus anderen Orten gilt die normale Kursgebühr (zweite Gebühr im Programmheft).

Die Kosten für Lehrmittel und Material sind nicht in den Kursgebühren enthalten.

Ermäßigungen

Auszubildende, Schüler/innen, Studierende, Teilnehmende am FSJ oder BuFDi und Empfänger von AIG I erhalten bei persönlicher oder schriftlicher Anmeldung unter Vorlage eine entsprechenden Nachweises 20% Ermäßigung auf die Kursgebühren. Empfänger von SGB II- oder SGB XII-Leistungen erhalten 40% Ermäßigung. Die Ermäßigung gilt nicht für Materialkosten. Kurse, die speziell für Kinder durchgeführt werden, sind bereits mit ermäßigter Gebühr berechnet.

Bescheinigungen

Bescheinigungen über Teilnahme und bezahlte Gebühr sind bei Bedarf in der vhs-Geschäftsstelle erhältlich. Der Versand erfolgt nur bei Vorlage eines frankierten Rückumschlags.

Die Ausstellung einer qualifizierten Bescheinigung mit Angabe des Kursinhaltes kostet 4,00 €.

4. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozent/in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen des/der Dozenten angekündigt wurde. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

5. Mindestteilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt im Regelfall 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl kann die Veranstaltung nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden sich auf eine Gebührenaufzahlung oder eine Kürzung der Unterrichtseinheiten verständigen.

6. Ummeldung / Rücktritt durch den Teilnehmer / die Teilnehmerin

Verbindlich angemeldete Teilnehmer/innen können ohne Angabe von Gründen innerhalb folgender Fristen kostenlos zurücktreten:

- bei Kursen mit einer Dauer von bis zu 5 Terminen, bei Wochenendkursen und bei EDV-Kursen spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn
- bei allen anderen Kursen spätestens 2 Werktage vor dem 2. Kurstermin
- Bei Reisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen.

Die Abmeldung muss der Geschäftsstelle der vhs oder den Leitern der Außenstellen schriftlich, per Mail, telefonisch oder persönlich mitgeteilt werden. Das Fernbleiben vom Kurs oder die Abmeldung bei Dozenten/Dozentinnen gelten nicht als Abmeldung.

Nach Überschreiten der Rücktrittsfristen ist die volle Gebühr zur Zahlung fällig, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer benannt.

Der Vertrag kann durch den/die Teilnehmer/in gekündigt werden, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

7. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet.

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

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

Statt einer Kündigung kann die vhs den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

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

8. Haftung / Schadensersatzansprüche

Schadensersatzansprüche des/der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

9. Schlussbestimmungen

Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

Stand 15.07.2014

Erinnerung

Ich habe mich für folgende Kurse angemeldet

Kurs 1 / Titel, Stichwort

Ort /Beginn

Kurs 2 / Titel, Stichwort

Ort /Beginn

Kurs 3 / Titel, Stichwort

Ort /Beginn

Vielen Dank für Ihre Anmeldung.

Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Wenn der Kurs nicht zustande kommt oder ausgebucht ist, werden Sie benachrichtigt.

Die Abbuchung der Gebühren erfolgt nach Ablauf der Rücktrittsfrist.

Erinnerung

Ich habe mich für folgende Kurse angemeldet

Kurs 1 / Titel, Stichwort

Ort /Beginn

Kurs 2 / Titel, Stichwort

Ort /Beginn

Kurs 3 / Titel, Stichwort

Ort /Beginn

Anmeldung

Schicken Sie uns Ihre Anmeldung per Post oder nutzen Sie das Anmeldeformular auf www.vhs-bad-krozingen.de
Ihre Anmeldung wird nicht schriftlich bestätigt.

Persönliche Daten

Herr Frau

Name _____

Vorname _____

Straße, Nummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon tagsüber _____

Handy _____

E-Mail* _____

Geburtsdatum (Angabe freiwillig) _____

Die Anmeldung ist nur gültig mit unterschriebenem SEPA-Lastschriftmandat. Mit der Anmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Südlicher Breisgau (Seite 76) an.

*** Mehr Service für Sie!**
Ihre E-Mail-Adresse hilft uns, Sie zeitnah über Änderungen zu informieren.

Kursnummer	Titel / Stichwort

Ich habe Anspruch auf Ermäßigung, der entsprechende Nachweis ist beigelegt.

Einzugsermächtigung

Bank _____

Bankleitzahl oder BIC _____

Kontonummer oder IBAN _____

Name Kontoinhaber _____

Datum Unterschrift _____

SEPA-Lastschrift-Mandat

Ich ermächtige die vhs Südlicher Breisgau (Gläubiger-ID: DE74ZZZ00000118529) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Ohne Angabe einer Bankverbindung erhalten Sie automatisch eine Rechnung, zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 3,00 €

Zur Rücksendung in Fensterumschlag

Volkshochschule
Südlicher Breisgau e.V.
Basler Straße 1
79189 Bad Krozingen

SEPA-Info für Sie

Am 01. Februar 2014 wurde auf das neue SEPA-Lastschriftverfahren umgestellt. Seit diesem Zeitpunkt gelten nur noch die IBAN (bisher Kontonummer) und BIC (bisher Bankleitzahl).

Wie bisher werden die Kursgebühren von Ihrem Konto abgebucht. Dazu muss uns die Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) schriftlich vorliegen. Sofern wir bereits eine Einzugsermächtigung von Ihnen haben, wandeln wir diese in ein SEPA-Lastschriftmandat um. Anderenfalls benötigen wir das umseitige Formular ausgefüllt von Ihnen zurück.

Ein SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis Sie widersprechen – oder bis es 36 Monate nicht genutzt wurde. Die Frist für einen Widerspruch gegen die Lastschrift beträgt 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum. Der Widerspruch gegen die Lastschrift betrifft nicht den Vertrag, den Sie durch Ihre Anmeldung mit der vhs geschlossen haben.

Wenn der vhs ein schriftliches SEPA-Lastschriftmandat vorliegt, können Sie sich auch künftig problemlos telefonisch oder per Mail anmelden.

Wo finden Sie IBAN-Nummer und BIC?

In der Regel finden Sie beides auf der Kunden- oder EC-Karte Ihrer Bank oder auf Ihrem Kontoauszug. Falls Sie die neuen Nummern nicht zur Hand haben, können wir Ihre bisherige Kontonummer und Bankleitzahl in die neuen Formate umwandeln.

Bad Krozingen

Dr. Hanna Häger, Svitlana Bedzyk,
Sabine Erhardt, Annika Herter
Basler Straße 1,
79189 Bad Krozingen
Tel.: 07633/9265-0,
anmeldung@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten:
Mo–Do 9.00–12.00 Uhr,
Di u. Do 14.00–16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bollschweil

Lara Maatouk
Siehe Kontaktdaten
Außenstelle Hexental

Ebringen, Pfaffenweiler, Schallstadt

Ulrike Ingold
Rathaus Schallstadt,
Waldseemüller-Straße 1,
79227 Schallstadt
Tel.: 07633/926570
schallstadt@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Do 10.30–12.00 Uhr

Hartheim, Eschbach

Maria Collado
Rathaus Hartheim,
Feldkircher Str. 17,
79258 Hartheim
Tel.: 07633/926550
hartheim@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Mo 9.00–11.00 Uhr

Heitersheim

Annika Herter
herter@vhs-bad-krozingen.de
Tel.: 07633/926512

Hexental: Au, Horben, Merzhausen, Sölden, Wittnau

Lara Maatouk
Rathaus Merzhausen,
79249 Merzhausen
Tel.: 07633/926560
hexental@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Mo u. Fr 10.00–12.00 Uhr

Münstertal

Kerstin Burgert
Rathaus, Wasen 47,
79244 Münstertal
Tel.: 07633/926590
muenstertal@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Mi 9.00–11.00 Uhr

Staufen

Ilona Marscholke
Rathaus, Hauptstraße 53,
79219 Staufen
Tel.: 07633/926520
staufen@vhs-bad-krozingen.de
Bürozeiten: Di–Do 9.00–12.00 Uhr

KARRIERE.AUMA.COM

JETZT BEWERBEN!



Deine Zukunft ist unser Antrieb.

Unser Antrieb bewegt die Welt.
Du bewegst uns.

auma[®]
Solutions for a world in motion.

Miele



25
Jahre

Motor-
garantie

Die **Miele Motorgarantie**¹

25 Jahre bei allen Waschmaschinen,
Trocknern und Waschtrocknern.²

¹ Gültig in den Ländern des EWR + CH

² Gilt ausschließlich für Geräte aus dem Haushaltssortiment. Professionalgeräte und „Kleine Riesen“ sind hiervon ausgeschlossen.

Burgert
Elektrotechnik

Miele Center Burgert

Tulpenbaumallee 6 | 79189 Bad Krozingen
Telefon 07633 2574 | Fax 07633 405792

www.elektrotechnik-burgert.de ■ ■ ■