





Volkshochschule Wehr

**Programm
Frühjahr
2024**

Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

■ **Geschäftsstelle:**

Im Kultur- und Verkehrsamt Wehr,
Hauptstraße 14, 79664 Wehr
Tel.: +49 (7762) 808-601
Fax: +49 (7762) 808-150
Internet: <http://www.vhs-wehr.de>
E-Mail-Adresse: vhs@wehr.de
 Volkshochschule Wehr
 vhs_wehr

■ **Bürozeiten:**

Mo. bis Fr. 8.00 -12.00 Uhr und
Di. 14.00 -16.00 Uhr
Do. 15.00 -18.30 Uhr

■ **Leitung:**

Fatima Zobeidi-Weber, Tel.: +49 (7762) 808-602

■ **VHS-Geschäftsstelle:**

Lorena Brigante, Tel.: +49 (7762) 808-601

■ **1. Vorsitzende des Beirates:**

Annette Hufschmidt

■ **2. Vorsitzender des Beirates:**

Johannes Mulflur



Gemeinsam für mehr Bildung: Regionale Zusammenarbeit

VHS Grenzach-Wyhlen

Jacob-Burckhardt-Str. 8, 79639 Grenzach-Wyhlen, Tel.: 07624 / 1033, Fax: 07624 / 6785, vhs@grenzach-wyhlen.de, www.vhs-gw.de

VHS Kandern

Hauptstr. 18, 79400 Kandern, Tel.: 07626 / 973-228, Fax: 07626 / 973-229, vhs@kandern.de, www.kandern.de

VHS Rheinfelden e.V.

Hardtstr. 6, 79618 Rheinfelden, Tel.: 07623 / 72400, Fax: 07623 / 724034, info@vhs-rheinfelden.de, www.vhs-rheinfelden.de

VHS Bad Säckingen

Friedrichstr. 33, 79713 Bad Säckingen, Tel.: 07761 / 2101, Fax: 07761 / 2550, verwaltung@vhs-bad-saeckingen.de, www.vhs-bad-saeckingen.de

VHS Wiesental

Joh.-Karl-Grether-Str. 2, 79650 Schopfheim, Tel.: 07622 / 6739-180, Fax: 07622 / 6739-179, schopfheim@vhs-wiesental.de, www.vhs-wiesental.de

VHS Lörrach und VHS Steinen

Untere Wallbrunnstr. 2, 79539 Lörrach, Tel.: 07621 / 956733, Fax: 07621 / 9567345, vhs@loerrach.de, www.vhs.loerrach.de

VHS Waldshut-Tiengen

Kaiserstr. 28 - 32, 79761 Waldshut-Tiengen, Tel.: 07751 / 833149, Fax: 07751 / 833355, vhs@waldshut-tiengen.de, www.vhs-wt.de

VHS Weil am Rhein

Humboldtstr. 5, 79576 Weil am Rhein, Tel.: 07621 / 704 – 413, Fax: 07621 / 5102012, mail@vhs-weil-am-rhein.de, www.vhs-weil-am-rhein.de

Liebe Freundinnen und Freunde der VHS Wehr,

unser neues Frühjahrsprogramm steht unter dem Motto „Harmonie“ - ein Begriff, dessen unterschiedliche Aspekte sich in unseren Kursangeboten wiederfinden, denn Harmonie spielt eine zentrale Rolle in der Musik und in der Kunst, aber auch im Hinblick auf Beziehungen und Harmonie im eigenen Leben.

Mit dem Tag der Musik im KulTurM Öflingen gestaltet der Wehrer Gitarrist Gaetano Siino am 24.02. gleich zu Beginn des Semesters ein echtes Highlight, bei dem Lust gemacht wird, mal wieder selbst Musik zu machen (S.6). Geht es bei Gaetano vor allem um Gitarre, Ukulele und Gesang, so bieten wir in Kooperation mit dem Akkordeonverein erstmals Schnupperworkshops mit dem Titel „Pack dein Akkordeon aus“ (S.16) an.

Um Harmonie geht es ebenfalls in der Malerei, in Bezug auf Farbgestaltung und Bildkomposition. Stöbern Sie im Angebot der Malschule Romanzin, die wieder viele tolle Kurse und Workshops präsentiert (ab S. 18).

In der Themenreihe „Hochsensibilität- Beziehungen erfüllend leben und gestalten“ mit Sabine Schwald geht es um Harmonie in Beziehungen. Drei Vorträge mit anschließendem Gespräch sind dazu im Angebot (ab S.9). Und wie könnte man besser in inneren Einklang, sprich Harmonie gelangen als mit einem unserer Entspannungs- und Yogaangebote? Auf diesem Gebiet haben wir unser Angebot erheblich erweitert, so dass Sie aus unterschiedlichen Yogastilen auswählen können. Ob Wochenendworkshop oder regelmäßiger Kurs, sicher ist für jede und für jeden etwas dabei (ab S.27).









Harmonisch aufeinander abgestimmte Zutaten sind Voraussetzung für ein gelungenes Mahl. Unser Angebot an Kochkursen bietet Ihnen dazu wieder reichlich Auswahl, z.B. „Arabisch-syrische Küche“, „Lecker und gesund kochen bei Unverträglichkeiten“ oder „Männer an den Herd (Grill)“ (ab S.35).

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Stöbern im neuen Frühjahrsprogramm und ein harmonisches Miteinander in Ihren Kursen!

Ihr Team der VHS Wehr



Inhaltsverzeichnis Programm

Einzelveranstaltungen	4
Unsere Highlights	6
 Junge VHS	8
 Gesellschaft, Vorträge & Multivision	8
 Führungen & Ausflüge	12
 Jahresprogramm der Spätlese	14
 Kultur, Kunst & Musik	15
 Gesundheit & Ernährung	24
 Sprachen	36
 EDV, Arbeit, Beruf	38
ABGs / Veranstaltungsorte / Datenschutz	40

Schon mal vormerken... Einzelveranstaltungen der Volkshochschule Wehr

02/2024

22.02.2024, 19:00 Uhr, Galerie, Altes Schloss 241-110551
Vortrag mit Gespräch: Hochsensibel - Beziehungen erfüllend leben und gestalten, Teil 1
 Sabine Schwald, Eintritt: 10,00 €

24.02.2024, 16:00 Uhr, Kulturm Öflingen 241-201503
Reinschnuppern, Zuhören und Genießen: Tag der Musik mit Gaetano Siino u.a.
 Eintritt frei

03/2024

05.03.2024, 241-304402
Vortrag mit Gespräch: Vital durch den Alltag: Das Geheimnis der Mikronährstoffe in unserer Ernährung
 Isabella Hener, Eintritt 15,00 € inkl. Snacks

21.03.2024, 15:00 Uhr, Bürgersaal, Altes Schloss 241-110559
Bildervortrag: Schweizer im Wehratal - Fremdenbücher erzählen Geschichte
 Dr. Reinhard Valenta, Eintritt: 8,00 €

25.03.2024, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 241-110554
Vortrag: Der Naturgarten Teil 1 - Antwort gegen das Artenstreben
 Dr. Ralf Engel, Eintritt: 8,00 €

04/2024

05.04.2024, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 241-110560
Bildervortrag: Mit dem Motorsegler vom Hotzenwald über das Markgräflerland bis ins Elsass
 Werner Kramer, Eintritt: 8,00 €

08.04.2024, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 241-110561
Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger
 Dr. Michael Ritzau, Eintritt: 10,00 €

11.04.2024, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 241-110563
Filmabend: "Ich wollte Himmel", Dokumentarfilm über Conrad Schierenberg, anschließend Führung durch die Ausstellung: Ehmman-Romanzin-Schierenberg im Alten Schloss
 Eintritt frei!

18.04.2024, 19:00 Uhr, Galerie, Altes Schloss 241-110552
Vortrag mit Gespräch: Hochsensibel - Beziehungen erfüllend leben und gestalten, Teil 2
 Sabine Schwald, Eintritt: 10,00 €

Schon mal vormerken... Einzelveranstaltungen der Volkshochschule Wehr

04/2024

22.04.2024, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 241-110555
Vortrag: Der Naturgarten Teil 2 - Wildpflanzen für jeden Garten
 Dr. Ralf Engel, Eintritt: 8,00 €

29.04.2024, 19:00 Uhr, Stadthalle Wehr 241-110562
Vortrag: Geldanlage in unsicheren Zeiten
 Dr. Michael Ritzau, Eintritt: 10,00 €

05/2024

04.05.2024, 8:45 Uhr bis 18:00 Uhr 241-115500
Stadtführung Schaffhausen: Durch die Stadt zum Allerheiligenkloster und zur Festung, Treffpunkt Bhf. Bad Säckingen
 Dr. Ingrid Bisswurm

15.05.2024, 16:00 Uhr, Treffpunkt: Infoschild Novartis Natur-Erlebnis-Anlage 241-110556
Exkursion: Der Naturgarten Teil 3 - Novartis Natur-Erlebnis-Anlage, Wehr
 Dr. Ralf Engel, Gebühr: 8,00 €

06/2024

08.06.2024, 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr 241-110501
Stadtführung Basel: Vom Badischen Bahnhof zum Münster und Marktplatz, Treffpunkt Bhf. Wehr-Brennet, Dr. Ingrid Bisswurm

20.06.2024, 19:00 Uhr, Galerie, Altes Schloss 241-110553
Vortrag mit Gespräch: Hochsensibel - Beziehungen erfüllend leben und gestalten, Teil 3
 Sabine Schwald, Eintritt: 10,00 €

22.06.2024, 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr 241-110502
Stadtführung Basel: Vom Badischen Bahnhof zum Münster und Marktplatz, Treffpunkt Bhf. Wehr-Brennet, Dr. Ingrid Bisswurm

07/2024

24.07.2024, 12:15 Uhr bis 17:30 Uhr 241-115503
Exkursion: Von Weitsicht zu Tiefblick-ins Wehratal, Treffpunkt Busbahnhof Wehr
 Hildegard Biehl-Höchst, Biosphärenguide

Alle Angaben sind ohne Gewähr! Wir behalten uns das Recht vor Änderungen vorzunehmen, die vor allem der Sicherheit unserer Mitarbeiter, Kursleitenden und Kursteilnehmenden gelten.

Tag der Musik mit Gaetano Siino: „Reinschnuppern, Zuhören und Genießen!“

**Samstag, 24.02.2024 um 16:00 Uhr
im Kulturm Öflingen, Eintritt frei**

Der Wehrer Gitarrist Gaetano Siino präsentiert, was man als musikbegeisterter Laie erreichen kann. Die Freude am Zusammenspiel steht hier im Vordergrund. Ob Instrument oder Gesang, hier ist für jeden das passende Angebot dabei. Fortgeschrittene Ensembles unter Gaetanos Leitung geben Kostproben aus unterschiedlichen Stilrichtungen und natürlich spielt er für uns auch einige seiner neuen Kompositionen sowie italienische Lieder. Am Schluss ist Mitmachen angesagt: alle sind eingeladen einige Hagios-Lieder mitzusingen! Bei Snacks und Getränken besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Programm

Gaetano Siino, Gitarre

Italienische Lieder und eigene Kompositionen, Gaetano gibt uns eine Kostprobe aus seinem Repertoire.

Gitarrenorchester

Unter der Leitung von Gaetano Siino spielt das aus seinen Schülern bestehende Gitarrenorchester moderne, originelle Musikstücke für Gitarrenorchester.

„I Curiosi“

I Curiosi sind ein bunt gemischtes Ensemble unter der Leitung von Gaetano Siino. Das Repertoire besteht in der Hauptsache aus alten Tanzsätzen und folkloristischen Stücken aller Art. Der Titel der Gruppe spielt zum einen an auf die ungewöhnliche Zusammensetzung – neben den Gitarren sind dies Mandoline, eine Schläselfidel, Akkordeon, Flöte und Saxofon – zum anderen habe „curioso“ im italienischen auch die Bedeutung von „neugierig“, und gerade die Neugierde am Klang der Musik und des Zusammenspiels ist ein wesentlicher Antrieb für das Zusammensein dieser Gruppe.

Singen mit Herz

Der Chor trifft sich, um gemeinsam Hagios- Lieder zu singen: gesungenes Gebet von Helge Burggrave. Die Sängerinnen und Sänger werden von Gaetano an der Gitarre begleitet.

Singt alle mit!

Das gesamte Publikum und alle Mitwirkenden sind eingeladen gemeinsam mit dem Chor einige Hagios-Lieder zu singen.



*“Mein Beweggrund zur Bildung dieser Ensembles war in erster Linie die Freude am gemeinsamen Musizieren, und das soll man unseren Stücken auch anmerken“
Gaetano Siino*

Workshops mit Gaetano Siino an der VHS Wehr

Kurs-Nr.: 241-201504

Workshop: Singen mit Herz

Samstag, 16.03.2024, 10:00 Uhr - 12:30 Uhr

Musiksaal, Talschule I, Kursgebühr: 20,00 €

Der Workshop richtet sich an Menschen mit Interesse an modernem, einfachen, geistlichen, mehrstimmigen Gesang. Wir werden HAGIOS - Lieder von Helge Burggrave lernen. Der Komponist sagt selbst dazu: "Die HAGIOS - Lieder...sind klingende Andachten, die von kostbarer Stille bis zu kraftvollem Jubelgesang reichen. Es braucht dazu nur die eigene Stimme und die Vorfreude auf das Erlebnis, gemeinsam mit anderen Menschen Räume...in Klangräume zu verwandeln und dabei die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele...zu erfahren".

Kurs-Nr.: 241-201515

Workshop: Instrumente mit Freude zusammen spielen

Samstag, 20.04.2024, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Musiksaal, Talschule, Kursgebühr: 40,00 €

Ist es möglich in wenigen Stunden, verschiedene Musiker mit unterschiedlichen Instrumenten zusammenzubringen um Musik zu machen? Ja, ja und nochmal ja!

Gaetano zeigt uns in diesem Workshop wie es geht: Er wählt geeignete Stücke aus verschiedenen Musikrichtungen aus. Die Noten werden euch vorher zugeschickt -adaptiert auf euer jeweiliges Instrument- so dass ihr euch vorbereiten könnt. Bringt also euer Blas-, Saiten-, Tasten- oder Percussionsinstrument mit und los geht's. Ein Klavier ist im Proberaum vorhanden.

Ihr habt mindestenss Grundkenntnisse auf eurem Instrument und könnt Noten lesen? Ihr macht aktiv Musik und habt Lust auf's Zusammenspiel? Oder ihr habt vor einiger Zeit ein Instrument gespielt und wollt einen Wiedereinstieg? Dann seid ihr in diesem Workshop genau richtig!

Kurs-Nr.: 241-201505

Workshop: Ukulele Workshop

Samstag, 27.04.2024, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Musiksaal, Talschule I, Kursgebühr: 40,00 €

Die Ukulele ist ein kleines Instrument, das grandiose, vielfältige Musik hervorbringen kann.

In diesem Workshop vermittelt Gaetano Siino einfache Akkorde und Rhythmen, mit denen man viele Lieder begleiten kann. Die Teilnehmer*innen werden anhand einer spezifischen modernen Methode die Begleitung von bekannten und beliebten Liedern mit nur drei Akkorden erlernen.

Der Workshop möchte alle Altersgruppen ansprechen. Für Pädagogen hat Gaetano Siino eine Fülle an Kinderliedern anzubieten.



FILMABEND:

"Ich wollte Himmel", Dokumentarfilm über Conrad Schierenberg mit Führung durch die Ausstellung: Ehmann-Romanzin-Schierenberg

Donnerstag, 11.04.2024 um 19:00 Uhr, Stadthalle

Begleitend zur Ausstellung:

"Ehmann-Romanzin-Schierenberg" wird der Dokumentarfilm :

"Ich wollte Himmel" in der Stadthalle gezeigt. Im Jahr 2022 begleitete der Dokumentarfilmer Mick Locher den Maler und Dichter Conrad Schierenberg über mehrere Monate hinweg bis zu seinem Tod im Herbst 2022. Die eindrucksvollen Aufnahmen, in denen die Schwarzwaldlandschaft des Dachsberger Malers eine große Rolle spielen, bringen uns den Menschen und den Künstler Conrad Schierenberg näher.

Im Anschluss führen die Künstlerinnen Mechthild Ehmann und Elena Romanzin durch die Ausstellung im Alten Schloss. Mit Apéro.

Um die Unkosten für den Film zu decken wird um eine Spende gebeten.



EHMANN



ROMANZIN



SCHIERENBERG

Gemeinschaftsausstellung

Ehmann – Romanzin – Schierenberg

Vernissage 17.03.2024, 11.00 Uhr,

Galerie Altes Schloss Wehr

Ausstellungsdauer: 17.03.-12.05.2024

Geöffnet: samstags und sonntags von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr, Eintritt frei



Junge VHS

Kurs-Nr.: 241-106500

Kindertöpfern ab 7 Jahren

Dozent/in: Marianne Sturn
 Beginn: Freitag, 23.02.2024
 Termin: 4 x freitags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Werkraum, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 55,00 €
 Material: 20,00 €
 (Materialkosten werden vor Ort bezahlt)

Gemessen am Alter und der individuellen Fähigkeit des Kindes lernen wir verschiedene Techniken kennen. Das Erlebnis mit dem weichen, formbaren Ton regt die Phantasie sowie die Experimentierfreude des Kindes an und kann somit auch eine emotionale Entspannung bewirken.

Kurs-Nr.: 241-106501

Kindertöpfern ab 7 Jahren II

Dozent/in: Marianne Sturn
 Beginn: Freitag, 12.04.2024
 Termin: 4 x freitags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Werkraum, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 55,00 €
 Material: 20,00 €
 (Materialkosten werden vor Ort bezahlt)

Siehe Kurs-Nr.: 241-106500

Kurs-Nr.: 241-106502

Kindertöpfern ab 7 Jahren III

Dozent/in: Marianne Sturn
 Beginn: Samstag, 07.06.2024
 Termin: 4 x freitags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Werkraum, Schule Öflingen
 Kursgebühr: 55,00 €
 Material: 20,00 €
 (Materialkosten werden vor Ort bezahlt)

Siehe Kurs-Nr.: 241-106500

Kurs-Nr.: 241-106503

Selbstverteidigung für Kinder von 7 - 11 Jahren

Dozent/in: W&P Sicherheitsmanagement GbR
 Termin: Samstag, 22.06.2024 und Sonntag, 23.06.2024
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
 Kursgebühr: 55,00 €
 Material: Turnschuhe, keine besondere Kleidung nötig - trainiert wird in Alltagskleidung.

In diesem kompakten Wochenendkurs lernt Ihr Kind, sich in gefährlichen Situationen zu behaupten und somit die eigene Sicherheit zu erhöhen. Das professionelle Dozententeam führt die Kinder an ernste und sensible Themen heran, ohne dass der Spaßfaktor zu kurz kommt. In praxisbezogenen Rollenspielen werden einfache Selbstverteidigungstechniken erlernt. Die Sensibilisierung im Umgang mit Fremden wird gestärkt und es wird erlernt dem eigenen Bauchgefühl zu vertrauen, potenzielle Gefahren richtig einzuschätzen sowie die eigene Stimme als Waffe einzusetzen ("Nein sagen!").

Gesellschaft, Vorträge & Multivision

Philosophieren mit Frühstück am Markttag

Samstagsvormittag, nach den Einkäufen fürs Wochenende: sich Zeit nehmen für ein zweites Frühstück und für ein Innehalten um nachzudenken. Nachzudenken über Fragen in einer Zeit, in der uns vieles bewegt und umtreibt. Wir möchten dies gemeinsam tun und in philosophischer Art angehen, indem wir uns genau zuhören, um uns zu verstehen und verstanden zu werden - auf der Grundlage unseres eigenen Denkens und unserer Erfahrungen. Wir werden anhand einer gestellten Frage versuchen gemeinsam Antworten zu finden. Das Thema des Gesprächs wird noch bekannt gegeben.

Kurs-Nr.: 241-110500

Philosophieren mit Frühstück am Markttag

Dozent/in: Ingrid Bißwurm
 Termin: Samstag, 20.01.2024
 Uhrzeit: 11:00 Uhr - 13:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Gebühr: 18,00 €

**Kurs-Nr.: 241-110501****Philosophieren mit Frühstück am Markttag**

Dozent/in: Ingrid Bißwurm
 Termin: Samstag, 24.02.2024
 Uhrzeit: 11:00 Uhr - 13:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Gebühr: 18,00 €

Kurs-Nr.: 241-110502**Philosophieren mit Frühstück am Markttag**

Dozent/in: Ingrid Bißwurm
 Termin: Samstag, 16.03.2024
 Uhrzeit: 11:00 Uhr - 13:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Gebühr: 18,00 €

Kurs-Nr.: 241-110503**Philosophieren mit Frühstück am Markttag**

Dozent/in: Ingrid Bißwurm
 Termin: Samstag, 13.04.2024
 Uhrzeit: 11:00 Uhr - 13:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Gebühr: 18,00 €

Kurs-Nr.: 241-110504**Philosophieren mit Frühstück am Markttag**

Dozent/in: Ingrid Bißwurm
 Termin: Samstag, 25.05.2024
 Uhrzeit: 11:00 Uhr - 13:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Gebühr: 18,00 €

NEU: Vortragsreihe: Hochsensible Persönlichkeit - Beziehungen erfüllend leben und gestalten

Diese dreiteilige Vortragsreihe zur Hochsensiblen Persönlichkeit (HSP) knüpft an den Vortrag aus dem letztem Semester an: "HSP - Herausforderung oder Chance?" und vertieft dessen Inhalte. Die drei Kursabende sind einzeln und unabhängig voneinander buchbar, auch ohne dass der Vortrag aus dem letzten Semester besucht wurde. An jedem der drei Kursabende hält die Dozentin Sabine Schwald, selbst Betroffene, zunächst einen Impulsvortrag zu einem Aspekt rund um das Thema Beziehungen. Im Anschluss ist Raum um Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Kurs-Nr.: 241-110551**HSP - Beziehungen erfüllend leben und gestalten: "Welche Beziehung hast du zu dir selbst?"**

Dozent/in: Sabine Schwald
 Termin: Donnerstag, 22.02.2024
 Uhrzeit: 19:00 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Eintritt: 10,00 €

Teil 1: "Welche Beziehung hast du zu dir selbst?"

Die Teilnehmer erfahren, wie sie ihre Selbstwahrnehmung verbessern können, wie sie ihre eigenen Bedürfnisse erkennen und anerkennen können und wann es wichtig ist persönliche Grenzen zu setzen. Durch dieses Wissen erlangen sie eine wichtige Grundlage, um die Qualität der Beziehungen zu anderen Menschen nachhaltig zu verbessern.

Anmeldung erbeten

Kurs-Nr.: 241-110552**HSP - Beziehungen erfüllend leben und gestalten: "Schlüssel für glückliche Partnerschaft"**

Dozent/in: Sabine Schwald
 Termin: Donnerstag, 18.04.2024
 Uhrzeit: 19:00 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Eintritt: 10,00 €

Teil 2: "Schlüssel für glückliche Partnerschaft".

Die Teilnehmer erfahren was Sie benötigen, um eine für beide Partner (HSP und normalsensibel) erfüllende und glückliche Beziehung zu gestalten. Die Verbesserung der Kommunikation im Spannungsfeld zwischen Nähe und Abgrenzung steht hier im Fokus. Das Wissen um die individuellen und teils unterschiedlichen Bedürfnisse beider Partner wird erweitert. Dadurch wird die Fähigkeit zum besseren Umgang miteinander gesteigert.

Anmeldung erbeten

Kurs-Nr.: 241-110553**HSP - Beziehungen erfüllend leben und gestalten: "Familie ist, wo ich bin!"**

Dozent/in: Sabine Schwald
 Termin: Donnerstag, 20.06.2024
 Uhrzeit: 19:00 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Eintritt: 10,00 €



Teil 3 "Familie ist, wo ich bin!".

Die Erwartungshaltungen in der Familie stellen HSP vor große Herausforderungen. Im dritten Teil der Vortragsreihe steht daher das Wissen um die unterschiedlichen Rollen innerhalb der Familie -Vater, Mutter, Großeltern, Kinder im Vordergrund. Wie kann die HSP den eigenen Bedürfnissen und gleichzeitig denen der Familienmitglieder gerecht werden? Die Teilnehmer erfahren anhand konkreter Beispiele, welche Möglichkeiten sie nutzen können um Familie und familiäre Beziehungen als Bereicherung zu erleben.

Anmeldung erbeten

Kurs-Nr.: 241-110554

NEU: Der Naturgarten Teil 1 -

Antwort gegen das Artensterben

Dozent/in: Dr. Ralf Engel
Termin: Montag, 25.03.2024
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
Kursgebühr: 8,00 €

Das Artensterben ist neben dem Klimawandel eine der größten Herausforderungen, die wir in Zukunft meistern müssen. Diese Zwillingskrisen müssen gemeinsam betrachtet werden. Beim Klimawandel wissen wir, was zu tun ist. Doch was kann schon der Einzelne gegen das Artensterben tun? Anhand seines eigenen GOLD-prämierten Hotzenwald-Naturgartens (Bundesweite Initiative: Tausend Gärten - tausend Arten) stellt der Referent vor, was im Privatgarten an Naturnähe möglich ist und wie jeder durch einfache Maßnahmen etwas gegen das Artensterben tun kann. Der Vortrag soll zum Nachahmen anregen.

Kurs-Nr.: 241-110555

Der Naturgarten Teil 2 - Wildpflanzen für jeden Garten

Dozent/in: Dr. Ralf Engel
Termin: Montag, 22.04.2024
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
Kursgebühr: 8,00 €

Wildpflanzen für jeden Garten. Hier beschäftigt sich der Referent mit den Erfahrungen die er in mehr als 25 Jahren mit heimischen Wildpflanzen, Wildpflanzen-Topfpflanzen, Lebensraum-Typen, Wandlungen, Umgestal-

tungen und Anpassungen im eigenen Naturgarten sammeln durfte. Er stellt seine robusten Lieblingsarten im Jahresverlauf vor. Er ist überzeugt: Artenkenntnis und Vielfalt ist der Schlüssel im Kampf gegen das Artensterben.

Kurs-Nr.: 241-110556

Der Naturgarten Teil 3 -

Exkursion Novartis Natur-Erlebnis-Anlage

Dozent/in: Dr. Ralf Engel
Termin: Mittwoch, 15.05.2024
Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Infoschild Novartis, Wehr
Natur-Erlebnis-Anlage
Kursgebühr: 8,00 €

Exkursion in die Novartis Natur-Erlebnis Anlage. Der Referent führt durch die Anlage, die er mit Interessierten vor Ort teilweise ehrenamtlich pflegt. Wer möchte kann an einem Bioblitz (zeitlich begrenzte Naturbeobachtungen) teilnehmen.

Mit Hilfe einer KI unterstützten APP wird die Artenkenntnis erweitert. Dazu wird Informationsmaterial vorab zugesendet, um z.B. die notwendige APP zu installieren.

Anmerkung: Die Kurstermine können auch einzeln besucht werden! Dieser Termin ist für Novartis Mitarbeiter kostenlos.

Kurs-Nr.: 241-110557

NEU: Die Rose - Königin der Blumen

Dozent/in: Beate Frantzen-Hirsmüller,
Phytopraktikerin
Beginn: Samstag, 08.06.2024
Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Wuhrstraße 40, 79664 Wehr
Kursgebühr: 20,00 €
Material: Mörser (wenn möglich)
und ein Twist-off Glas

Die Schönheit der Rose und ihr besonderer Duft faszinieren uns. Ihre heilkräftige Wirkung ist seit der Antike bekannt.

In diesem Workshop widmen wir uns der Rose, vor allem der Damaszenerrose, mit allen Sinnen. Sie lernen ihre heilkräftige Verwendung in der Tradition und Gegenwart kennen; ebenso ihre Verwendbarkeit in der



Kosmetik Bei einer kleinen Verköstigung entdecken Sie auch ihr kulinarisches Potential. Sie können für Ihren persönlichen Gebrauch ein Rosensalz und einen „Rose Lip Balm“ herstellen. Sie erhalten ein Skript mit allem Wissenswerten.

Kurs-Nr.: 241-110558

NEU: Johanniskraut und Lavendel - heilkräftige Sonnen-Kräuter

Dozent/in: Beate Frantzen-Hirsmüller,
Phytopraktikerin
Beginn: Samstag, 06.07.2024
Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Wuhrstraße 40, 79664 Wehr
Kursgebühr: 20,00 €
Material: Ein Gefäß mit Deckel
Glas, Porzellan, Steingut)

Die Sonne schenkt diesen beiden Pflanzen besondere Heilkräfte - davon waren schon die Menschen der Antike überzeugt. So hatten sie eine große Bedeutung in der Heilkunde und bei kultischen Handlungen. Ihre vielfältige Heilkraft ist bis heute aktuell! In diesem Workshop können Sie diese Pflanzen in all ihren Facetten entdecken und kennenlernen. Sie können für Ihren eigenen Gebrauch die Pflanzen ernten, zu einem Ölauszug und Heilbalsam verarbeiten. Sie erhalten ein Skript mit allem Wissenswerten.

Kurs-Nr.: 241-110559

Bildervortrag: Schweizer im Wehratal - Fremdenbücher erzählen Geschichte

Dozent/in: Reinhard Valenta
Termin: Donnerstag, 21.03.2024
Uhrzeit: 20:00 Uhr
Ort: Bürgersaal, Altes Schloss
Eintritt frei

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Fricktalisch-Badischen Vereinigung für Heimatkunde. In meinem Vortrag im letzten Semester über den Zuzug Schweizer Arbeitskräfte an den Hochrhein habe ich mich mit den Firmen Bally und Herosé beschäftigt. In diesem Vortrag über die Schweizer Arbeitsmigration geht es um die Webereien in Öflingen und Wehr, die ebenfalls viele Schweizer Arbeitskräfte anzogen. Dabei

werte ich die sog. Fremdenbücher im Wehrer Stadtarchiv aus. Sie erfassen lückenlos den Zuzug von Schweizern nach Wehr und Öflingen zwischen 1870 und 1914. Erstaunlich viele Textiler aus den Kantonen der Nordschweiz fanden damals im Wehratal Arbeit und Brot.

Kurs-Nr.: 241-110560

Luft-Bildervortrag: Mit dem Motorsegler vom Hotzenwald über das Markgräflerland bis ins Elsass

Dozent/in: Werner Kramer
Termin: Freitag, 05.04.2024
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Großer Saal, Stadthalle Wehr
Eintritt: 8,00 €

Werner Kramer ist seit 65 Jahren begeisterter Segelflieger. Seine Ausflüge in die Höhe nutzt er, um die Region aus der Vogelperspektive zu fotografieren. Aus seinem Fundus, den er mit jedem neuen Flug ergänzt, stellt er spektakuläre Bildervorträge zusammen. In seinem neuen Vortrag zeigt er uns einzigartige Luftaufnahmen vom Hotzenwald, über das Markgräflerland bis Freiburg, den Kaiserstuhl und die Rheinaue und zurück über das Elsass und die Vogesen. Dabei präsentiert uns Werner Kramer die landschaftlichen Schönheiten unserer Heimat. Genießen Sie seltene Einblicke von oben, wie sie von unten nicht möglich sind.

Kurs-Nr.: 241-110561

Vortrag: Kleine Finanzkunde für Grenzgänger

Dozent/in: Michael Ritzau
Termin: Montag, 08.04.2024
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
Eintritt: 10,00 €

Die Situation der Grenzgänger bei Versicherungen, Altersvorsorge, Steuern und Geldanlage ist komplex, da zwei Systeme, das deutsche und das schweizerische, beachtet werden müssen. In beiden Ländern gibt es immer wieder Änderungen wie die schon beschlossene AHV-Reform und die aktuelle Reform der 2. Säule. Grenzgänger haben viele Fragen: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland besteuert? Lohnt sich ein Pensionskasseneinkauf? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger zu halten? Woran muss



Führungen & Ausflüge

man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt? Im Vortrag beleuchtet Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II, heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in der Schweiz.

Kurs-Nr.: 241-110562

Vortrag: Geldanlage in unsicheren Zeiten

Dozent/in: Michael Ritzau
Termin: Montag, 29.04.2024
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
Eintritt: 10,00 €

Die Welt scheint unsicherer als früher mit zahlreichen Krisen. Wie kann man in dieser Situation sein Geld am besten anlegen? Auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten, welche Anlageprodukte sind empfehlenswert und welche nicht? Soll man in die oft empfohlenen Zertifikate, Fonds oder fondsgebundenen Versicherungen investieren oder besser in kostengünstige Indexfonds (ETFs), Gold oder Immobilien? Was ist von der Beratung bei Banken, Versicherungen und scheinbar unabhängigen Finanzvertrieben zu halten?

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

Kurs-Nr.: 241-110563

Filmabend: "Ich wollte Himmel", Dokumentarfilm über Conrad Schierenberg anschließend Führung durch die Ausstellung Ehmman-Romanzin-Schierenberg im Alten Schloss

Dozent/in: Elena Romanzin
Termin: Donnerstag, 11.04.2024
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Großer Saal, Stadthalle Wehr
Eintritt frei, um die Unkosten für den Film zu decken wird um eine Spende gebeten.

Begleitend zur Ausstellung: "Ehmman-Romanzin-Schierenberg" wird der Dokumentarfilm : "Ich wollte Himmel" in der Stadthalle gezeigt. Im Jahr 2022 begleitete

der Dokumentarfilmer Mick Locher den Maler und Dichter Conrad Schierenberg über mehrere Monate hinweg bis zu seinem Tod im Herbst 2022. Die eindrucksvollen Aufnahmen, in denen die Schwarzwaldlandschaft des Dachsberger Malers eine große Rolle spielen, bringen uns den Menschen und den Künstler Conrad Schierenberg näher.

Im Anschluss führen die Künstlerinnen Mechthild Ehmman und Elena Romanzin durch die Ausstellung im Alten Schloss. Mit Apéro.

Führungen & Ausflüge

Kurs-Nr.: 241-115500

Stadtführung Schaffhausen: Rundgang durch die Stadt zum Allerheiligenkloster und zur Festung

Dozent/in: Ingrid Bißwurm
Termin: Samstag, 04.05.2024
Uhrzeit: 08:45 Uhr - 18:00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bahnhof Bad Säckingen
Kursgebühr: 30,00 €
Material: Nicht inbegriffen sind die Kosten, die in der Mittagspause entstehen und die Zugfahrkarte

Die Führung beginnt am Bahnhof, von dem aus wir uns zur Festung begeben, um einen Blick über die Stadt zu bekommen. Danach erkunden wir die Altstadt mit ihren wunderbar mit Fresken versehenen Häusern und der Vielfalt an Erkern. Nach der Mittagspause besuchen wir die Klosterkirche mit ihrem Kreuzgang und dem gepflegten Klostergarten. Von dort geht es dann durch die Altstadt zurück zum Bahnhof, und wir treten die Heimfahrt an. Bitte melden Sie sich bis spätestens zum Donnerstag, 02. Mai 2024 an, damit ich eine günstige Fahrkarte besorgen kann. Die Führung findet nur bei gutem Wetter statt.

Weiterführende Infos zu unseren Kursen finden Sie im Internet unter

www.vhs-wehr.de



**Kurs-Nr.: 241-115501****Stadtführung Basel: Vom Badischen Bahnhof zum Münster und Marktplatz**

Dozent/in: Ingrid Bißwurm
 Termin: Samstag, 08.06.2024
 Uhrzeit: 09:30 Uhr – 17:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt: Bahnhof Wehr-Brennet
 Gebühr: 30,00 €
 Material: Nicht inbegriffen sind die Kosten, die in der Mittagspause entstehen, die Fahrkarte für Zug und Fähre.

Die Führung beginnt am Badischen Bahnhof, im 21. Jahrhundert und führt uns durch die Zeiten zurück ins erste vorchristliche Jahrhundert zur Besiedlung durch die Kelten. Vom Bahnhof in Kleinbasel gelangen wir über die Mustermesse und die Clara-Kirche zur Mittleren Rheinbrücke (Kaffeepause). Dort bringt uns die Fähre ins ehemalige kirchliche und politische Zentrum der Stadt zum Münsterberg zu den Ausgrabungen der frühen keltischen Befestigung. Danach führe ich durchs Münster. Von dort begeben wir uns zum Marktplatz und Andreasplatz (Essenspause). Danach führt uns der Weg zurück zum Badischen Bahnhof.

Diese Veranstaltung kann auch jederzeit nach Terminabsprache über die VHS für Gruppen gebucht werden.

Kurs-Nr.: 241-115502**Stadtführung Basel: Vom Badischen Bahnhof zum Münster und Marktplatz**

Dozent/in: Ingrid Bißwurm
 Termin: Samstag, 22.06.2024
 Uhrzeit: 09:30 Uhr – 17:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt: Bahnhof Wehr-Brennet
 Gebühr: 30,00 €
 Material: Nicht inbegriffen sind die Kosten, die in der Mittagspause entstehen, die Fahrkarte für Zug und Fähre.

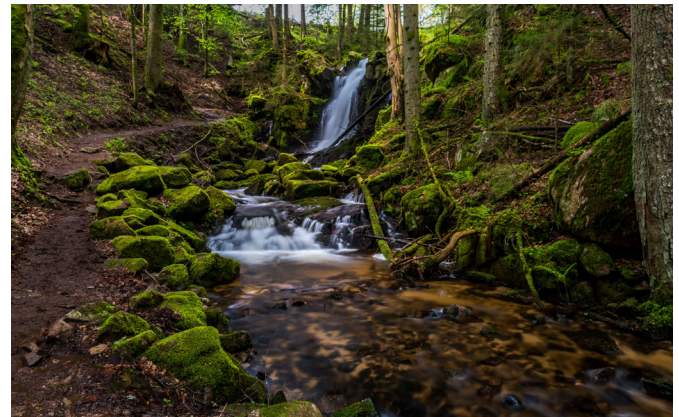
siehe Kurs-Nr. 241-115501

Kurs-Nr.: 241-115503**Exkursion: Von Weitsicht zu Tiefblick-ins Wehratal**

Dozent/in: Hildegard Biehl-Höchst,
 Biosphärenguide
 Termin: Mittwoch, 24.07.2024
 Uhrzeit: 12:15 Uhr - 17:30 Uhr
 Treffpunkt: Busbahnhof Wehr
 Kursgebühr: 14,00 €
 Material: Wetterangepasste Kleidung,
 Selbstverpflegung, Fahrkarte
 (nicht in der Gebühr enthalten)

Mit dem Blick von Hornberg startet die Tour und führt uns in die wilde, tiefe Wehraschlucht, eine Besonderheit im Biosphärengebiet Schwarzwald. Schluchtwälder und moosbewachsene Felsblöcke schaffen eine mystische Atmosphäre. Seltene Pflanzen und Tiere haben hier ihren Rückzugsraum. Wie ist die Schlucht entstanden und wie wurde sie genutzt? Bei der Führung erkunden wir diesen Lebensraum und entdecken Bekanntes neu. Die 7,8 km lange Tour führt über 630 Höhenmeter nach Wehr. Die Tour ist geeignet für ausdauernde Wanderer, die mehr über die Natur erfahren wollen. Infos zur Tour: berg-und-wiesen-tal@posteo.de, Tel: 015208034440

Anmeldeschluss ist der 17.07.2024



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



Jahresprogramm der Spätlese

Spätlesefahrt Januar
**Karpfenessen im Elsass
Sundgau mit Neujahrsempfang**
Donnerstag, 04.01.2024

Spätlesefahrt Februar
Fahrt zum Narrenmuseum Kenzingen - Narri, Narro!
Donnerstag, 01.02.2024

Spätlesefahrt März
Kultur oder Safari...? Die Spätlese fährt nach Basel
Donnerstag, 07.03.2024

Spätlesefahrt April
Fahrt zum Ostermarkt nach Colmar
Donnerstag, 04.04.2024

Spätlesefahrt Mai
**Spätlese trifft Spargel
Fahren sie mit, um das edle Gemüse zu genießen -
unsere traditionelle Spargelfahrt im Mai**
Donnerstag, 02.05.2024

Spätlesefahrt Juni
**Fahrt in die Schweiz mit Bahn,
Schiff und dem Postbus nach Isenthal
Eine besondere Fahrt.**
Donnerstag, 06.06.2024

Spätlesefahrt Juli
Fahrt auf den Kandel, Mittagessen auf 1241 m
Donnerstag, 04.07.2024

Spätlesefahrt August
**Hoch auf den Titlis CH -
erste Luftseilbahn mit rotierender Gondel auf 3000 m**
Donnerstag, 08.08.2024

Spätlesefahrt September
**Fahrt nach Donaueschingen mit Besuch
des Schlosses von „Fürstenberg“**
Donnerstag, 05.09.2024

Spätlesefahrt Oktober
**Flammkuchen Essen in Eguisheim,
im wunderschönen Elsass**
Donnerstag, 10.10.2024

Spätlesefahrt November
Besuch des Klosters St. Märgen im Schwarzwald
Donnerstag, 02.11.2023

Spätlesefahrt Dezember
**Der Europapark erwartet zum Jahresabschluss
die Spätlese Wehr
Spezielles Seniorenprogramm -
weihnachtliches Flair erleben!**
Donnerstag, 05.12.2024

Ihr Spätleseteam Heizmann – Reisen, der Stadtseniorenrat und die Volkshochschule Wehr

Änderungen vorbehalten !!!
Bitte beachten Sie die Pressemitteilungen im Wehrtalkurier oder in den Tageszeitungen. Anmeldungen werden sofort nach Veröffentlichung bei Heizmann Reisen (07625/92920) entgegengenommen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen.





Kultur, Kunst & Musik Musik

Kurs-Nr.: 241-201500

Gitarrenkurs für Anfänger

Dozent/in: Gerhard Ulrich
Beginn: Montag, 19.02.2024
Termin: 12 x montags
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Raum N011, EG Realschule Wehr,
blaues Haus
Kursgebühr: 84,00 €

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht, die sich elementare Kenntnisse auf der Gitarre aneignen wollen. Bis zum Kursende ist die Begleitung einfacher Lieder möglich. Die Kursteilnehmer sollten mindestens 12 Jahre alt sein, nach oben gibt es keine Grenzen.

Kurs-Nr.: 241-201501

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Dozent/in: Gerhard Ulrich
Beginn: Montag, 19.02.2024
Termin: 12 x montags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Ort: Raum N011, EG Realschule Wehr,
blaues Haus
Kursgebühr: 84,00 €

Dieser Kurs ist die Weiterführung des Anfängerkurses. Er besteht aus drei Schwerpunkten sowie der Erweiterung des Liedermaterials. Auch Quereinsteiger, die schon etwas spielen können sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: 241-201502

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene - ab 3. Semester

Dozent/in: Gerhard Ulrich
Beginn: Montag, 19.02.2024
Termin: 12 x montags
Uhrzeit: 20:15 Uhr - 21:15 Uhr
Ort: Raum N011, EG Realschule Wehr,
blaues Haus
Kursgebühr: 84,00 €

Dieser Kurs ist die Weiterführung des Fortgeschrittenkurses. Er besteht aus der Erweiterung des Liedermaterials. Auch Quereinsteiger, die schon etwas spielen können sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: 241-201503

NEU: Tag der Musik mit Gaetano Siino

Dozent/in: Gaetano Siino
Beginn: Samstag, 24.02.2024
Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
Ort: KulTurm Öflingen
Kursgebühr: Eintritt frei!

Der Wehrer Gitarrist Gaetano Siino präsentiert, was man als Musik begeisterter Laie erreichen kann bzw. in seinen VHS Kursen und Workshops lernen kann. Die Freude am Zusammenspiel steht hier im Vordergrund. Ob Instrument oder Gesang, hier ist für jeden das passende Angebot dabei. Fortgeschrittene Ensembles unter Gaetanos Leitung geben Kostproben aus unterschiedlichen Stilrichtungen und natürlich spielt er für uns auch einige seiner neuen Kompositionen sowie italienische Lieder. Am Schluss ist Mitmachen angesagt: alle sind eingeladen ein paar Hagios-Lieder mitzusingen! Bei Snacks und Getränken besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Kurs-Nr.: 241-201504

Singen mit Herz

Dozent/in: Gaetano Siino
Beginn: Samstag, 16.03.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:30 Uhr
Ort: Musiksaal, Talschule I
Kursgebühr: 20,00 €
Material: ein Liedheft kann für 8,00 € erworben werden oder für den Workshop ausgeliehen werden

Der Workshop richtet sich an Menschen mit Interesse an modernen, einfachen, geistlichen, mehrstimmigen Gesängen.

Wir werden HAGIOS - Lieder von Helge Burggrabe lernen. Der Komponist sagt selbst dazu : "Die HAGIOS - Lieder ...sind klingende Andachten, die von kostbarer Stille bis zu kraftvollem Jubelgesang reichen. Es braucht dazu nur die eigene Stimme und die Vorfreude auf das Erlebnis, gemeinsam mit anderen Menschen Räume....in Klangräume zu verwandeln und dabei die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seelezu erfahren".

Kurs-Nr.: 241-201515

Workshop: Instrumente mit Freude zusammen spielen

Dozent/in: Gaetano Siino
Termin: Samstag, 20.04.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
Ort: Musiksaal, Talschule



Kultur, Kunst & Musik

Kursgebühr: 40,00 €
 Material: Noten werden vorher zugesandt
 Mitzubringen: ein Instrument

Ist es möglich in wenigen Stunden, verschiedene Musiker mit unterschiedlichen Instrumenten zusammen zu bringen um Musik zu machen? Ja, ja und nochmal ja! Gaetano zeigt uns in diesem Workshop wie es geht: Er wählt geeignete Stücke aus verschiedenen Musikrichtungen aus. Die Noten werden euch vorher zugeschickt -adaptiert auf euer jeweiliges Instrument- so dass ihr euch vorbereiten könnt. Bringt also euer Blas-, Saiten-, Tasten- oder Percussionsinstrument mit und los geht's. Ein Klavier ist im Proberaum vorhanden. Ihr habt mindestens Grundkenntnisse auf eurem Instrument und könnt Noten lesen? Ihr macht aktiv Musik und habt Lust auf's Zusammenspiel? Oder ihr habt vor einiger Zeit ein Instrument gespielt und wollt einen Wiedereinstieg? Dann seid ihr in diesem Workshop genau richtig!

Kurs-Nr.: 241-201505 **Ukulele Workshop**

Dozent/in: Gaetano Siino
 Beginn: Samstag, 27.04.2024
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
 (Eine Stunde Mittagspause)
 Ort: Musiksaal, Talschule I
 Kursgebühr: 40,00 €

Die Ukulele ist ein kleines Instrument, das grandiose, vielfältige Musik hervorbringen kann. In diesem Workshop vermittelt Gaetano Siino einfache Akkorde und Rhythmen, mit denen man viele bekannte Lieder begleiten kann. Die Teilnehmer/-innen werden anhand einer spezifischen modernen Methode die Begleitung von berühmten Liedern mit nur drei Akkorden erlernen. Der Workshop möchte alle Altersgruppen ansprechen. Für Pädagogen hat Gaetano Siino eine Fülle an Kinderliedern anzubieten.

Kurs-Nr.: 241-201506 **NEU: Auffrischkurs: Pack dein Akkordeon aus**

Dozent/in: Anna Kisner
 Beginn: Dienstag, 09.04.2024
 Termin: 6 x dienstags
 Uhrzeit: 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Vereinsraum Akkordeonverein Wehr,
 Bärenfelsweg 4a
 Gebühr: 60,00 €

Würden Sie gerne wieder Akkordeon spielen, aber Ihre Ausbildung darauf liegt schon länger zurück, sodass Sie sich etwas Starthilfe wünschen? In diesem Kurs, der in Kooperation mit dem Akkordeonverein Wehr stattfindet können Sie wieder Tuchfühlung mit diesem Instrument aufnehmen. Schritt für Schritt erleichtert Ihnen die Vereinsdirigentin Anna Kisner den Wiedereinstieg. In einer kleinen Gruppe werden einfache Musikstücke eingeübt. Es stehen genügend Leihinstrumente zur Verfügung, Sie können aber auch Ihr eigenes Akkordeon mitbringen. In der Folge besteht auch die Möglichkeit, Einzelunterricht im Akkordeonverein Wehr e.V. zu nehmen oder in einem Vereinsorchester mitzuspielen.

Kurs-Nr.: 241-201507 **NEU: Auffrischkurs: Pack dein Akkordeon aus**

Dozent/in: Anna Kisner
 Beginn: Dienstag, 04.06.2024
 Termin: 6 x dienstags
 Uhrzeit: 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Ort: Vereinsraum Akkordeonverein Wehr,
 Bärenfelsweg 4a
 Gebühr: 60,00 €

siehe Kurs-Nr. 201506

Arbeitsgemeinschaften

Kurs-Nr.: 241-201508 **Fotofreunde Wehr**

Dozent/in: Sandra Scherer, Rainer Müller
 Beginn: Donnerstag, 07.03.2024
 Termin: Jeden 1. Donnerstag im Monat (3. Donnerstag, wenn 1. Donnerstag Feiertag)
 Uhrzeit: 20:00 Uhr
 Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
 Kursgebühr: 30,00 €

Wenn Sie schon einige Erfahrung im Fotografieren haben und aus dem Austausch mit anderen leidenschaftlichen Fotografen lernen wollen, sind Sie bei den Fotofreunden genau richtig. Bei unseren monatlichen Treffen besprechen wir unsere Bilder und erarbeiten gemeinsam Verbesserungsvorschläge für die Bildgestaltung und -bearbeitung. Dabei arbeiten wir mit Adobe Lightroom. Foto-Exkursionen, der Austausch mit den Fotofreunden Schopfheim und die Vorbereitung unserer Ausstellung im Alten Schloss im Herbst 2024 stehen ebenfalls auf dem Programm. Wir freuen uns auf neue Fotografiebegeisterte!
www.fotofreunde-wehr.de

**Kurs-Nr.: 241-201509****Handarbeitskreis: Sticken, stricken, häkeln**

Dozent/in: Lydia Albiez, Christine Voss
 Beginn: Donnerstag, 11.04.2024
 Termin: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
 Uhrzeit: 19:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Kursgebühr: frei

Wir sind eine Gruppe, die Freude am Sticken, Stricken und Häkeln hat. Wer Interesse hat, ist herzlich zur Mitarbeit und zum Erfahrungsaustausch eingeladen. Gebühren für den Arbeitskreis fallen nicht an. Bei Rückfragen stehen Ihnen Christine Voss, Tel. 07762/806368 und Lydia Albiez, Tel. 07762/3785 gerne zur Verfügung.

Kunst und Kreativität**Kurs-Nr.: 241-201510****Workshop: Keramik**

Dozent/in: Marianne Sturn
 Termin: Samstag, 16.03.2024
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Goethestraße 19, 79664 Wehr-Öflingen
 Kursgebühr: 72,00 €
 Material: Ton und Brennkosten für den Schrühbrand sind bei der Dozentin zu entrichten.

An diesem Tag können Teile, beispielsweise für den Rakubrand hergestellt werden. Aber auch Sachen für Haus und Garten nach euren Wunschvorstellungen.

Kurs-Nr.: 241-201511**Workshop: Keramik II**

Dozent/in: Marianne Sturn
 Termin: Samstag, 13.04.2024
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Goethestraße 19, 79664 Wehr-Öflingen
 Kursgebühr: 72,00 €
 Material: Ton und Brennkosten für den Schrühbrand sind bei der Dozentin zu entrichten.

siehe Kurs-Nr. 241-201510

Kurs-Nr.: 241-201512**Raku-Brennwochenende**

Dozent/in: Marianne Sturn
 Beginn: Donnerstag, 09.05.2024 und Samstag, 11.05.2024
 Glasieren: Donnerstag von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Brennen: Samstag von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
 Ort: Goethestraße 19, 79664 Wehr-Öflingen
 Kursgebühr: 95,00 €
 Material: Materialkosten/Brennkosten 5,00 € pro kg werden vor Ort bezahlt

Am Donnerstag glasieren Sie Ihre vorgefertigten und bereits geschrühten Gefäße/Objekte. Am Samstag werden Ihre Teile in einem Raku-Ofen auf 1.000°C erhitzt, glühend aus dem Ofen genommen und mit Sägemehl abgestreut. Durch den Temperaturschock und das Sägemehl ergeben sich einzigartige Effekte. Mitzubringen sind: geschrühte Keramik, begrenzt auf 3 große bzw. 6 kleinere Teile, feste Schuhe, langärmelige Baumwollkleidung. Es besteht die Möglichkeit privat getöpferte Teile bei der Kursleiterin im Schrühbrand zu brennen.

Kurs-Nr.: 241-201513**"Künstlerisches Zeichnen" I**

Dozent/in: Marion Fichtl, Dipl.-Textildesignerin (FH)
 Beginn: Samstag, 24.02.2024
 Termin: 5 x samstags, alle 2 Wochen
 Uhrzeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Kursgebühr: 85,00 €
 Material: Das Material wird gestellt.
 Zeichnen steht als Kunstform für sich und ist gleichzeitig eine wichtige Grundlage für andere Kunstformen wie z. B. die Malerei. Die beim Zeichnen erlernten Fähigkeiten wie das Entwickeln von Strukturen finden direkte Anwendung beim Malen mit dem Pinsel. Im Kurs geht es vor allem um Grundlagen des Zeichnens (Strukturen, Lockerheit, Formerfassung, Kreativität) Techniken: Stifte und Kreide in schwarz/weiß oder farbig, nach Motiv oder frei nach Phantasie. Später kommt das Malen mit dem Pinsel dazu.

Kurs-Nr.: 241-201514**"Künstlerisches Zeichnen" II**

Dozent/in: Marion Fichtl, Dipl.-Textildesignerin (FH)
 Beginn: Samstag, 11.05.2024
 Termin: 5 x samstags, alle 2 Wochen
 Uhrzeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Kursgebühr: 85,00 €
 Material: Das Material wird gestellt.

siehe Kurs-Nr. 241-201513




MALSCHULE
 ELENA ROMANZIN
 Kurse, Workshops & Malreisen
www.elenaromanzin.com/malschule

Die Malschule Elena Romanzin bietet gemeinsam mit der VHS Wehr 1- & 2-tägige in sich abgeschlossene **Wochenend-Workshops** in verschiedenen Maltechniken, sowie **wöchentliche Maltechnik-Kurse** an. Die Dozentin berücksichtigt den jeweiligen Stand der einzelnen Teilnehmer und passt den Anspruch mit dem persönlichen Fortschritt individuell an. Weitere Infos: www.elenaromanzin.com/malschule

MALTECHNIK-Kurse (wöchentlich in Acryl und Aquarell, 10 Wochen, 20 Stunden)

Die wöchentlichen **Maltechnik-Kurse** richten sich an diejenigen, die die Acryl- und auch die Aquarellmalerei von der Pike auf erlernen und kontinuierlich verbessern möchten.

ab Mo 19.02.24	Acrylmalerei für Fortgeschrittene am Montag	Acryl	Seite 19
ab Di 20.02.24	Realismus: Zeichenkurs für Fortgeschrittene	Zeichnen	Seite 19
ab Di 20.02.24	Aquarellmalerei am Nachmittag	Aquarell	Seite 19
ab Di 20.02.24	Acrylmalerei für Fortgeschrittene am Dienstag	Acryl	Seite 19
ab Mi 20.02.24	Landschaftsmalerei am Vormittag	Acryl	Seite 20
ab Mi 20.02.24	Landschaftsmalerei am Nachmittag	Acryl	Seite 20
ab Mi 20.02.24	Zeichnen am Abend	Zeichnen	Seite 20

WORKSHOPS (am Wochenende in verschiedenen Maltechniken, 1/2-tägig) Die Wochenend-Workshops richten sich an all diejenigen, die in die jeweilige Maltechnik hinein schnuppern wollen, unter Anleitung eine neue Stilrichtung erlernen oder vertiefen möchten, ohne bereits in die Malmittel investieren zu müssen. Vorhandene Grundkenntnisse sind willkommen. Sie führen zu realistischeren Ergebnissen, sind aber keine Voraussetzung.

Sa 24.02.24	Wasservermalbare Ölmalerei: Einführung	Öl	Seite 21
Sa 02.03.24	Selbstgestaltete Glückwunschkarten	Mixed Media	Seite 21
Sa 13.04.24	Tierportrait, 2-tägig	Acryl	Seite 21
Sa 20.04.24	Die perfekte Welle	Aquarell	Seite 21
So 21.04.24	Stoffe und Faltenwürfe	Pastell	Seite 22
Sa 27.04.24	Expressive Gesichter	Pastell	Seite 22
So 28.04.24	Polarlichter	Pastell	Seite 22
Sa 04.05.24	Dünen, Sand und Gräser	Acryl	Seite 23
So 05.05.24	Seerosen mit Grisaille-Technik	Acryl	Seite 23
Sa 11.05.24	Acrylwerkstatt: Bilder endlich fertigstellen!		Seite 23
So 11.05.24	Informationsnachmittag	Info	Seite 23



Kurs-Nr.: 241-201551

Acrylmalerei für Fortgeschrittene am Montag

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Montag, 19.02.2024
 Termin: 10 x montags
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 20:15 Uhr
 Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
 Kursgebühr: 155,00 €
 Materialgebühr: € 25 am 1. Kurstag zu zahlen, beinhaltet 1 Leinwand 40x50cm, Zeichen- / Malmaterialien, Acrylfarbe & Versiegelungslack.

Bitte mitbringen: Tischstaffelei, Pinsel für Acrylmalerei nach Absprache mit Dozentin, Schutzfolie für Tisch, Paletten, Lappen, Küchenpapier, Wasserglas, Küchenfolie.

Dieser wöchentliche Maltechnik-Kurs ist die Fortsetzung des laufenden Montagskurses für Fortgeschrittene aus dem letzten Semester. Er richtet sich an diejenigen, die bereits an Elena Romanzins regulären Kursen in gegenständlicher Acrylmalerei (Landschaft, Porträt, Stilleben) teilgenommen haben und daher über die Grundlagen der Maltechnik verfügen. Basierend auf den individuellen Vorkenntnissen vermittelt die Dozentin weiterführende Maltechniken.

Kurs-Nr.: 241-201552

Realismus: Zeichenkurs für Fortgeschrittene

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 20.02.2024
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
 Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
 Kursgebühr: 155,00 €

Material: Die Teilnehmer verwenden ihre eigene Ausrüstung (Bleistifte, Papier, Zeichenmaterial usw.). Bitte kontaktieren Sie die Dozentin vor Kursbeginn, um die Materialliste zu erhalten.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Zeichenkurses aus dem letzten Semester und widmet sich dem Zeichnen auf Papier mit Bleistift. Kenntnisse im realistischen Zeichnen werden vorausgesetzt. Sie erhalten einen Einblick in die Aspekte, die eine gute realistische Zeichnung ausmachen wie Bildkomposition, Verständnis für grundlegende Anatomie oder Perspektive, Erkennen von Formen, Einsatz von Licht und Schatten. Mit fortgeschrittenen Kenntnissen werden die Übungen anspruchsvoller und komplexer. Gearbeitet wird anhand von Fotovorlagen, die Motive dürfen die Teilnehmer selbst wählen.

Kurs-Nr.: 241-201553

Aquarellmalerei am Dienstagnachmittag

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 20.02.2024
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 16:15 Uhr - 18:30 Uhr
 Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
 Kursgebühr: 155,00 €

Material: Die Teilnehmer verwenden ihre eigene Ausrüstung (Farben, Pinsel, Papier usw.). Bitte kontaktieren Sie die Dozentin vor Kursbeginn, um die Materialliste zu erhalten.

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

Kurs-Nr.: 241-201554

Acrylmalerei für Fortgeschrittene am Dienstag

Dozent/in: Elena Romanzin
 Beginn: Dienstag, 20.02.2024
 Termin: 10 x dienstags
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:15 Uhr



Kultur, Kunst & Musik

Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
Kursgebühr: 155,00 €
Materiagebühr: € 25 am 1. Kurstag zu zahlen, beinhaltet 1 Leinwand 40x50cm, Zeichen- / Malmaterialien, Acrylfarbe & Versiegelungslack.
Bitte mitbringen: Tischstaffelei, Pinsel für Acrylmalerei nach Absprache mit Dozentin, Schutzfolie für Tisch, Paletten, Lappen, Küchenpapier, Wasserglas, Küchenfolie.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Dienstagskurses für Fortgeschrittene aus dem letzten Semester. Er richtet sich an diejenigen, die bereits an Elena Romanzins regulären Kursen in gegenständlicher Acrylmalerei (Landschaft, Porträt, Stillleben) teilgenommen haben und daher über die Grundlagen der Technik verfügen. Basierend auf den individuellen Vorkenntnissen vermittelt die Dozentin weiterführende Maltechniken.

Kurs-Nr.: 241-201555 **Landschaftsmalerei am Mittwochvormittag (Acryl)**

Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn: Mittwoch, 21.02.2024
Termin: 10 x mittwochs
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
Kursgebühr: 155,00 €
Materiagebühr: € 25 am 1. Kurstag zu zahlen, beinhaltet 1 Leinwand 40x50cm, Zeichen- / Malmaterialien, Acrylfarbe & Versiegelungslack.
Bitte mitbringen: Tischstaffelei, Pinsel für Acrylmalerei nach Absprache mit Dozentin, Schutzfolie für Tisch, Paletten, Lappen, Küchenpapier, Wasserglas, Küchenfolie.

Themen des Kurses sind Motive wie Natur- und Wasserlandschaften, Wälder, Berge, Landschaften mit Bauernhäusern oder Blumenfelder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich auch an diejenigen, die unter Anleitung die Acrylmalerei als eine neue Stilrichtung erlernen wollen. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist das Mischen von Farben, ausgehend von den Primärfarben. Basierend auf den individuellen Vorkenntnissen vermittelt die Dozentin weiterführende Maltechniken und zunehmend anspruchsvollere Inhalte. Neueinsteiger können mit einfacheren Motiven beginnen.

Kurs-Nr.: 241-201556 **Landschaftsmalerei am Mittwochnachmittag (Acryl)**

Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn: Mittwoch, 21.02.2024
Termin: 10 x mittwochs
Uhrzeit: 16:15 Uhr - 18:30 Uhr
Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
Kursgebühr: 155,00 €
Materiagebühr: € 25 am 1. Kurstag zu zahlen, beinhaltet 1 Leinwand 40x50cm, Zeichen- / Malmaterialien, Acrylfarbe & Versiegelungslack.
Bitte mitbringen: Tischstaffelei, Pinsel für Acrylmalerei nach Absprache mit Dozentin, Schutzfolie für Tisch, Paletten, Lappen, Küchenpapier, Wasserglas, Küchenfolie.

Themen des Kurses sind Motive wie Natur- und Wasserlandschaften, Wälder, Berge, Landschaften mit Bauernhäusern oder Blumenfelder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich auch an diejenigen, die unter Anleitung die Acrylmalerei als eine neue Stilrichtung erlernen wollen. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist das Mischen von Farben, ausgehend von den Primärfarben. Basierend auf den individuellen Vorkenntnissen vermittelt die Dozentin weiterführende Maltechniken und zunehmend anspruchsvollere Inhalte. Neueinsteiger können mit einfacheren Motiven beginnen.

Kurs-Nr.: 241-201557 **Zeichnen am Mittwochabend**

Dozent/in: Elena Romanzin
Beginn: Mittwoch, 21.02.2024
Termin: 10 x mittwochs
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:15 Uhr
Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
Kursgebühr: 155,00 €
Material: Die Teilnehmer verwenden ihre eigene Ausrüstung (Bleistifte, Papier, Zeichenmaterial usw.). Bitte kontaktieren Sie die Dozentin vor Kursbeginn, um die Materialliste zu erhalten.

Ziel dieses Zeichenkurses ist es, die Grundlagen des Zeichnens sowohl nach Vorlagen von Fotos als auch mit Elementen vor Ort zu erlernen. Zu diesen gehören beispielsweise die Techniken des Schattierens, das Begreifen von Proportionen und Kompositionen, das Identifizieren von Lichtquellen und das Darstellen strukturierter Oberflächen.



Der Inhalt dieses Kurses konzentriert sich auf Naturelemente, wie z.B. Bäume, Blätter, Äste und Steine. Wenn das Wetter es zulässt und die Tage länger werden, kann das Zeichnen auch im Freien stattfinden.

Kurs-Nr.: 241-201571

NEU: Wasservermalbare Ölmalerei: Einführung

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 24.02.2024
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Gruppenraum 1, Malschule Romanzin, Austr. 8

Kursgebühr: 72,00 €
 Materialgebühr: € 15 am Kurstag zu zahlen, beinhaltet Schmincke Aquarellfarben, Aquarellpapier, daVinci Pinsel, Künstlerbuntstifte, Bleistifte, etc.
 Bitte mitbringen: Picknick (30 Min Pause), Arbeitskleidung & A3 Mappe für sicheren Heimtransport.

Die Ölmalerei gilt als Königsdisziplin, erfordert jedoch Fachwissen zu Pigmenten, Malmitteln und Techniken. Dieser Kurs ist eine leicht verständliche Einführung in die Ölmalerei. Die Verwendung wasservermalbarer Ölfarben ist gesundheitlich unbedenklich & auch für Allergiker geeignet. Es werden Grundlagen, Techniken & Unterschiede zur herkömmlichen Ölmalerei behandelt, Übungen auf Papier sowie ein kleines Stillleben-Gemälde angefertigt. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit Erfahrung in der gegenständlichen Malerei in Acryl oder Aquarell.

Kurs-Nr.: 241-201572

Selbstgestaltete Glückwunschkarten (Mixed Media)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 02.03.2024
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
 Kursgebühr: 72,00 €

Materialgebühr: € 15 am Kurstag zu zahlen, beinhaltet Schmincke Aquarellfarben, Aquarellpapier, daVinci Pinsel, Künstlerbuntstifte, Bleistifte, etc.
 Bitte mitbringen: Picknick (30 Min Pause), Arbeitskleidung & A3 Mappe für sicheren Heimtransport.

Verschenken Sie zu besondere Anlässe, Geburtstagen & Jubiläen selbstgemachte Grußkarten. Lernen Sie, wie Sie mit Aquarellfarben handgemachte Karten in verschiedenen Größen & Formen gestalten. Neben regulären Aquarellfarben nutzen Sie auch supergranulierende

Pigmente, Metalltöne, Künstlerfarbstifte & Pigmentliner für vielseitige Designs. Entdecken Sie spannende Muster, Illustrationen im Mixed-Media-Stil sowie Tipps für besondere Effekte mit verschiedenen Materialien. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie handgefertigte Umschläge für individuelle Kartengrößen kreieren. Ein Kurs für kreative Menschen, die handgemachte Kunst & Geschenke lieben.

Kurs-Nr.: 241-201573

Tierportrait in Acryl (2-tägiger Workshop, Acryl)

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 13.04.2024,
 Sonntag 14.04.2024
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
 Kursgebühr: 129,00 €

Materialgebühr: € 25 am Kurstag zu zahlen, beinhaltet 1 Leinwand 40x50cm, & alle Verbrauchs-, Zeichen & Malmaterialien inkl. Acrylfarbe.
 Bitte mitbringen: Picknick (30 Min Pause) & Arbeitskleidung

Der Kurs widmet sich der realistischen Acrylmalerei von Tierhaaren & -fellen von Katzen, Hunden & andere pelzige Haustieren. Erfahren Sie, wie Sie mit reduzierter Farbpalette zügig die richtigen Farbtöne erreichen & Pinseltechniken einsetzen, um gewünschte Effekte zu erzielen. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger. Kenntnisse in figurativem Zeichnen helfen jedoch, realistischere Ergebnisse & Ähnlichkeiten mit den Vorbildern zu erzielen. Urheberrechtsfreie Fotovorlagen stehen im Kurs zur Verfügung, aber auch eigene Haustierbilder können nach vorheriger Absprache mit der Dozentin genutzt werden.

Kurs-Nr.: 241-201574

Die perfekte Welle

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 20.04.2024
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
 Kursgebühr: 72,00 €

Materialgebühr: € 24 Gebühr am Kurstag zu zahlen. Sie beinhaltet Leinwand 30x50cm, Malutensilien & Acrylfarbe.
 Bitte mitbringen: Picknick (30 Min Mittagspause) & Arbeitskleidung.



Kultur, Kunst & Musik

Im Kurs malen Sie die faszinierende und beruhigende Natur der Wellen, die das Meer symbolisieren. Sie lernen, eine perfekte Welle mit einem Farbverlauf von intensivem Türkis zu Grün und verschiedenen Blautönen zu gestalten. Die Perspektive von Wellen wird behandelt, Farben aus einer begrenzten Palette gemischt. Besondere Techniken werden gezeigt, um Schaum und Wasserspritzer realistisch darzustellen und die Dynamik des Meeres einzufangen. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Fortgeschrittene können an komplexeren Motiven arbeiten.

Kurs-Nr.: 241-201575

NEU: Stoffe und Faltenwürfe in Pastell

Dozent/in: Elena Romanzin
Termin: Sonntag, 21.04.2024
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
Kursgebühr: 72,00 €
Materialgebühr: € 15 am Kurstag zu zahlen, beinhaltet alle Verbrauchs-, Zeichen- & Malmaterialien, hochwertiges Pastellpapier.
Bitte mitbringen: Picknick (30 Min Pause), Arbeitskleidung & A3 Mappe für sicheren Heimtransport.

Stoffe und ihre Drapierung waren immer ein Thema in akademischen Kunststudien. Dieser Kurs konzentriert sich auf das Zeichnen von Stoffen & deren Faltenbildung, Schatten & Lichtspiele mit Pastellfarben. Weiche Pastelle ermöglichen das einfache Auftragen & Verwischen von Farben ohne spezielle Werkzeuge. Die Dozentin zeigt praktische Demonstrationen zur Erzeugung von Tiefe, Formen & glänzenden Stoffeffekten sowie das Zeichnen einfacher Muster, die der Stoffform folgen. Der Workshop ist an Pastellanfänger gerichtet, aber Grundkenntnisse in Zeichnen & Perspektive helfen dabei, realistischere Ergebnisse zu erzielen.

Kurs-Nr.: 241-201576

NEU: Expressive Gesichter in Aquarell

Dozent/in: Elena Romanzin
Termin: Samstag, 27.04.2024
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
Kursgebühr: 72,00 €

Materialgebühr: 12 € am Kurstag zu zahlen, beinhaltet Schmincke Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel, Bleistifte etc. Eigene Aquarellpinsel & Farben können mitgebracht werden.

Mitbringen: Picknick, Arbeitskleidung, A3 Mappe für sicheren Heimtransport des Werks.

Hier geht es um entspanntes Portraitmalen, das die Leichtigkeit des Aquarells mit lockeren Pinselstrichen & ausdrucksstarken Farbpaletten kombiniert. Die Dozentin präsentiert spezielle Techniken für schnelle & ausdrucksstarke Ergebnisse. Im Fokus stehen Demonstrationen & Erklärungen zu Materialien sowie überraschende Effekte mit Farben & Wasser. Neben traditionellen Aquarellfarben werden auch besondere Farben & Materialien genutzt. Gesichtsproportionen werden kurz erläutert, der Schwerpunkt liegt aber bei einfachen & ausdrucksstarken Portraits auf Farbe, Kontrasten & Pinselformen. Der Workshop richtet sich primär an Teilnehmer mit Erfahrungen in Aquarellmalerei bzw. Zeichnen. Dies führt zu realistischeren Ergebnissen.

Kurs-Nr.: 241-201577

Polarlichter in Pastell

Dozent/in: Elena Romanzin
Termin: Sonntag, 28.04.2024
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
Kursgebühr: 72,00 €

Materialgebühr: € 15 am Kurstag zu zahlen, beinhaltet alle Verbrauchs-, Zeichen- & Malmaterialien, hochwertiges Pastellpapier.

Bitte mitbringen: Picknick (30 Min Pause), Arbeitskleidung & A3 Mappe für sicheren Heimtransport.

In diesem Workshop lernen Sie, die einzigartigen Farben und den dunklen Hintergrund der faszinierenden Polarlichter zu malen, um eine lebendige Nachtlandschaft zu schaffen. Das Zeichnen mit weichen Pastellen, ähnlich reinen Pigmenten, erfordert keine speziellen Werkzeuge und ermöglicht einfaches Auftragen und Verwischen mit den Fingern. Sie erhalten wichtige Informationen zur Farbwahl und Pastelltechnik durch Demonstrationen und praktische Übungen. Der Kurs richtet sich an Pastellanfänger, bietet aber auch komplexere Vorlagen für Fortgeschrittene.

**Kurs-Nr.: 241-201578****NEU: Dünen, Sand und Gräser in Acryl**

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 04.05.2024
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
 Kursgebühr: 72,00 €

Materialgebühr: € 25 am Kurstag zu zahlen, beinhaltet 1 Leinwand 30x50cm, & alle Verbrauchs-, Zeichen & Malmaterialien inkl. Acrylfarbe.

Bitte mitbringen: Picknick (30 Min Pause) & Arbeitskleidung

Dieser Kurs richtet sich an Meeresliebhaber und Naturfreunde, die die Atmosphäre eines Sandstrands an der Nord- oder Ostsee malerisch einfangen möchten. Er beschäftigt sich mit der Acrylmalerei von Sanddünen, Grashalmen und verwitterten Holzpfählen. Teilnehmer erhalten Anleitungen zur Farbpalette, Pinselauswahl und Techniken, um natürliche Landschaftsdetails realistisch darzustellen. Mit einfachen Fotovorlagen ist der Kurs auch für Anfänger geeignet, während Kenntnisse in der Landschaftsmalerei zu realistischeren & komplexeren Ergebnissen führen können.

Kurs-Nr.: 241-201579**NEU: Seerosen mit Grisaille-Technik (Acryl)**

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Sonntag, 05.05.2024
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
 Kursgebühr: 72,00 €

Materialgebühr: € 18 am Kurstag zu Dozentin zahlen, beinhaltet 1 Leinwand 20x20cm, & alle Verbrauchs-, Zeichen & Malmaterialien inkl. Acrylfarbe.

Bitte mitbringen: Picknick (30 Min Pause) & Arbeitskleidung

Der Workshop erklärt die Grisaille-Maltechnik, eine graustufige Vorzeichnung, die später mit Farben übermalt wird. Er behandelt den Zweck dieser Technik, die Notwendigkeit von Details, spezielle Farben und Auftragstechniken für die Farbschicht. Kursthema sind Seerosen im Kleinformat. Der Kurs umfasst Zeichnung, Grisaille und die farbliche Ausgestaltung des Gemäldes. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können von diesem Workshop profitieren, da Grundkenntnisse der Grisaille für ambitionierte Maler empfohlen werden.

Kurs-Nr.: 241-201580**Acrylwerkstatt: Acrylbilder fertigstellen**

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 11.05.2024
 Uhrzeit: 09:00 Uhr - 13:00 Uhr
 Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8
 Kursgebühr: 72,00 €

Material: Bitte mitbringen: Unfertige Acrylbilder, Fotovorlage, vorhandene Acrylfarbe, Pinsel, Tischschutz, Lappen, Paletten, Küchenpapier, Wasserglas, Arbeitskleidung. Optional sind Acrylfarben in Studienqualität & Pinsel erhältlich & für 6 € am Kurstag an die Dozentin zu zahlen.

Der Workshop bietet die Chance, angefangene Bilder fortzuführen bzw. fertigzustellen. In vier Stunden unterstützt Sie die Dozentin dabei, ihr Gemälde zu beenden. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits mit einem Acrylbild begonnen haben und nun Hilfe bei der Vervollendung benötigen. Es werden keine neuen Bilder begonnen. Dies ist eine gute Gelegenheit, die festgefahrene Situation bei einem Werk zu überwinden, Fehler zu korrigieren bzw. kreative Anregungen zu erhalten.

Kurs-Nr.: 241-201581**Informationsnachmittag der Malschule****Elena Romanzin**

Dozent/in: Elena Romanzin
 Termin: Samstag, 11.05.2024
 Uhrzeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Malschule Romanzin, Austr. 8

Wer die Malerei von der Pike auf lernen möchte oder nur einmal in die ein oder andere Maltechnik hinein schnuppern möchte, ist in der Malschule Elena Romanzin gut aufgehoben. Aber was genau muss ich können bzw. mitbringen bzw. was genau wird in den neuen Kursen vermittelt?

Für alle offenen Fragen, kleine Präsentationen und ein erstes Kennenlernen gibt es diesen Info-Nachmittag. Die neuen Kurse und Workshops für den Herbst/ Winter 2024 werden präsentiert, erklärt und mit Beispielen veranschaulicht.

Weiterführende Infos zu unseren Kursen finden Sie im Internet unter

www.vhs-wehr.de





Gesundheit & Ernährung Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

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

Kurs-Nr.: 241-300400

Wirbelsäulengymnastik

Dozent/in: Beate Frommherz
Beginn: Montag, 19.02.2024
Termin: 10 x montags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Schule Öflingen
Gebühr: 54,00 €
Material: Sportkleidung und eine Matte

Kurs-Nr.: 241-300401

Wirbelsäulengymnastik

Dozent/in: Beate Frommherz
Beginn: Montag, 19.02.2024
Termin: 10 x montags
Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Schule Öflingen
Gebühr: 54,00 €
Material: Sportkleidung und eine Matte

Kurs-Nr.: 241-300402

Wirbelsäulengymnastik

Dozent/in: Beate Frommherz
Beginn: Dienstag, 20.02.2024
Termin: 10 x dienstags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Ort: Krafraum, Seebodenhalle
Gebühr: 54,00 €
Material: Sportkleidung und eine Matte

Callanetics

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

Kurs-Nr.: 241-300403

Callanetics

Dozent/in: Ursula Kramer
Beginn: Dienstag, 20.02.2024
Termin: 12 x dienstags
Uhrzeit: 19:45 Uhr - 20:45 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Gebühr: 64,00 €
Material: Isomatte oder Decke

Kurs-Nr.: 241-300404

Callanetics

Dozent/in: Ursula Kramer
Beginn: Freitag, 23.02.2024
Termin: 12 x freitags
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Gebühr: 64,00 €
Material: Isomatte oder Decke

Kurs-Nr.: 241-300405

Callanetics

Dozent/in: Ursula Kramer
Beginn: Freitag, 23.02.2024
Termin: 12 x freitags
Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Gebühr: 64,00 €
Material: Isomatte oder Decke

Kurs-Nr.: 241-300406

Fit for Fun - das Power-Workout!

Dozent/in: Anna Escher
Beginn: Freitag, 23.02.2024
Termin: 10 x freitags
Uhrzeit: 19:15 Uhr - 20:15 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
Kursgebühr: 54,00 €
Material: Matte, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Hanteln und etwas zu Trinken

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





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

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

Kurs-Nr.: 241-300407

PAMF - Power Aerobic Meets Functional!

Dozent/in: Anne Matt
 Beginn: 09.03.2024
 Termin: 10 x samstags
 Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
 Kursgebühr: 54,00 €
 Material: Matte, Turnschuhe, Handtuch und etwas zu Trinken

Du bist auf der Suche nach einem schweisstreibenden Training, das sowohl den Fettstoffwechsel anregt als auch den Muskelaufbau fördert? Dann ist dieses energiegeladene Intervalltraining mit Fun Factor genau das richtige für dich! In diesem Kurs werden kurze aber intensive Aerobic Einheiten im Wechsel mit funktionellen Kräftigungsübungen ausgeführt (45 Sekunden Intervalle). Die Kombination aus Cardiotraining und figurformenden Kräftigungsübungen fördert die Koordination und lässt die Fettpolster schmelzen. Trainiert wird natürlich auf motivierende Musik, die für den richtigen Fun Factor sorgt. Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Trainingsprogramm und lässt dich fit und agil in den Sommer starten!

Kurs-Nr.: 241-300408

SUP (Stand Up Paddle) Einsteigerkurs auf dem Rhein

Dozent/in: Dunja Trunzer
 Termin: Samstag, 08.06.2024
 Uhrzeit: 13:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Ort: Badestrand am Rhein in Brennet
 Kursgebühr: 36,00 €
 Materialgebühr: 10,00 €
 Material: Badekleidung und evtl. Funktionskleidung, Sonnenschutz, Getränk, Handtuch.
 Du erfährst in unserem Kurs die wichtigsten Infos zu Materialkunde, Sicherheit und Gewässer. Auf dem Wasser zeigen wir Dir die grundlegende Paddel- und Steuerungstechnik. Dabei paddeln wir auf dem Rhein von

Brennet bis Schwörstadt. Der Rücktransfer wird zusammen mit den Teilnehmern organisiert. Der Kurs wird von ausgebildeten SUP-Instrukto:ren/-innen durchgeführt. Als Teilnehmer musst Du schwimmen können. Für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren. Schwimmwesten sind ebenfalls im Preis enthalten.

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 15.06.2024

Tanz

Kurs-Nr.: 241-300409

Kindertanz I

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Montag, 19.02.2024
 Termin: 17 x montags
 Uhrzeit: 15:45 Uhr - 16:30 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
 Kursgebühr: 119,00 €
 Material: Gymnastikschläppchen oder Antirutschsocken

Kinder von 4 bis 6 Jahren erlernen spielerisch erste Schritte des Balletts und auch andere Tänze. Haltungsschulung und Beweglichkeitsförderung, sowie Rhythmik werden kindgerecht vermittelt.

Kurs-Nr.: 241-300410

Kindertanz / Ballett für Kinder

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
 Beginn: Montag, 19.02.2024
 Termin: 17 x montags
 Uhrzeit: 16:40 Uhr - 17:40 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
 Kursgebühr: 158,00 €
 Material: Ballettschläppchen oder Gymnastikschläppchen mit Wildledersohle, bequeme Kleidung, die bei der Bewegung nicht einschränkt und die Haltung sichtbar bleibt

Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren erlernen die Grundlagen des Balletts (Training an der Stange und en Milieu), sowie auch Schritte aus modernen Tänzen. Der Kurs soll vorbereiten auf ein späteres Balletttraining oder modernes Tanztraining. Wir tanzen mit Spaß aber auch mit Disziplin (kindgerecht). Die Haltungsschulung und die positive Wirkung auf verschiedene Fußprobleme ist ebenfalls wichtig.



Kurs-Nr.: 241-300411

NEU: Rock The Billy - Tanzfitness

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn: Dienstag, 05.03.2024
Termin: 9 x dienstags
Uhrzeit: 18:45 Uhr - 19:45 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Kursgebühr: 149,00 €
Material: bequeme Sportkleidung, leichte Hallenschuhe oder Schläppchen

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

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

Es spricht Anfänger, genauso wie geübte Tänzer an. Mit viel Spaß und Bewegung.

Kurs-Nr.: 241-300412

Modern Jazzdance für Erwachsene

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn: Dienstag, 20.02.2024
Termin: 17 x dienstags
Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:15 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Kursgebühr: 198,00 €
Material: Kleidung, in der man sich gut bewegen kann, Gymnastik- oder Jazztanzschläppchen

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

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

Kurs-Nr.: 241-300413

Ballett für Fortgeschrittene Erwachsene und Jugendliche

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn: Mittwoch, 21.02.2024
Termin: 16 x mittwochs

Uhrzeit: 18:45 Uhr - 20:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Kursgebühr: 186,00 €
Material: Ballettschläppchen mit Wildledersohle, bequeme Kleidung, die die Bewegung nicht einschränken sollte und die Haltung gut sichtbar ist

Ballett fördert die Haltung und Beweglichkeit. Eine Stunde besteht aus Stangentraining, Training in der Mitte und Erlernen einer Choreographie.

Diese Gruppe wendet sich an Tänzer mit Vorkenntnissen, jedoch möglich, als begabter Neuling einzusteigen.

Kurs-Nr.: 241-300414

Jazzdance für Erwachsene

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn: Mittwoch, 21.02.2024
Termin: 16 x mittwochs
Uhrzeit: 20:15 Uhr - 21:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Kursgebühr: 186,00 €
Material: Kleidung, in der man sich gut bewegen kann, Gymnastik- oder Jazztanzschläppchen

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

Dieser Kurs wendet sich an Tänzer mit und ohne Vorkenntnisse.

Das Alter wendet sich an Erwachsene ab ca. 30 Jahren, nach oben offen.

Kurs-Nr.: 241-300415

Kindertanz/Ballett

Dozent/in: Iris Jäger-Foster
Beginn: Mittwoch, 21.02.2024
Termin: 16 x mittwochs
Uhrzeit: 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Kursgebühr: 149,00 €
Material: bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann und man die Haltung sieht



Dieser Kurs beinhaltet hauptsächlich Ballettschritte (kindgerecht), aber auch ein paar moderne Elemente. Die Stunde besteht aus Stangentraining, Übungen in der Mitte und Choreographien, die sowohl klassisch als auch modern sein können.

Alles anatomisch korrekt, haltungsfördernd und kindgerecht mit Spaß und Disziplin.

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren.

Kurs-Nr.: 241-300416

Salsa Tanzkurs (Paartanz)

Grundkurs

Dozent/in: Wolfgang Schäfer

Beginn: Donnerstag, 22.02.2024

Termin: 12 x donnerstags

Uhrzeit: 21:10 Uhr - 21:55 Uhr

Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden

Kursgebühr: 50,00 €

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

Kurs-Nr.: 241-300417

Salsa Tanzkurs (Paartanz) für Fortgeschrittene

Dozent/in: Wolfgang Schäfer

Beginn: Donnerstag, 22.02.2024

Termin: 12 x donnerstags

Uhrzeit: 20:15 Uhr - 21:00 Uhr

Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden

Kursgebühr: 50,00 €

Im Level 2 werden weitere Grundelemente des Salsa-Puertoricana unterrichtet. Außerdem werden bereits erlernte Figuren vertieft und miteinander kombiniert. Auch die technischen Aspekte des Salsatanzens kommen nicht zu kurz, damit Figurenkombinationen bequemer geführt und getanzt werden können.

Nur für sehr gute Tänzer.

Yoga, Engtspannung & Meditation

Kurs-Nr.: 241-301400

Hatha - Yoga und Stille

Dozent/in: Gabi Andlauer

Beginn: Montag, 19.02.2024

Termin: 10 x montags, alle 2 Wochen

Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

Ort: Galerie, Altes Schloss

Kursgebühr: 80,00 €

Material: Bequeme Kleidung, Matte, warme Decke und Sitzkissen

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

Nur für Fortgeschrittene.

Kurs-Nr.: 241-301401

Yoga 60 plus

Dozent/in: Edith Obersteiner

Beginn: Montag, 19.02.2024

Termin: 15 x montags

Uhrzeit: 09:00 Uhr - 10:30 Uhr

Ort: Galerie, Altes Schloss

Kursgebühr: 120,00 €

Material: Yogamatte, Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung

Mit Yogaübungen achtsam den Körper geschmeidig, gekräftigt und gedehnt erhalten und somit aktiv und geistig fit bleiben. Ebenso werden Körper und Geist entspannt und können zur Ruhe kommen. Auch für Anfänger geeignet.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.vhs-wehr.de



Weiterführende Infos zu unseren Kursen finden Sie im Internet unter

www.vhs-wehr.de





Kurs-Nr.: 241-301402

Yoga für den Rücken

Dozent/in: Edith Obersteiner
Beginn: Mittwoch, 21.02.2024
Termin: 15 x mittwochs
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 11:30 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 120,00 €
Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

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

Vorkenntnisse sind erwünscht!

Kurs-Nr.: 241-301403

NEU: Chi-Yo-Gong Yoga für den Rücken

Dozent/in: Thomas Schmidt
Beginn: Dienstag, 20.02.2024
Termin: 10 x dienstags
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 80,00 €
Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

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

Vorkenntnisse sind erwünscht!

Kurs-Nr.: 241-301404

Meditation am Montag Abend

Dozent/in: Annette Lämmle, Heilpraktikerin
Beginn: Montag, 26.02.2024
Termin: 5 x montags
Uhrzeit: 19:15 Uhr - 20:45 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Kursgebühr: 41,00 €
Material: Isomatte, Decke, warme Strümpfe, Kissen
Meditationssitzkissen sind im Raum vorhanden

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen und können so erfahren, wel-

che am besten zu Ihnen passt. Sie lernen die Meditation in Ihren Alltag zu integrieren. Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und ihr Gedankenkarussell abzustellen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei, achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und immer wieder dorthin zurückzukehren. Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation lässt sich mittlerweile medizinisch nachweisen. Meditation trainiert unser Gehirn zum Innehalten. Auch in turbulenten Zeiten ist man dadurch besser in der Lage, Ruhe zu bewahren. Meditation ist hilfreich, um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.

Kurs-Nr.: 241-301405

NEU: Makko Hos - Meridian Yoga

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin
Beginn: Montag, 26.02.2024
Termin: 10 x montags
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Kursgebühr: 54,00 €
Material: Die Übungen finden auf der Matte statt.

Bitte Matte, dicke Socken, Decke und Getränk mitbringen. Der japanische Zen-Shiatsu-Meister Shizuto Masunaga entwickelte diese Meridian-Dehnübungen (Makko Ho). Durch die Abfolge der Dehnübungen kann der Energiefluß in den Energieleitbahnen (Meridiane) des Körpers und den dazugehörigen Organen stimuliert und harmonisiert werden. Durch das regelmäßige Praktizieren der Makko Hos wird die Entspannung gefördert, Gesundheit und Vitalität unterstützt, es wird der Körper gekräftigt und die Blutzirkulation verbessert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 241-301406

NEU: Ängste lösen

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin
Beginn: Donnerstag, 29.02.2024
Termin: 5 x donnerstags
Uhrzeit: 18:15 Uhr - 19:15 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 27,00 €
Material: Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Decke, Papier und Stift

In unserer herausfordernden Zeit werden wir auf die unterschiedlichste Art und Weise mit uns selbst und mit



unseren Ängsten konfrontiert. Wer sich aktiv mit seinen Ängsten auseinandersetzen will, kann in diesem Kurs beginnen durch einen Auflösungsprozess zu gehen. Übungen aus der Energiemedizin, aus dem geistig-spirituellen Bereich, sowie allgemeine Entspannungs- und Meridianübungen sind Inhalt des Kurses. Diese Übungen harmonisieren Körper und Geist. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Bereitschaft für das Arbeiten auf körperlicher und geistiger Ebene. Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie. Er bietet jedoch die Möglichkeit mit einfachen Übungen Kontrolle über Ängste zu bekommen und sie zu transformieren.

Kurs-Nr.: 241-301407

NEU: "Stretch und Relax" für Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin
 Beginn: Freitag, 23.02.2024
 Termin: 10 x freitags
 Uhrzeit: 09:30 Uhr - 10:30 Uhr
 Ort: Galerie, Altes Schloss
 Kursgebühr: 54,00 €
 Material: Getränk, bequeme Kleidung tragen, rutschfeste Schuhe

Ein spezieller Kurs für Menschen, die mit körperlichen Einschränkungen leben müssen. Diese Tanztherapie kombiniert sanfte Bewegungen, Musik und Meditation zur Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Therapeutisch verbessert es die körperliche und geistige Gesundheit, verbessert den Schlaf und wirkt entspannend. In diesem Kurs werden einfache und leicht auszuführende Bewegungen, die stehend oder sitzend durchgeführt werden können, vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 241-301408

NEU: Wu Tao - Workshop Element Wasser

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin
 Termin: Samstag, 24.02.2024
 Uhrzeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
 Kursgebühr: 21,00 €
 Material: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk, Malstifte, Papier

Wu Tao ist eine Bewegungsmeditation, die leicht erlernbar ist. Es nutzt die Verbindung der 5 Elemente aus der

TCM. Im diesem Workshop werden wir uns mit dem Element Wasser verbinden und die Qualitäten kennenlernen. Wenn dir z. B. Energie fehlt, du dich müde fühlst, schlecht schläfst oder du Rücken- oder Knieschmerzen hast, so kann dir Wu Tao mit dem Element Wasser helfen. In der TCM wird das Wasser dem Winter zugeordnet. Der Winter ist eine Zeit des Rückzugs ins Innere, in seine Mitte. Das Winter-Wasser nährt uns und gibt uns neue Kraft und Energie für das kommende Wachstum im Frühling, in dem wir unsere Gaben und Talente in die Welt bringen können. Hierfür ist es notwendig unsere Ängste anzuschauen, zu akzeptieren und auch wieder gehen zu lassen. Wir werden uns durch einen inneren Transformationsprozess bewegen, entspannen, tanzen, meditieren und kreativ sein, damit all unser Qi - die Lebensenergie - wieder fließen kann und wir wieder in unsere Kraft kommen, um uns selbst neu zu entdecken und zu leben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 241-301409

NEU: WuTao-Workshop Element Holz

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin
 Termin: Samstag, 04.05.2024
 Uhrzeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
 Kursgebühr: 21,00 €
 Material: Bequeme Kleidung tragen, Matte, Stifte, Papier, Decke und Getränk mitbringen

Das Element Holz, mit dem wir uns im Workshop beschäftigen, wird mit verschiedenen Energien in Verbindung gebracht wie z.B. Grün, dem Frühling, der Wut usw. Wer Wut und Ärger in sich verspürt und dieses nicht zum Ausdruck bringt, bremst sein gesamtes Bewusstsein aus. Es kann zu Depressionen, Reizbarkeit, Schlafstörungen oder auch Menstruationsstörungen kommen. Wenn die Holz-Energien der Leber und Galle zu stark oder zu schwach sind kann sich dies in Problemen der Augen, der Nägel und der Muskulatur widerspiegeln. Im Workshop bringen wir unsere Holz-Energie wieder in Balance. Wenn diese Energie wieder im Gleichgewicht ist, dann haben wir Kraft Pläne zu schmieden, Ziele zu setzen, kreativ zu sein und unsere Visionen ins Leben zu bringen. Wir werden uns drei Stunden lang intensiv um uns selbst kümmern, uns wahrnehmen dabei meditieren, entspannen, tanzen, etwas über Leber-



und Gallenblasenfunktionen nach TCM lernen und Prozesse in die Wege leiten, um die Kraft des Elementes Holz für uns nutzen zu können, damit wir unseren Lebensvorstellungen - unseren Träumen, ein Stück näher kommen dürfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 241-301410

NEU: WuTao-Workshop Element Feuer

Dozent/in: Margot Weber, WuTao-Trainerin und Entspannungstherapeutin
Termin: Samstag, 15.06.2024
Uhrzeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Kursgebühr: 21,00 €
Material: bequeme Kleidung tragen, Matte, Decke, Stifte und Papier sowie Getränk mitbringen

Wu Tao ist ein therapeutischer Tanz, der die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin nutzt und mit Bewegung, Musik und Meditation arbeitet. In diesem Workshop geht es um das Element Feuer und die Verbindung zu unserem wahren Wesen. Der Geist des Feuers, der Shen, sitzt in unserem Herzen und hilft uns, uns mit der Welt zu verbinden in Liebe und in Freude. Sind wir nicht in unserem Herzen können sich auf der körperlichen Ebene Disharmonien zeigen. Es kann z.B. zu Schlafstörungen, Herzklopfen, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit kommen. Auf der emotionalen Ebene können sich Beziehungen zu anderen Menschen schwierig gestalten. Es kann sich ein Gefühl von Ungeliebtsein entwickeln. Auch ein zu viel an Freude kann den Shen aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn aber unser Feuer in Harmonie ist, so sind wir emotional ausgeglichen, liebevoll und fühlen uns mit allem verbunden. Im Feuelement finden wir uns selbst wieder und Wu Tao unterstützt Dich dabei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 241-301411

Mit Kundalini Yoga in den Feierabend

Dozent/in: Bianca Beck
Beginn: Montag, 11.03.2024
Termin: 15 x montags
Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: Kosmetikpraxis Bianca Beck, Kreuzmattstraße 3f, Wehr
Kursgebühr: 80,00 €
Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, eine Flasche Wasser
für Online-Teilnahme: Internetfähiger Computer, Tablet oder Smartphone mit Mikrofon und Kamera

Hierbei handelt es sich um einen Hybrid-Kurs, bei dem online oder in Präsenz teilgenommen werden kann. Hier melden Sie sich für die Teilnahme in Präsenz an. Der Kurs 231-301401 ist für die Online-Teilnahme!

Kundalini-Yoga ist ein energetisches und zum Teil dynamisches Yoga, das darauf abzielt, die Energie im Körper zu erhöhen, den Geist zu beruhigen, die Gedanken positiv zu stimmen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Zu jeder Stunde gehören Körperübungen, Atemübungen, tiefe Entspannung und Meditation. Bei der Meditation werden auch häufig Mantrien gechantet. Es ist ein Yoga, das viel Spaß macht und Sie entspannt und beschwingt nach Hause gehen lässt. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Kurs-Nr.: 241-301412

Online-Kurs: Mit Kundalini Yoga in den Feierabend

Dozent/in: Bianca Beck
Beginn: Montag, 11.03.2024
Termin: 15 x montags
Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: www.vhs.cloud
Kursgebühr: 80,00 €
Material: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, eine Flasche Wasser
für Online-Teilnahme: Internetfähiger Computer, Tablet oder Smartphone mit Mikrofon und Kamera

Hierbei handelt es sich um einen Hybrid-Kurs, bei dem online oder in Präsenz teilgenommen werden kann. Hier melden Sie sich für die Teilnahme an. Der Kurs 232-301400 ist für die Teilnahme in Präsenz!

Kurs-Nr.: 241-301413

NEU: Workshop: Lach-Yoga:

Wir lachen den Frühling herbei

Dozent/in: Angelika Schmitt-Alokpa
Termin: Freitag, 22.03.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
Kursgebühr: 7,00 €
Material: Bequeme Kleidung, Matte, etwas zu Trinken

Im Lach-Yoga wird nicht über etwas gelacht, sondern wir lernen, grundlos zu lachen, aus dem Herzen sozusagen. Durch die dazugehörigen Klatschübungen werden die Handreflexzonen stimuliert. Die Lach-Yoga-Stunden enthalten außer den Lach-Yoga-Übungen auch Atem- und Entspannungssequenzen. Das vom indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Lach-Yoga aktiviert



die Selbstheilungskräfte und hat dadurch positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Lach-Yoga setzt keine speziellen Yoga-Kenntnisse voraus.

- Auch Kinder sind in diesem Kurs herzlich willkommen

Kurs-Nr.: 241-301414

NEU: Workshop: Lach-Yoga II: Wir lachen den Frühling herbei

Dozent/in: Angelika Schmitt-Alokpa
Termin: Freitag, 12.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Kiga Seeboden
Kursgebühr: 7,00 €
Material: Bequeme Kleidung, Matte, etwas zu Trinken

Im Lach-Yoga wird nicht über etwas gelacht, sondern wir lernen, grundlos zu lachen, aus dem Herzen sozusagen. Durch die dazugehörenden Klatschübungen werden die Handreflexzonen stimuliert. Die Lach-Yoga-Stunden enthalten außer den Lach-Yoga-Übungen auch Atem- und Entspannungssequenzen. Das vom indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Lach-Yoga aktiviert die Selbstheilungskräfte und hat dadurch positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Lach-Yoga setzt keine speziellen Yoga-Kenntnisse voraus.

- Auch Kinder sind in diesem Kurs herzlich willkommen

Kurs-Nr.: 241-301415

NEU: Hatha Yoga für Aktive

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Mittwoch, 12.06.2024
Termin: 8 x mittwochs
Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 64,00 €
Material: Yoga/Gymnastikmatte, Decke & evtl. ein Kissen

Yoga ist eine jahrtausendealte ganzheitliche Übungspraxis aus Indien, die hilft Körper & Geist in Harmonie zu bringen. Yoga fördert Entspannung, schult das Körperbewusstsein und führt zu mehr Flexibilität. Eine klassische Yogastunde beinhaltet Aufwärmübungen, Asanas (Körperhaltungen), Tiefenentspannung, Atemübungen & Meditation. Wir wollen während der Stunde zunächst etwas in die Aktivität kommen mit dynamischen Sonnengrüßen und einer Asanapraxis, um flexibler zu werden. Am Ende der Stunde liegt der Fokus auf Entspannung und Loslassen.

Dieser Kurs richtet sich an eher aktive Menschen.

NEU: Workshop: Entspannung mit Yin Yoga

Der Nachmittag steht ganz im Zeichen von Entspannung, Abschalten und achtsam im Hier & Jetzt zu sein, um sich danach ausgeglichen, ruhig und erfrischt zu fühlen! Es wird eine ausführliche Yin Yoga Praxis geben mit Tiefenentspannung und einige Tipps für Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zuhause.

Kurs-Nr.: 241-301416

NEU: Workshop: Entspannung mit Yin Yoga

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Samstag, 22.06.2024
Termin: 1 x samstags
Uhrzeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Gebühr: 11,00 €
Material: Yoga/Gymnastikmatte, Kissen und Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen

Kurs-Nr.: 241-301417

NEU: Workshop: Entspannung mit Yin Yoga

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Samstag, 22.06.2024
Termin: 1 x samstags
Uhrzeit: 16:30 Uhr - 18:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Gebühr: 11,00 €
Material: Yoga/Gymnastikmatte, Kissen und Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen

Kurs-Nr.: 241-301418

NEU: Kurs: Yin Yoga

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Mittwoch, 26.06.2024
Termin: 6 x mittwochs
Uhrzeit: 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Galerie, Altes Schloss
Kursgebühr: 32,00 €
Material: Yoga/ Gymnastikmatte, Decke & 1-2 Kissen

Bei den sanften aber tiefgehenden Übungen des Yin Yoga liegt der Fokus auf Loslassen und vollkommen im gegenwärtigen Moment zu sein. Die passiven Dehnübungen wirken tief auf das Bindegewebe/Faszien und werden länger gehalten. Der Körper wird sanft gedehnt u. dadurch flexibler. Während dieser kleinen Auszeit



üben wir Yin Yoga- mal mit Klängen oder ätherischen Ölen, um noch besser entspannen zu können & lernen verschiedene Entspannungs- u. Achtsamkeitsübungen für zuhause kennen.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, es werden Übungsvarianten angeboten, sodass jeder entsprechend seiner Möglichkeiten mitmachen kann.

Kurs-Nr.: 241-301419

NEU: Workshop: Meditation zum Kennen lernen

Dozent/in: Nadine Kiefer
Beginn: Samstag, 13.07.2024
Termin: 1 x samstags
Uhrzeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Familienzentrum
Kursgebühr: 20,00 €
Material: Yoga/Gymnastikmatte, Kissen und Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen

Der Workshop bietet dir eine abwechslungsreiche Mischung aus Theorie und Praxis. Die Themen sind: Einführung in die Meditation und ihre positiven Wirkungen, die eigene Meditationsroutine entwickeln, den optimalen Sitz finden, Yogaübungen für einen guten Sitz, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, verschiedene Meditationstechniken, Tipps für eine erfolgreiche Meditationspraxis zuhause.

Kurs-Nr.: 241-301420

NEU: Workshop: SUP-YOGA auf dem Rhein

Dozent/in: Dunja Trunzer
Termin: Samstag, 22.06.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr
Ort: Badestrand am Rhein in Brennet
Kursgebühr: 20,00 €
Leihgebühr: 10,00 €
Material: Badekleidung und evtl. Funktionskleidung, Sonnenschutz, Getränk, Handtuch.

Für Teilnehmer mit und ohne Yoga-Erfahrung. Beim SUP-Yoga werden die Yoga-Übungen (sog. Asanas) auf der „schwimmenden Matte“, dem SUP-Board ausgeführt. Dabei hilft die Instabilität des Wassers, die Muskeln noch intensiver arbeiten zu lassen. Auch auf das bewusste Atmen, das sog. Pranayama wird in der Stunde geachtet. Der Workshop findet auf dem Rhein unter freiem Himmel statt. Die SUP-Boards werden an einem festen Betonpfeiler gesichert.

Gesundheit

Kraft der Natur -

Dein Aroma-Date mit ätherischen Ölen

Du erfährst wichtige Basics, wie die 100%ige Pflanzenpower dich und deine Familie auf sichere Art und Weise in jeder Lebenslage (körperlich und emotional) unterstützen kann. Du kannst in entspannter Atmosphäre den Erfahrungen lauschen, Neues über die Welt der ätherischen Öle lernen und dich durch die Öl Palette schnuppern. Deine Aroma-Dating-Partner sind die 10 meistgenutzten Öle und wie du damit für jede Situation im Alltag gewappnet bist. Was nimmst du mit nach Hause? Eine Öl Probe deiner Wahl.

Kein Vorwissen vorausgesetzt – jede/r ist willkommen! Der Kurs gibt einerseits einen Überblick, es wird jedoch auch auf individuelle Fragen und Themen der Teilnehmenden, wie z.B. Stressbewältigung, besserer Schlaf etc. eingegangen.

Kurs-Nr.: 241-304400

Kraft der Natur - Dein Aroma-Date mit ätherischen Ölen

Dozent/in: Tatjana Wenk
Termin: Montag, 25.03.2024
Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:30 Uhr
Ort: Museum der Stadt Wehr
Gebühr: 12,00 €
Material: Materialkosten i. H. v. 5,00 € sind am Kurstag bei der Dozentin zu entrichten

Kurs-Nr.: 241-304401

Kraft der Natur -

Dein Aroma-Date mit ätherischen Ölen

Dozent/in: Tatjana Wenk
Termin: Dienstag, 14.05.2024
Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:30 Uhr
Ort: Museum der Stadt Wehr
Gebühr: 12,00 €
Material: Materialkosten i. H. v. 5,00 € sind am Kurstag bei der Dozentin zu entrichten

Weiterführende Infos zu unseren Kursen finden Sie im Internet unter

www.vhs-wehr.de



**Kurs-Nr.: 241-304402****NEU: Workshop: Vital durch den Alltag: Das Geheimnis der Mikronährstoffe in unserer Ernährung**

Dozent/in: Isabella Hener
 Termin: Dienstag, 05.03.2024
 Uhrzeit: 19:00 Uhr
 Ort: Kleiner Saal, Stadthalle Wehr
 Kursgebühr: 10,00 €
 Materialgebühr: 5,00 €
 Material: evtl. ein Notizbuch

Im Rahmen unseres Workshops 'Vital durch den Alltag' möchten wir Ihnen die Bedeutung und den Einfluss von Mikronährstoffen auf Ihr Wohlbefinden nahebringen. Sie lernen, wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in Synergie Ihre Gesundheit unterstützen und wie ein Mangel sich bemerkbar machen kann. Wir vermitteln Ihnen praktisches Wissen, um diese Erkenntnisse direkt in Ihren Speiseplan zu integrieren. Unser Vortrag richtet sich an alle, die ihrem Körper Gutes tun und ihre Ernährung optimieren möchten - es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neben wertvollen Informationen erwartet Sie eine interaktive Q&A-Runde, um individuelle Fragen zu klären. Als krönenden Abschluss bieten wir eine Auswahl an gesunden Snacks an, die zeigen, wie lecker eine nährstoffreiche Ernährung sein kann. Verpassen Sie nicht die Chance, Ihr Leben mit einfachen Mitteln zu bereichern und Ihre Vitalität zu erhöhen!

Bitte beachten Sie: Der Workshop erfolgt nach bestem Wissen und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und ersetzt keine ärztliche Behandlung. Bitte besprechen Sie Details zu Ernährung, Supplementen & Co vorab mit ihrem behandelnden Arzt.

Ernährung

Kurs-Nr.: 241-307500**NEU: Lecker & gesund Kochen bei Unverträglichkeiten**

Dozent/in: Isabella Hener
 Beginn: Sonntag, 10.03.2024
 Termin: 1 x sonntags
 Uhrzeit: 16:00 Uhr - 20:00 Uhr
 Ort: Die Küche - Günter Hierholzer, Todtmooser Str. 43
 Kursgebühr: 25,00 €
 Materialgebühr: 20,00 €
 Material: evtl. Notizbuch

In diesem Kurs dreht sich alles darum, wie du trotz Lebensmittelunverträglichkeiten Freude am Kochen und Essen behältst. Wir starten mit einer Einführung in verschiedene Unverträglichkeiten wie Gluten-, Laktose-, Histamin- und Fructoseintoleranz. Anschließend lernst du, wie du Rezepte anpasst, um sie verträglich zu gestalten, ohne dabei auf Geschmack und Vielfalt verzichten zu müssen. Der Kurs ist für alle gedacht, die mit Unverträglichkeiten leben und trotzdem nicht auf Genuss verzichten möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob du Anfänger bist oder schon Erfahrung in der Küche hast. Du benötigst lediglich Interesse und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren. Unser Ziel ist es, dir zu zeigen, dass Kochen mit Einschränkungen nicht langweilig oder kompliziert sein muss, sondern eine Gelegenheit bietet, kreativ zu werden und die eigene Ernährung bewusster zu gestalten. Wir freuen uns darauf, mit dir gemeinsam in die Welt des verträglichen und zugleich köstlichen Kochens einzutauchen!

Kurs-Nr.: 241-307501**NEU: Mikronährstoffe - Gesunde Ernährung im Alltag**

Dozent/in: Isabella Hener
 Beginn: Samstag, 24.02.2024
 Termin: 1 x samstags
 Uhrzeit: 17:00 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Die Küche - Günter Hierholzer, Todtmooser Str. 43
 Kursgebühr: 25,00 €
 Materialgebühr: 30,00 €
 Material: Schürze und evtl. Notizbuch

In diesem Kochkurs steht nicht nur das Kochen im Vordergrund, sondern auch das Verstehen und Anwenden von Ernährungswissen. Du lernst, wie Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden beeinflussen. Wir gehen gemeinsam durch verschiedene Rezepte, die zeigen, wie man mit einfachen Zutaten und Methoden Gerichte nährstoffreich gestalten kann. Hierbei lernst du, wie du auch deine täglichen Mahlzeiten mit kleinen Tricks aufwerten kannst. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für gesunde Ernährung interessieren – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene in der Küche. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich, nur die Freude am Kochen und am Entdecken neuer Möglichkeiten, deine Ernährung gesünder zu gestalten. Unser Ziel ist es, dir praktische Tipps und Inspirationen zu geben, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst,



um so deine Ernährung langfristig zu verbessern. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir in eine Welt einzutauchen, in der Gesundheit und Genuss Hand in Hand gehen!

Arabisch-Syrische Küche - Die beste Küche im Vorderen Orient

Hummus, Baklava und Kebab sind mittlerweile fast auf der ganzen Welt bekannt, aber die Küche des Nahen Ostens hat noch sehr viel mehr zu bieten. Die Syrerin Bashira Maai, die schon seit einigen Semestern Kochkurse an der VHS Wehr gibt, präsentiert uns wieder eine Reihe von Köstlichkeiten der syrischen Esskultur. Freuen Sie sich auf ein Fest für Gaumen und Auge!

Kurs-Nr.: 241-307502 Arabisch-Syrische Küche - Die beste Küche im Vorderen Orient

Syrisches Frühstück (vegetarisch)

Dozent/in: Bashira Maai
Termin: Samstag, 24.02.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau
Gebühr: 37,00 €
Material: Schürze und evtl. kleine Vorratsbehälter.
Die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

An diesem Tag steht ein syrisches Frühstück mit Foul, Hummus, Fetteh, Manakish und Falafel auf der Speisekarte.



Kurs-Nr.: 241-307503 Arabisch-Syrische Küche - Die beste Küche im Vorderen Orient Shish Barak

Dozent/in: Bashira Maai
Termin: Samstag, 09.03.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau
Gebühr: 37,00 €
Material: Schürze und evtl. kleine Vorratsbehälter.
Die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

An diesem Tag steht Shish Barak (mit Fleisch oder Gemüse gefüllte Teigtaschen in Joghurtsauce mit Beilagen) auf der Speisekarte.

Kurs-Nr.: 241-307504 Arabisch-Syrische Küche - Die beste Küche im Vorderen Orient Malfouf Mahshi

Dozent/in: Bashira Maai
Termin: Samstag, 20.04.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau
Gebühr: 37,00 €
Material: Schürze und evtl. kleine Vorratsbehälter.
Die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

An diesem Tag steht Malfouf Mahshi (mit Reis, Fleisch, Gemüse gefüllte Kohlrouladen) auf der Speisekarte.

Kurs-Nr.: 241-307505 Arabisch-Syrische Küche - Die beste Küche im Vorderen Orient Syrisches Picknick (vegetarisch)

Dozent/in: Bashira Maai
Termin: Samstag, 25.05.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau
Gebühr: 37,00 €
Material: Schürze und evtl. kleine Vorratsbehälter.
Die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

An diesem Tag steht ein syrisches Picknick (Tabouleh Salat, Bulgur mit Gemüse, Ayrans, frittierte Kartoffelscheiben) auf der Speisekarte.



Kurs-Nr.: 241-307506
Arabisch-Syrische Küche -
Die beste Küche im Vorderen Orient
Kusa wa Betinjan Mahshi

Dozent/in: Bashira Maai
 Termin: Freitag, 14.06.2024
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau
 Gebühr: 37,00 €
 Material: Schürze und evtl. kleine Vorratsbehälter.
 Die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

An diesem Tag steht Kusa wa Betinjan Mahshi (gefüllte Zucchini und Aubergine, syrische Art) auf der Speisekarte.

Kurs-Nr.: 241-307507
Arabisch-Syrische Küche -
Die beste Küche im Vorderen Orient
Foul Maqlouba

Dozent/in: Bashira Maai
 Termin: Freitag, 05.07.2024
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau
 Gebühr: 37,00 €
 Material: Schürze und evtl. kleine Vorratsbehälter.
 Die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

An diesem Tag steht Foul Maqlouba (geschichteter Reistopf mit Riesenbohnen) auf der Speisekarte.

Kurs-Nr.: 241-307508
Torf und Rauch: Whisky von Islay & Co.
(Fortgeschrittenen-Seminar)

Dozent/in: Danny Stoll
 Termin: Freitag, 12.04.2024
 Uhrzeit: 19:00 Uhr - 22:00 Uhr
 Ort: Bürgersaal, Altes Schloss
 Kursgebühr: 60,00 €
 Material: In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whisk(e)yproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

In diesem Seminar werden nicht nur Islay-Whiskies probiert, sondern auch internationale getorfte Lebenswasser. Somit wird ein breites Aromen- und Geschmackssportfolio gemeinsam unter die Lupe, in die Nase und auf die Zunge genommen, von kalter Asche über erdig-würzigen Torfboden bis hin zu gegrilltem Obstsalat.

Kommen Sie mit auf die Entdeckungsreise durch unerwartet vielfältige „Torfbomben“. Dieses Seminar wird für fortgeschrittene Whiskyliebhaberinnen und -liebhaber empfohlen, da die Geschichte und Herstellung des Whiskys nicht ausführlich behandelt werden wird.

Mindestalter für Teilnehmer: 18 Jahre

NEU: Kurs-Nr.: 241-307509
"Männer an den Herd" - Grill(gut)
Dozent/in: Jochen Steinmann

Termin: Freitag, 21.06.2024
 und Samstag, 22.06.2024
 Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr - 23:00 Uhr
 Ort: Lehrküche, Realschule Wehr, Neubau
 Uhrzeit: Samstag, ab 17.00 Uhr
 Ort: Grillplatz Flienkeener Holzütte
 Kursgebühr: 30,00 €
 Materialgebühr: 25,00 €
 Material: Schürze und ein Geschirrhandtuch
 Die Materialgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

Der zweitägige Kurs steht unter dem Motto "Grill(gut)" und richtet sich an alle grillbegeisterten Männer, die ihre Kenntnisse rund ums Grillen noch vertiefen wollen. Am Freitag werden wir mit etwas Fleisch- und Fischkunde beginnen. Was eignet sich wofür, wie schneide ich das Fleisch richtig? Anschließend werden wir verschiedene Grillmarinaden herstellen und das Fleisch und den Fisch vorbereiten. Danach bereiten wir noch ein paar leckere Salate und Dips vor- dann steht unserem Grillabend am Samstag nichts mehr im Wege. Zum Grillabend darf jeder Teilnehmer noch einen Gast mitbringen.





vhs-Sprachenschule

Der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“ in der vhs-Sprachenschule

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

A 1

Hören - einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen - sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen - einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben - einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

A 2

Hören - einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen - kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen - kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben - kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

B 1

Hören - das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen - in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen - Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben - persönliche Briefe schreiben

B 2

Hören - im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen - sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen - Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben - detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

C 1

Hören - Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen - sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen - komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben - sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

C 2

Hören - ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen - sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen - jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben - anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Sprachen

Englisch

Kurs-Nr.: 241-406500

Englisch for advanced Beginners (A1-A2)

Dozent/in: Fred Parks
Beginn: Montag, ab 15.01.2024
Termin: 12 x montags
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
Kursgebühr: 64,00 €
Material: Lehrbuch: Oxford University Press
Headway Lektion: 8 - 10

Folgekurs von 231-406500

Kurs-Nr.: 241-406501

Easy English (B1)

Dozent/in: Fred Parks
Beginn: Montag, ab 15.01.2024,
Termin: 12 x montags 19:15 - 20:30 Uhr,
Uhrzeit: 19:15 - 20:30 Uhr
Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
Kursgebühr: 80,00 €
Material: Lehrbuch: Oxford University Press
Headway B11, Lektion: 5

Follow up to Course 232-406501

Französisch

Kurs-Nr.: 241-408500

Französisch für Anfänger*innen am Vormittag (A1)

Dozent/in: Maryam Scherble
Beginn: Montag, 19.02.2024
Termin: 15 x montags
Uhrzeit: 10:00 Uhr - 11:30 Uhr
Ort: Museum der Stadt Wehr
Kursgebühr: 120,00 €
Material: Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Wollten Sie immer schon einmal die schöne Sprache unseres Nachbarlandes erlernen? Hier haben Sie die Möglichkeit die notwendigen Grundkenntnisse zu erwerben, um bei einem Besuch in Frankreich sprachliche Hürden zu meistern. In einer kleinen Lerngruppe steht die Freude an der Sprache im Vordergrund. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

**Kurs-Nr.: 241-408501****Französisch für Anfänger*innen am Abend (A1)**

Dozent/in: Maryam Scherble
 Beginn: Mittwoch, 21.02.2024
 Termin: 15 x mittwochs
 Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Kursgebühr: 120,00 €
 Material: Lehrbuch: "Rencontres en français"
 ab Lektion 5

Wollten Sie immer schon einmal die schöne Sprache unseres Nachbarlandes erlernen? Hier haben Sie die Möglichkeit ihre Grundkenntnisse zu erweitern, um bei einem Besuch in Frankreich sprachliche Hürden zu meistern. In einer kleinen Lerngruppe steht die Freude an der Sprache im Vordergrund. Der Kurs hat im letzten Semester begonnen. Auch Auffrischer sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: 241-408502**NEU: Französisch Konversation**

Dozent/in: Kerstin Ott
 Beginn: Donnerstag, 22.02.2024
 Termin: 6 x mittwochs
 Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Kursgebühr: 48,00 €

Wussten Sie schon, dass Französisch in mehr als 60 Ländern gesprochen wird? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Sprachkenntnisse „unterhaltsam“ anwenden möchten. Kulturelle Besonderheiten erfahren, die Speisekarte verstehen, eine Hotelbuchung am Telefon vornehmen, einem Chansonstext folgen können, auf dem Wochenmarkt einkaufen, sich mit der Gastfamilie austauschen. Diese und viele andere Themen erwarten Sie in unserem Konversationskurs. Verbessern Sie Ihre mündliche Kommunikation und bekommen mehr Sicherheit und Freude beim „parlieren“. Übung macht den Meister und die Meisterin. Allons-y!

Italienisch**Kurs-Nr.: 241-409500****Ripassando l'italiano II (A1)**

Dozent/in: Samantha Bibbo
 Beginn: Donnerstag, 22.02.2024
 Termin: 12 x donnerstags

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
 Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
 Kursgebühr: 96,00 €
 Material: Allegro nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch
 Italienisch, Klett Verlag
 (bitte erst nach Kursbeginn kaufen)

Buongiorno! Come va?

- Wiederholungs-/Auffrischkurs für fortgeschrittene Anfänger -
 Sie können auf Italienisch schon einfache Gespräche führen, fühlen sich dabei aber noch unsicher? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!
 Wir werden Wortschatz, Grammatik und freies Sprechen (Niveau A1) in Verbindung mit verschiedenen Themen rund um Italien in entspannter Atmosphäre wiederholen und schrittweise erweitern.
 Die Gruppe lernt bereits seit drei Semestern Italienisch. Neue Teilnehmer mit Grundkenntnissen sind herzlich Willkommen.

Kurs-Nr.: 241-409501**Italienisch Conversando (A2)**

Dozent/in: Debora Keser
 Beginn: Dienstag, 20.02.2024
 Termin: 12 x dienstags
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Kursgebühr: 96,00 €
 Material: Lektion: Adesso, Spotlight Verlag

Im Konversationskurs steht, wie der Name schon vermuten lässt, die Konversation im Vordergrund. Er ist eine Ergänzung zum "normalen" Italienischkurs. Es werden keine bestimmten Lehrbücher benötigt. Wechselnde Themen rund um Italien oder aktuelle Themen werden im Kurs offen gestaltet. So, dass nicht jede*r Teilnehmer*in das gleiche Niveau haben muss. Im Gegenteil, es kann sehr erfrischend sein, wenn sich Leute treffen, die normalerweise nicht in der gleichen Lerngruppe sind.

Der Kurs hat verschiedene Ziele:

- die Sprechzeiten der einzelnen Lernenden ausdehnen
- die Scheu vorm Sprechen verringern
- Redemittel kennenlernen und anwenden
- Aussprache trainieren

Und natürlich: Italien durch eine Bildungsreise über vier Tage kennenzulernen. Somit wird die Sprache, die Kultur und die Faszination Italiens gelebt. Bist du neugierig geworden? Dann melde dich an!



Spanisch

Kurs-Nr.: 241-422500

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Dozent/in: Clara Garabato González-Hilpert
 Beginn: Mittwoch, 21.02.2024
 Termin: 12 x mittwochs
 Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
 Kursgebühr: 96,00 €
 Material: Lehrbuch: Bien mirado, Lektion 11

Leeremos historias en español, discutiremos sobre ellas y continuaremos aprendiendo el subjuntivo y ampliaremos vocabulario.

Kurs-Nr.: 241-422501

Spanisch Conversación

Dozent/in: Clara Garabato González-Hilpert
 Beginn: Mittwoch, 21.02.2024
 Termin: 12 x mittwochs
 Uhrzeit: 10:00 Uhr - 11:30 Uhr
 Ort: Museum der Stadt Wehr
 Kursgebühr: 96,00 €
 Material: Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Leeremos un libro en español, lo comentaremos y ampliaremos nuestros conocimientos gramaticales y de vocabulario.

Kurs-Nr.: 241-422502

Spanisch für Auffrischer & Fortgeschrittene III (B1)

Dozent/in: Monika Hudec-Plasencia
 Beginn: Dienstag, 20.02.2024
 Termin: 15 x dienstags
 Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
 Ort: Seminarraum, Hintereingang Stadthalle
 Kursgebühr: 120,00 €
 Material: Lehrbuch: Bien Mirada Aktuell Hueber Verlag ab Lektion 7 (bitte erst nach Kursbeginn kaufen)

Wir erweitern unseren Wortschatz und verbessern die Grammatik, sowohl anhand konkreter Übungen als auch durch freies Sprechen über vorgegebene Themen.

EDV, Arbeit, Beruf

Smartphonekurse an der VHS Wehr in Kooperation mit dem Stadtseniorenrat

Heutzutage ist es von großer Bedeutung, dass Senioren die Möglichkeit haben, das Smartphone zu nutzen, um nicht von der modernen Gesellschaft abgehängt zu werden. Diese Geräte bieten eine Vielzahl von Vorteilen und können den Alltag erheblich verbessern, wie z. B. die Chance auf verbesserte Kommunikation, Zugang zu Informationen und Dienstleistungen, bessere Sicherheit und Gesundheit sowie Unterhaltungsmöglichkeiten. Schließlich sollten wir bedenken, dass die ältere Generation immer stärker in die digitale Welt eingebunden wird und es ist wichtig, dass alle die gleichen Möglichkeiten haben, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Die Förderung der digitalen Kompetenz älterer Menschen ist daher ein wichtiger Schritt, um ihre Lebensqualität zu verbessern und sie mit den Möglichkeiten der modernen Welt zu verbinden. Wichtig: alle Smartphonekurse beziehen sich ausschließlich auf die Nutzung von Android Smartphones (z.B. Samsung) nicht für I-Phones!

Kurs-Nr.: 241-501501

Smartphonekurs:

Grundlegende Funktionen eines Smartphones

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Freitag, 15.03.2024
 Termin: 2 x freitags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
 Kursgebühr: 42,00 €
 Material: Die Räume sind barrierefrei zu erreichen. Ein Lift ist vorhanden.

Grundlegende Funktionen eines Smartphones
 Hier werden die wichtigsten Grundlagen vermittelt. Dieser Kurs ist hervorragend geeignet, um von Anfang an einzusteigen oder aber auch lückenhafte Kenntnisse zu ergänzen.

Inhalte: Knöpfe und Schalter, Bedienung eines Touchscreens, Navigieren in Menüs und Einstellungen, Verbindung mit WLAN und mobilen Daten, Telefonieren und Kontakte verwalten, Kontakte speichern und verwalten, Anrufprotokolle überprüfen und nutzen

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



**Kurs-Nr.: 241-501502****Smartphonekurs: Smartphone und Apps**

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Freitag, 19.04.2024
 Termin: 2 x freitags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
 Kursgebühr: 42,00 €
 Material: Die Räume sind barrierefrei zu erreichen.
 Ein Lift ist vorhanden.

Smartphone und Apps

Was sind Apps? Apps erweitern Ihr Smartphone um weitere Funktionalitäten. Wenn Sie zum Beispiel gerne wandern, gibt es spezielle Apps für dieses Hobby. Auf einem Smartphone sind schon Apps vorhanden, aber es gibt die Möglichkeit aus mehreren Millionen Apps weitere auf das Gerät zu übertragen.

Voraussetzungen sind die Themen aus dem Kurs: Grundlegende Funktionen eines Smartphones (Kurs-Nr. 501500 bzw. 501501)

Inhalte: Apps herunterladen und installieren, Verwaltung von Apps auf dem Startbildschirm, Rechte von Apps einstellen, Tipps zur Verlängerung der Akkulaufzeit, Darstellung und Auffinden von Apps, Apps für den Alltag (Einkaufslisten, Erinnerungen), Verwendung von QR-Codes, Verwendung von Wetter-Apps und Vorhersagen

Kurs-Nr.: 241-501503**Smartphonekurs: Fotografieren mit dem Smartphone**

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Freitag, 14.06.2024
 Termin: 2 x freitags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
 Kursgebühr: 42,00 €
 Material: Die Räume sind barrierefrei zu erreichen.
 Ein Lift ist vorhanden.

Sie kennen bereits die Grundlagen Ihres Smartphones und möchten bestimmte Themen vertiefen? Deshalb haben wir folgende Erweiterungskurse für Sie geplant:

Einführung in die Welt der Smartphones (Kamera, Einstellungen)

Mit einem Smartphone haben Sie auch immer gleich eine Profikamera dabei. Wir lernen die Vielseitigkeit und

die Vielzahl von Funktionen und Einstellungen kennen. Voraussetzungen sind die Themen aus dem Kurs: Grundlegende Funktionen eines Smartphones (Kurs-Nr. 501500 bzw. 501501)

Inhalte: Fotografieren und Videos aufnehmen, Einstellungen im Kameramodus, Einfache Bildbearbeitung wie Zuschneiden, Wo sind meine Fotos ?, Suchmöglichkeiten innerhalb meiner Fotos, Teilen / senden von Fotos an andere Personen, kurze Informationen zum Übertragen der Fotos auf einen Computer, Einstellungen und Personalisierung des Smartphones (Klingeltöne, Seiten, Standby)

Kurs-Nr.: 241-501504**Smartphonekurs:****Grundlegende Funktionen eines Smartphones**

Dozent/in: Michael Fritz
 Beginn: Freitag, 05.07.2024
 Termin: 2 x freitags
 Uhrzeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Ort: Seminarraum, Familienzentrum Wehr
 Kursgebühr: 42,00 €
 Material: Die Räume sind barrierefrei zu erreichen.
 Ein Lift ist vorhanden.

Grundlegende Funktionen eines Smartphones

Hier werden die wichtigsten Grundlagen vermittelt. Dieser Kurs ist hervorragend geeignet, um von Anfang an einzusteigen oder aber auch lückenhafte Kenntnisse zu ergänzen.

Inhalte: Knöpfe und Schalter, Bedienung eines Touchscreens, Navigieren in Menüs und Einstellungen, Verbindung mit WLAN und mobilen Daten, Telefonieren und Kontakte verwalten, Kontakte speichern und verwalten, Anrufprotokolle überprüfen und nutzen

Weiterführende Infos zu unseren Kursen
finden Sie im Internet unter

www.vhs-wehr.de



Besuchen Sie uns im Internet:

www.vhs-wehr.de



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Wehr

Die Volkshochschule der Stadt Wehr ist eine von der Stadt getragene Einrichtung der Weiterbildung, die allen Erwachsenen und Heranwachsenden offen steht.

Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen der VHS (Vorträge und Konzerte ausgenommen) ist eine Anmeldung nach Erscheinen des Programms erforderlich. Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit der unterschriebenen Anmeldekarte, per Fax, E-Mail oder über die Homepage der VHS Wehr: www.vhs-wehr.de. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der VHS Wehr anerkannt.

Die erhobenen Daten werden für Verwaltungszwecke elektronisch gespeichert; sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie gilt als bestätigt, falls keine schriftliche oder telefonische Absage erteilt wird.

Nur bei Änderungen und Kursabsagen werden Sie benachrichtigt.

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

Weitermeldeliste

Sie haben im Kurs die Möglichkeit sich in die Weitermeldeliste für das nächste Semester einzutragen. Ihre Unterschrift auf der Weitermeldeliste gilt dann als verbindliche Anmeldung für das kommende Semester und Sie sind automatisch angemeldet, vorausgesetzt dieser Kurs wird nochmals angeboten. Die Abmelde- und Rücktrittsmöglichkeiten gelten hier genauso.

Gebühren

Die Gebühren für den Besuch der Veranstaltungen sind im Programmheft ausgewiesen. Bei Kursen mit Materialverbrauch sind die Materialkosten nicht in den Kursgebühren enthalten. Diese Materialkosten werden in der Regel separat ausgewiesen und gemeinsam mit den Kursgebühren in Rechnung gestellt. Die Zahlung der Gebühren erfolgt per Überweisung nach Erhalt

der Rechnung. Die Rechnungszustellung erfolgt nach dem 3. Kursabend. Die Kursgebühr ist innerhalb von 14 Tagen ab Rechnungsdatum zu überweisen. Für die Anmahnung von Teilnehmergebühren erhebt die VHS eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00. Bei Vorträgen oder Einzelveranstaltungen wird die Gebühr an der Abendkasse bezahlt.

Die VHS gewährt folgende Gebührenermäßigungen:

25 % Ermäßigung für Schüler, Studenten, Auszubildende, ALG –Empfänger, Leistungsempfänger nach dem Asylbewerbergesetz, Schwerbehinderte (GdB 50) auf Kurse und Seminare. Keine Ermäßigung bei Studienreisen, Exkursionen, Führungen und Kinderkursen. Geschwisterrabatt beim 2. Kind 25 %. Diese Regelung gilt nicht für Kurse, mit weniger als 10 voll zahlenden Teilnehmern/innen.

Kinder/Familienangebote mit Ausnahme solcher Kurse, die vom Land Baden-Württemberg nicht gefördert werden, sollen lediglich kostendeckend (d.h. Honorar = Gebühr) kalkuliert werden. Der VHS-Beirat hat die Möglichkeit, diese Kurse, wenn sie von besonderer sozialer Bedeutung sind, zusätzlich günstiger zu gestalten.

Der Ermäßigungsanspruch entfällt bei Kursen mit weniger als 10 voll zahlenden Teilnehmern.

Über weitere Gebührenermäßigungen oder Befreiungen in besonderen Einzelfällen entscheidet der Bürgermeister.

Abmeldung / Rücktritt

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

Folgende Fristen sind für einen kostenfreien Rücktritt zu beachten:

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

Entscheidend ist der Eingang der Abmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle.

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

Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung wird die volle Kursgebühr zuzüglich der Materialgebühr erhoben.

Durchführung der Veranstaltungen

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

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

Ein Sprachkurs kann bei weniger als 8 Teilnehmern in der Regel nur durchgeführt werden, wenn ein von der VHS festgesetzter Preisaufschlag von allen Kursteilnehmern akzeptiert wird. Die Entscheidung fällt zu Beginn der zweiten Kursveranstaltung.

Über eine Kurszusammenlegung oder Kursteilung entscheidet die Leitung der Volkshochschule.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt.

Unterrichtsräume

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

Haftung

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

Aktuelle Hinweise

Hinweise über Änderungen bei Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Lokalteil der örtlichen Tageszeitungen, dem Mitteilungsblatt der Stadt Wehr oder der Homepage www.vhs-wehr.de

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



Veranstaltungsorte

- Talschule I, Talschule II, Talschule III sowie Talturnhalle (Schulplatz 4-7)
- Realschule Wehr, Zelgturnhalle (Zelgstraße 39 und 39a)
- Seebodenhalle (Seebodenstr. 21)
- Altes Schloss (beim Rathaus)
- Seminarraum, Hintereingang Stadthalle Wehr (Hauptstr. 14)
- Museum der Stadt Wehr, in der Tourist-Info (Hauptstr. 14)
- Malschule Romanzin, Austraße 8
- Grund- und Hauptschule Öflingen (Wehratalstr. 56, Stadtteil Öflingen)
- Stadthalle Wehr (Hauptstr. 14)
- Hallenbad Wehr (Frankenmatt 10)
- Zeitungsleseraum in der Mediathek (Waldstr. 8)
- Bewegungsraum im Familienzentrum Wehr, Georg-Kerner-Str. 12
- Bewegungsraum im Kiga Seeboden, Breslauer Str. 1
- KulTurm Öflingen, Holbeinstr.16
- Die Küche- Günter Hierholzer, Todtmooser Str. 43

Barrierefreiheit

Leider sind nicht alle Kursräume barrierefrei erreichbar. Bitte fragen Sie bei uns nach.

Unterrichtsfreie Zeit

Sofern mit den Kursleitern nicht ausdrücklich etwas anderes vereinbart wird, finden während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen keine Kurse statt.

Datenschutzbestimmungen der Volkshochschule Wehr

Informationspflicht im Zusammenhang mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung der VHS gem. Art. 13 DSGVO

Die Stadt Wehr nimmt den Schutz der Privatsphäre bei der Verarbeitung persönlicher Daten sehr ernst. Daher berücksichtigen wir die datenschutzrechtlichen Anforderungen der neuen Europäischen Datenschutzgrundverordnung in unseren Geschäfts- und Verwaltungsprozessen.

Wir erheben und verarbeiten die persönlichen Daten gemäß den europäischen und deutschen gesetzgeberischen Bestimmungen. Daher informieren wir als verantwortliche Stelle nachfolgend darüber wie, zu welchem Zweck und auf Grund welcher Rechtsgrundlage wir personenbezogene Daten verarbeiten, die wir ihm Rahmen von Anmeldungen zu VHS-Kursen erheben.

1. Name und Kontaktdaten der verantwortlichen Stelle

Stadt Wehr Tel: 07762/808-0
Hauptstraße 16 E-Mail: stadt@wehr.de
79664 Wehr www.wehr.de

Ihr Vertrauen ist uns wichtig und für eine partnerschaftliche Zusammenarbeit unersetzlich. Daher können Sie sich bei Fragen betreffend den Datenschutz an unsere/n Datenschutzverantwortliche/n wenden. Gerne können Sie uns per E-Mail über die Adresse info.datenschutz@wehr.de kontaktieren.

2. Name und Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Frau Franziska Malik
E-Mail: datenschutz@wehr.de
Unsere externe Datenschutzbeauftragte Franziska Malik ist über die angegebene E-Mail-Adresse direkt erreichbar.

3. Zweck und Rechtsgrundlage der Verarbeitung der personenbezogenen Daten

Durchführung von vorvertraglichen Informationen und zum Zwecke der Vertragserfüllung bei Anmeldungen zu VHS-Kursen.

Rechtsgrundlage sind Artikel 6 Abs. 1 b der DSGVO sowie die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS.

4. Empfänger oder Kategorien von Empfängern, denen personenbezogene Daten (noch) offengelegt werden

- Fachabteilung (Kulturamt)
- Finanzabteilung zur Abwicklung des Zahlungsverkehrs
- Dozenten/Dozentinnen

Eine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an verbundene Unternehmen oder beauftragte Dritte erfolgt nur, sofern dies zur Vertragserfüllung erforderlich ist. Dies erfolgt im Rahmen einer Auftragsverarbeitung nach Artikel 28 DSGVO. Wir bleiben in diesem Fall für den Schutz Ihrer Daten verantwortlich. Die Dienstleister arbeiten ausschließlich gemäß unseren Weisungen, dies wird durch vertragliche Regelungen, technische und organisatorische Maßnahmen sowie regel-

mäßige Kontrollen sichergestellt. Des Weiteren sind diese Unternehmen zur Vertraulichkeit der Ihnen übermittelten Daten verpflichtet.

Aufgrund einer rechtlichen Verpflichtung, behördlicher oder gerichtlicher Anordnung sind wir dazu verpflichtet Ihre personenbezogenen Daten weiterzugeben. Dies kann beispielsweise zur Begründung oder zum Schutz von rechtlichen Ansprüchen, zur Abwehr von Klagen, aufgrund einer betrieblichen Prüfung oder Revision oder zur Verhinderung von Missbrauch und sonstiger widerrechtlicher Aktivitäten, erforderlich sein.

5. Übermittlung von personenbezogenen Daten an ein Drittland

Eine Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten an ein Drittland erfolgt nicht.

6. Dauer der Datenspeicherung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungsfristen. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt.

Sollten sie uns für weitere Kontaktaufnahmen wie z. B. für Werbezwecke ausdrücklich schriftlich ermächtigt haben, so erfolgt eine Speicherung Ihrer Daten bis zu Ihrem Widerruf.

7. Ihre Rechte (Betroffenenrechte)

Nach der DSGVO stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder bei automatisierter Verarbeitung Ihr Recht auf Datenübertragbarkeit einfordern (Art. 17 bis 21 DSGVO).

8. Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde

Im Falle datenschutzrechtlicher Verstöße oder wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten unzulässig ist, steht Ihnen ein Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu.

Diesbezüglich können Sie sich in datenschutzrechtlichen Fragen an den Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit in Baden –Württemberg wenden.

<https://www.baden-wuerttemberg.datenschutz.de>

9. Bereitstellung der Daten

Ohne die Bereitstellung Ihrer Daten kann kein Vertragsabschluss erfolgen. Eine Teilnahme an einem VHS-Kurs ist damit nicht möglich.

MEDIATHEK der Stadt WEHR

VERANSTALTUNGEN & TERMINE DER MEDIATHEK IM FRÜHJAHR 2024

KINDERTHEATER

Mo 29.01.2024, 15.00 Uhr, Eintritt 6 €
Das Dresdner Figurentheater spielt
„Der Goldschatz des Seeräubers Käpt'n Cook“



Ein Pirat, der Schrecken der 7 Meere, 7 Flüsse, 7 Teiche und einem Freibad sucht den untergegangenen Goldschatz des berühmten Seeräubers Käpt'n Cook. Zur gleichen Zeit geht ebenfalls ein Pirat, der Schrecken der 7 Meere, 7 Flüsse, 7 Teiche und einer Pfütze, auf Schatzsuche. Beide treffen aufeinander, doch statt sich zu helfen, streiten sie, bekämpfen und beschimpfen sich. Einer von beiden taucht zum Korallenriff, wo die Schatztruhe liegen soll.

LESUNGEN

Mi 28.02.2024, 19.30 Uhr, Eintritt 10 €
Christian Herzog: Aktion Phönix Lesung



Berlin, 1936. Zu den Olympischen Spielen zeigt sich die Reichshauptstadt glamourös und weltoffen. Um den guten Eindruck bei Gästen und Reportern aus aller Welt zu bewahren, muss sich Hermann Schmidt vom Propagandaministerium mit hasserfüllten Schlägern und einer Widerstandsgruppe auseinandersetzen, die regimefeindliche Plakate aufhängt. Sein Leben gerät vollends aus der Bahn, als er sich in die Kunststudentin Anna Kollmann verliebt, die zu den Umstürzern gehört. Unterdessen gerät auch der Zeppelin-Steward Georg Finkbeiner zwischen die Fronten und deckt ein schreckliches Geheimnis auf: Hinter der Fahrt der Hindenburg zur Eröffnungsfeier der Spiele steckt weit mehr als reine Propaganda. Ein perfider Plan jenseits aller Vorstellungskraft, dazu ersonnen, die Welt zu erschüttern.

Hinter dem Pseudonym Christian Herzog verbirgt sich der bekannte Autor Ralf H. Dorweiler.

Save The Date:

Fr 08.03.2024, Lesung: Veranstaltung des Zonta-Clubs zum Weltfrauentag

Das genaue Programm stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Für aktuelle Infos beachten Sie bitte die Ankündigungen in der Tagespresse, im Amtsblatt und auf der Homepage der Mediathek



Hauptstraße 34, 79664 Wehr
www.buchhandlung-volk.de
Tel. 07762/51166

MEDIATHEK der Stadt WEHR

Waldstraße 8, 79664 Wehr
www.mediathek-wehr.de
Tel. 07762/809587



**Weiterbildung
ist einfach.**

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Deshalb fördern wir die Bildung in vielen Lebensbereichen und unterstützen die Volkshochschulen bei der Erfüllung ihrer vielfältigen Aufgaben.

www.sparkasse-hochrhein.de



**Sparkasse
Hochrhein**