vhs Volkshochschule Oberndorf a. N.

Programm
2024
Februar – Juli

Zertifiziert durch QUACERT AZAV-Träger

Bildung beginnt mit Neugierde

45 Jahre Ikebana
Ausstellung „Landschaftsfragmente“
Rotunde-Malgruppe trifft auf Ikebana
8.5. – 12.5.2024 im Schwedenbau 1. Stock

Oberndorf
Stadt am Neckar

Jetzt Cashback sichern!

Bei teilnehmenden S-Cashback Partnern in der Region shoppen und Geld zurückerhalten.

Entdecken Sie S-Cashback und unsere Partner.

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Rottweil

KARG - ELERT MUSIKSCHULE Oberdorf Sulz e.V.

...hörbar besser

GESANG- + INSTRUMENTAL-UNTERRICHT
Anfänger und Fortgeschrittene
Einzel- + Gruppenunterricht – musik. Früherziehung
Erwachsene + Kids ab 3 Jahre

INFOS: Telefon 07423 6866 | info@musikschule-oberdorf-sulz.de
www.musikschule-oberdorf-sulz.de

In Zusammenarbeit mit

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

g.a.s.t. gesellschaft für akademische studienvorbereitung und testentwicklung e.v.

telc LANGUAGE TESTS Zertifiziertes Prüfungszentrum Certified Examination Centre

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Landkreis Rottweil

vhs Gemeinsam für mehr Bildung
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir schätzen es sehr, dass Sie sich die Zeit nehmen, unser vielfältiges Programm zu erkunden. Vielen Dank dafür.
Bildung ist auch in herausfordernden Zeiten eine wichtige Konstante und wir möchten unsere Volkshochschule auch im kommenden Halbjahr mit unseren 184 Kursen zu einem geschätzten Ort der Begegnung machen.
Unser aufrichtiger Dank gilt den 69 engagierten Dozentinnen und Dozenten, die auch in diesen Zeiten ihre Leidenschaft für Bildung bewahren und gemäß dem Motto der Volkshochschule ihr Wissen großzügig teilen. Sie sind das Herzstück unserer Gemeinschaft, und wir sind stolz darauf, mit ihnen zusammenarbeiten zu dürfen.

Freuen Sie sich auf ein breites Spektrum an Angeboten, das von Präsenzveranstaltungen bis hin zu zahlreichen Onlinekursen reicht. Auch in dieser Ausgabe haben wir die Onlineangebote gesondert für Sie markiert, damit Sie die Möglichkeit haben, Bildung bequem von Ihrem eigenen Wohnzimmer aus zu erleben.
Entdecken Sie auch in diesem Semester spannende Neuheiten, darunter die kostenfreien Livestreams von „vhs.wissen live“ zu aktuellen Themen in Politik, Gesellschaft und Umwelt.
Ein besonderer Tipp ist der Kurs „klima.fit“, der im Schwedenbau stattfindet. An sechs Abenden erfahren Sie wissenschaftliche Grundlagen zum Klimawandel und suchen gemeinsam mit regionalen Akteuren nach Lösungen für unsere Region. Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.
Im Sprachbereich haben wir die Gebühren umgestellt und bieten nun die „Kleingruppenregelung“ an. Eine Übersichtstabelle auf Seite 19 zeigt Ihnen transparent, wie sich die Kursgebühren in Relation zur Anzahl der Kursabende und Teilnehmendenzahl gestalten.
Freuen Sie sich auf bewährte und neue Kochkurse mit Rosemari Gottwald-Müller, Jan Märländer und Marc Melber.
Wir freuen uns, dass wir neue Dozentinnen und Dozenten für den Bereich „Kochen und Genießen“ gewinnen konnten und wünschen Ihnen inspirierende Geschmacks- und Lernerlebnisse!

Bitte beachten Sie, dass wir unser Programm kontinuierlich erweitern und aktualisieren. Zusätzliche Angebote, die zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht feststanden, finden Sie online auf unserer Homepage. Ein regelmäßiger Besuch lohnt sich!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern der nächsten Seiten und hoffen, dass Sie das wichtige Miteinander in unseren Präsenzveranstaltungen genießen werden.

Herzliche Grüße
Ihr vhs-Team

Ihre Ansprechpartner

Irmgard Reger, Leiterin
Tel. 0 74 23 77-11 80
vhs@oberndorf.de

Carola Glorian,
Information und Anmeldung
Tel. 0 74 23 77-11 81
carola.glorian@oberndorf.de

Informationen – Kontakt 4
vhs.cloud 5
Politik – Gesellschaft – Umwelt ..... 5 – 9
Kultur – Gestalten – Tanzen ..... 10 – 11
Gesundheit und Fitness ..... 12 – 16
Kochen und Genießen 17
Integrationskurse 18
Sprachen ..... 19 – 21
Arbeitsleben – PC-Alltag – Digitale Welt ..... 22 – 23
Ferienplan 24
Leitbild 24
Anmeldeformular 25
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) 26
Datenschutzerklärung – Widerrufsrecht 27

Junge vhs

Für Kleinkinder, Kids und Teenager

Blüten-Blättertatoo selber gestalten ab 5 Jahren S. 7
Superhirn „Vokabeln lernen im Sekundentakt“ ab 9 Jahren S. 9
Zaubern lernen mit Diplom ab 7 Jahren S. 10
Muttertagstöpfern ab 8 Jahren S. 11
Hip-Hop für Kids ab 10 Jahren S. 11
Pre-Ballett ab 5 Jahren S. 11
Ballett für fortgeschrittene Kinder S. 11
Kletterkurs für Einsteiger am Fels ab 13 Jahren S. 12
Raftingtour ab 6 Jahren S. 12
Geführte Kanutour ab 6 Jahren S. 12
Osterbäckerei für Kinder ab 8 Jahren S. 17
10-Finger-Tastschreiben S. 22
Programmierclub für Jugendliche S. 23

Inklusives vhs-Angebot: Gemeinsam voneinander lernen

Besuchen Sie unsere Angebote für
Menschen mit und ohne Behinderung:

Blüten-Blättertatoo selber gestalten ab 5 Jahren S. 7
Superhirn „Vokabeln lernen im Sekundentakt“ ab 9 Jahren S. 9
Muttertagstöpfern ab 8 Jahren S. 11
Osterbäckerei für Kinder ab 8 Jahren S. 17
Programmierclub für Jugendliche S. 23

Wie melde ich mich an?

Im Internet unter **www.vhs-oberndorf.de** oder
telefonisch unter **07423 77-1180** oder per E-Mail: **vhs@oberndorf.de**
Sie können sich auch persönlich in der Klosterstraße 14 (Schwedenbau, 1. Stock) in Oberndorf a. N. anmelden.
Anmeldungen sind verbindlich! Ein Fernbleiben ist keine Abmeldung. Ihre Kursanmeldung wird nicht bestätigt. Wir erwarten Sie zum Kursbeginn.

Wie kann ich den Kurs bezahlen?

Für das Kursentgelt können Sie uns ein SEPA-Mandat erteilen. Wenn kein Mandat erteilt wird, erhalten Sie eine Rechnung. Diese können Sie dann überweisen oder bar bei der Stadtkasse bezahlen. Abbuchungen und Rechnungsstellungen erfolgen immer erst nach Kursbeginn.

Wie sind die Abmeldebedingungen?

Telefonische Anmeldungen sind in ihrer Verbindlichkeit schriftlichen gleichgestellt. Der Kursteilnehmende hat keine Zahlung zu veranlassen. Er kann sich am Schluss des ersten Abends schriftlich abmelden, falls ihm der Kurs nicht zusagt. Für Kurzveranstaltungen bis zu 4 Abenden und für EDV-Kurse gilt diese Regelung nicht. Eine Abmeldung muss **hier bis spätestens am 7. Werktag vor Kursbeginn** erfolgen. Danach wird die volle Kursgebühr fällig. Kursgebühren werden nur dann zurückerstattet, wenn Kurstage ausfallen oder bei zwingenden Gründen auf schriftlichen Antrag. Auch für Kurse, die erst später im Semester beginnen, ist eine Anmeldung während der Öffnungszeiten der vhs erwünscht. Oft entscheidet gerade eine Anmeldung, ob ein Kurs zustande kommt.
Eine Abmeldung muss grundsätzlich über das vhs-Büro erfolgen.

Welche Ermäßigungen gibt es?

Die im Familienpass des Landes Baden-Württemberg aufgeführten Kinder erhalten, sofern sie Einwohner der Stadt Oberndorf a. N. sind, 50% Gebührenermäßigung auf einen Kurs im Semester gegen Vorlage des städtischen Gutscheins (Familienpass). Ebenfalls 50% Gebührenermäßigung auf einen Kurs im Semester erhalten Personen mit einem Schwerbehinderten-Ausweis (mind. 50%), mit einem Freiwilligen-Card-Ausweis oder einem Ausweis der Freiwilligen Feuerwehr. Die Ausweise sind bei der Anmeldung vorzulegen.
Ermäßigungen für Alleinerziehende und Arbeitslose auf Anfrage.

Was passiert, wenn die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird?

Wir sind bemüht, auch Kurse stattfinden zu lassen, die die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreichen. Dies kann jedoch nur unter veränderten Konditionen geschehen. Die Kursgebühr geht – falls nichts anderes vermerkt ist – bei allen Kursen von 10 Teilnehmenden aus. Sie erhöht sich bei 9 Teilnehmenden um 5 Euro und bei 8 Teilnehmenden um 10 Euro. Kurse unter 8 Teilnehmenden werden nicht im Rahmen dieser Regelung durchgeführt. Im Sprachkursbereich gilt die Kleingruppenregelung auf Seite 18.

Kann ich eine Bescheinigung erhalten?

Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie auf Wunsch kostenlos. Seminarzeugnisse mit Kursinhalt erhalten Sie gegen eine Gebühr von 5,– Euro.

Was ist sonst noch wichtig?

Die vhs übernimmt keine Haftung für eventuelle Unfälle, Schäden oder Verluste. Ihre Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Weitere Regelungen finden Sie auch in unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen.
Soweit die Gebühren, Abgaben, Kostenersätze und sonstigen Einnahmen (Entgelte) der Umsatzsteuer unterliegen, sind diese als Netto-Beträge anzusehen. Die Entgelte erhöhen sich in diesem Fall um die gesetzlich entstehende Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer) in der im Umsatzsteuer-gesetz jeweils festgelegten Höhe.

Semesterdauer

Das Frühjahrsemester 2024 dauert von Montag, 19. Februar bis Mittwoch, 24. Juli 2024. An Schulferientage und gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Unterrichtsfreie Zeit:

23.3. – 7.4.2024	Osterferien
1.5.2024	Tag der Arbeit
9.5. – 10.5.2024	Christi Himmelfahrt und beweglicher Ferientag
20.5. – 1.6.2024	Pfingstferien
25.7. – 8.9.2024	Sommerferien

Unsere Hauptschulungsorte:

Unterstadt:
vhs im Schwedenbau, Klosterstraße 14
Rathaus, Klosterstraße 3

Oberstadt:
Gymnasium am Rosenberg, Eugen-Frueth-Str. 5
Fachklassenbau, Eugen-Frueth-Str. 3
Verbundschule, Gebäude B, Oberamteistraße 8
Don-Bosco-Haus, Wasserfallstraße 5/1
Kunsthaus, Rotunde, Mauserstr. 1

Sulz:
Volksmission, Schäfferstraße 9

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr,
Montag bis Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr
Termine außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung.
Schwedenbau, Klosterstraße 14, I. Stock (Aufzug)

Kontakt

Leitung: Irmgard Reger
Telefon: 0 74 23 77-11 80
E-Mail: vhs@oberndorf.de

Information und Anmeldung: Carola Glorian
E-Mail: carola.glorian@oberndorf.de
Telefon: 0 74 23 77-11 81
Telefax: 0 74 23 77-9 11 81
Internet: http://www.vhs-oberndorf.de

Postanschrift:
Volkshochschule Oberndorf a. N.
Klosterstraße 3
78727 Oberndorf a. N.

Fotos: vhs Oberndorf a. N.
Gestaltung: Input NEUE WERBUNG GmbH.
Druck: Ottodruck. Papier: aus 50% Altpapier und 50% TCF-Zellstoff holzfrei

vhs Oberndorf a.N.

Zukunft | Bildung | Begeisterung

Gesellschaftliche Veränderungen und technologischer Fortschritt erfordern lebensbegleitendes Lernen für alle Menschen.

Die vhs Oberndorf a.N. hat das Ziel, unabhängig von Alter und sozialer Herkunft die Freude an Bildung zu wecken und aufrechtzuerhalten. Sie bietet eine Plattform für persönliche Entfaltung und gesellschaftliche Teilhabe. Als kommunale Bildungseinrichtung in Oberndorf a.N. dient sie der Allgemeinheit und arbeitet unabhängig von politischen und weltanschaulichen Interessen.

Die vhs Oberndorf a.N. setzt auf Qualität, Professionalität und eine breite Palette von Weiterbildungsmöglichkeiten. Sie fördert Vielfalt und ist offen für alle Menschen. Bei kontroversen Themen stellt sie verschiedene Perspektiven dar, basierend auf objektiver Information.

Die vhs Oberndorf a.N. arbeitet sowohl in physischen als auch digitalen Lernumgebungen und schafft Räume für soziales und individuelles Lernen. Sie ist agil und experimentierfreudig, arbeitet aufsuchend und vernetzt, um Bildung für alle zugänglich zu machen. Ihr Programm orientiert sich an den Bedürfnissen der Menschen und den gesellschaftlichen Herausforderungen, wie z.B. dem gesellschaftlichen Zusammenhalt, Nachhaltigkeit, Integration, Digitalisierung und der Förderung der Gesundheit.

Die vhs.cloud auf einen Blick

Was ist die vhs.cloud?
Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e. V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Volkshochschulen können in der vhs.cloud „virtuelle“ Kurse einrichten. Dabei kann es sich um Kurse handeln, die Präsenzkurse um einige Online-Angebote ergänzen oder auch um Kurse, die überwiegend oder ausschließlich online durchgeführt werden.

vhs.cloud: immer, überall mit dem Gerät Ihrer Wahl
Nutzen Sie Ihre vhs.cloud einfach, bequem und sicher mit allen Geräten – vom PC oder Mac über das Tablet bis hin zum Smartphone. Immer mit dem Gerät, mit dem Sie am liebsten arbeiten oder das Sie gerade zur Hand haben.
Nutzen Sie ausgewählte Funktionen der vhs.cloud ganz bequem über die App. Kommunizieren Sie beispielsweise per Quick-Message, tauschen Sie Dateien aus und informieren Sie sich über Neuigkeiten. Die App steht Ihnen in den Versionen für iOS und Android zur Verfügung.

Sicher in der vhs.cloud
Volkshochschulen folgen hohen Standards der IT-Sicherheit und des Datenschutzes. Beispielsweise findet das Hosting ausschließlich auf Servern in Deutschland statt und eindeutige Registrierungsprozesse schließen unbefugte Nutzung aus.

Unterstützung bei der Nutzung der vhs.cloud
Wenn Sie bei der Nutzung der vhs.cloud einmal nicht weiterkommen, unterstützen wir Sie gerne.

Heimat- und Waffenmuseum

Öffnungszeiten

Dienstag, Mittwoch und Freitag	14.00 – 17.00 Uhr
Samstag und Sonntag	11.00 – 17.00 Uhr

Zeitgeschehen und Geschichte

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

vhs.wissen live: Geschichte und Zukunft der Mode
Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

NEU

Kursnummer: 24-1-11006
Referenten: Ulinka Rublack und Alfons Kaiser
Livestream am Dienstag, 5.3.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

vhs.wissen live: Die multiplen Krisen der Gegenwart
Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die „Süddeutsche Zeitung“ die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

NEU

Kursnummer: 24-1-11009
Referent: Gustav Seibt, Essayist, Historiker und Literaturkritiker
Livestream am Mittwoch, 20.3.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

vhs.wissen live: Tito – der ewige Partisan
Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte. Weitere Informationen unter www.vhs-oberndorf.de

NEU

Kursnummer: 24-1-11010
Referentin: Marie-Janine Calic, Professorin
Livestream am Sonntag, 24.3.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

vhs.wissen live: Zeitenwende im Indopazifik:
Der Kollisionskurs zwischen China und den USA
Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas.
Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

NEU

Kursnummer: 24-1-11016
Referent: Matthias Nass
Livestream am Donnerstag, 2.5.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

vhs.wissen live: Gewalt: Die dunkle Seite der Antike
In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen. Weitere Informationen unter www.vhs-oberndorf.de

NEU

Kursnummer: 24-1-11017
Referent: Martin Zimmermann
Livestream am Sonntag, 12.05.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

Abmeldungen müssen grundsätzlich über das Büro der vhs erfolgen.
Ein Fernbleiben ist keine Abmeldung.

vhs.wissen live:
Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops
An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

NEU

Kursnummer: 24-1-11019
Referent: Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“,
Livestream am Freitag, 14.6.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

Politik und Gesellschaft

vhs.wissen live:
Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen
Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür. Weitere Informationen unter www.vhs-oberndorf.de

NEU

Kursnummer: 24-1-11118
Referent: Michael Zürn
Livestream am Montag, 3.6.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

vhs.wissen live:
Donald Trump und der Populismus in den USA
Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

NEU

Kursnummer: 24-1-11207
Referent: Michael Hochgeschwender, Professor
Livestream am Sonntag, 10.3.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

vhs.wissen live: Abschied von der Öffentlichkeit
Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen. Der öffentliche Raum war immer beides: Agora und Markt. Wenn wir uns aber alle immer weiter ins Private zurückziehen, stehen unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen zur Disposition. Doch wie kann der öffentliche Raum bestimmt und damit auch die moderne Demokratie zukünftig gesichert werden?

NEU

Kursnummer: 24-1-12001
Referent: Michael Hüther, Historiker und Ökonom
Livestream am Montag, 29.1.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

vhs.wissen live: Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken
Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet? Weitere Informationen unter www.vhs-oberndorf.de. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

NEU

Kursnummer: 24-1-13015
Referenten: Harold James und Eric Monnet, Wirtschaftshistoriker
Livestream am Montag, 29.4.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

Abmeldungen sind nur über das vhs-Büro möglich!

Natur und Umwelt

klima.fit: Klimawandel und Folgen verstehen – Zukunft gemeinsam gestalten
Rund um den Globus fordern Menschen von der Politik ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine haben deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können. Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs klima.fit. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz und Möglichkeiten zur Vernetzung mit relevanten Akteuren in der Kommune.
Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet. In Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Oberndorf a. N.
Inhalte: Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung, Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene, Expertendialog mit führenden Klimaforschern (online), Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun? Expertentipps zu Energie, Ernährung und Mobilität (online).

NEU

Kursnummer: 24-1-14010
Referenten: Dimitri Vedel, Bodenseestiftung und Marc Schenk, Klimaschutzmanager Stadt Oberndorf a. N.
ab Montag, 15.4.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Termine: 15.4., 22.4., 6.5., 13.5.,.3.6., 10.6.2024
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1,
Kursgebühr: 30,00 €

vhs.wissen live: Klimawandel und Wetterkatastrophen
Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. Der Vortrag geht auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

NEU

Kursnummer: 24-1-14020
Referent: Ernst Rauch, Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re
Livestream am Dienstag, 12.3.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

Den Wildkräutern auf der Spur
Kräuter waren schon immer wichtige Wegbegleiter des Menschen. Kräuterpädagogin Barbara Danner macht mit Wildkräutern und Wildgemüse vertraut, die fast überall am Wegesrand zu finden sind. Sie erfahren Wissenswertes über ihre Geschichte, ihre Verwendung in der Küche und Volksheilkunde und warum sie für Ihre Gesundheit so wertvoll sind. Bitte an wetterentsprechende Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Frühjahrskräuter, Wildgemüse

Kursnummer: 24-1-14027
Kursleiterin: Barbara Danner
am Freitag, 12.4.2024, 15.30 – 18.00 Uhr
Altoberndorf, Höhingen 21
Kursgebühr: 15,00 € bei 8 Teilnehmenden

Sommerkräuter/ Heilpflanzen

Kursnummer: 24-1-14028
Kursleiterin: Barbara Danner
am Freitag, 12.7.2024, 16.30 – 19.00 Uhr
Altoberndorf, Höhingen 21
Kursgebühr: 15,00 € bei 8 Teilnehmenden

Blüten-Blättertattoo selber gestalten, mit kleiner Kräuterkunde auf dem Bauernhof
Eltern- Kind-Veranstaltung für Kinder von 5 – 9 Jahren
In diesem Kurs gestalten wir Blüten-/Blättertattoos auf unsere Haut oder einen Karton. Es ist eine tolle Sache sich mit Freunden zu treffen und sich mit Naturtattoos zu schmücken. Auch bei Kindergeburtstagen oder Festen, ist dies wunderbar als Einlage anzubieten. Am Anfang halten wir Ausschau nach Blüten und Blättern für die Tattoos. Dabei gibt es auch eine kleine Kräuterkunde, welche Pflanzen sich für Tattoos eignen, welche Pflanzen essbar sind und auch in der Küche oder Hausapotheke verwendet werden können. Dann schmücken wir uns mit den Pflanzen. Das Anbringen der Tattoos ist völlig schmerzfrei, bereitet Freude und ist ganz einfach wieder zu entfernen. Am Schluss machen wir noch einen kleinen Rundgang zu den Kühen und schauen auch nach den Hühnern (was sie fressen, wo sie ihre Eier verstecken und was sie den Tag über am liebsten tun). Die Veranstaltung findet im Freien statt, deshalb wetterentsprechende Kleidung anziehen. Bitte mitbringen: kleine (spitze) Pinzette und eine kleine spitze Schere

Kursnummer: 24-1-14029
Kursleiterin: Barbara Danner
am Samstag, 6.7.2024, 9.30 – 11.30 Uhr
Altoberndorf, Höhingen 21
Kursgebühr: Kinder 13,00 €, Erwachsene 7,00 €;
zzgl. Materialkosten 2,00 €

Webinar Imkeranfängerschulung – Faszination Honigbienen
Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren – Sie lernen hier in 5 Blöcken a 120 min, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können. Der Kurs ist vor allen Dingen für Anfänger aber auch für fortgeschrittene Imker geeignet, die Ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten. Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst eingestellt. Bei Fragen/Problemstellungen können Sie den Dozenten zur Unterstützung schriftlich über das System kontaktieren. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat. Der Kurs findet in jedem Fall statt.

NEU

Kursnummer: 24-1-14070
Kursleiter: Robert Löffler
ab Donnerstag, 22.2.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, 5 x donnerstags
Online über Microsoft Teams
Kursgebühr: 30,00 €

vhs.wissen live: Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit
Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. Weitere Informationen unter www.vhs-oberndorf.de

NEU

Kursnummer: 24-1-11011
Referent: Jörg Junhold, Veterinärmediziner
Livestream am Mittwoch, 10.4.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

vhs.wissen live: Verbreitung und Zustand der Moore
Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

NEU

Kursnummer: 24-1-11014
Referentin: Franziska Tanneberger, Landschaftsökologin
Livestream am Donnerstag, 25.4.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

Verbraucherfragen

Vortrag: Solarstrom von Balkon und Terrasse
Wie kann ich mich als Privatperson aktiv an der Energiewende beteiligen? Es muss nicht gleich die großflächige Photovoltaikanlage auf dem Dach oder auf der Wiese sein. Das zeigen kleine Heim-PV-Anlagen, die mittlerweile auf großes Interesse stoßen. Mit Stecker-Solargeräten können auch Mieter und Wohnungseigentümer selbst Strom für den Eigenbedarf produzieren und dabei langfristig Kosten sparen. Die Inhalte dieses Vortrags reichen von grundsätzlichen Themen, wie der Funktionsweise der Photovoltaik, über praktische Dinge, wie die Montage und die Sicherheit der Balkon-PV-Anlagen, bis hin zur Anmeldung der Anlage bei der Bundesnetzagentur.
Ein Experte von der Bodensee-Stiftung wird das Thema vorstellen und steht danach für Fragen zur Verfügung.

NEU

Kursnummer: 24-1-14040
am Dienstag, 5.3.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1, Eintritt frei

Vortrag: Sektorenkopplung
Mit Photovoltaik-Modulen und Windrädern lässt sich Strom günstig und umweltfreundlich in großen Maßstab herstellen. Der produzierte Strom lässt sich sektorenübergreifend verwenden und kann Erdöl basierte Energiequellen ersetzten. Das nennt man Sektorenkopplung und diese ist ein vielversprechender Lösungsweg für eine Dekarbonisierung unserer Energieerzeugung und unseres Energieverbrauchs. Wenn künftig immer öfter ein Überangebot an Strom aus Solar- und Windenergie herrscht, kann dieser z.B. in klimafreundliche Wärme umgewandelt werden. Ein einfaches Beispiel für die Sektorenkopplung ist somit der Betrieb einer Wärmepumpe oder einer anderen Elektroheizung (Sektor Wärme) oder das Laden eines Elektroautos (Sektor Verkehr) mit Strom aus Erneuerbaren Energien. In diesem Vortrag werden die Möglichkeiten der Sektorenkopplung für Bürgerinnen und Bürger vorgestellt, die Vor- und (eventuellen) Nachteile aufgezeigt und im Anschluss diskutiert. Ein Experte von der Bodensee-Stiftung wird das Thema vorstellen und steht danach für Fragen zur Verfügung.

NEU

Kursnummer: 24-1-14045
am Mittwoch, 5.6.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1, Eintritt frei

Pädagogik, Pflege und Familie

Vortrag: „Ich muss heim zu meiner Mama!“
Tipps im Umgang mit Menschen mit Demenz
In diesem Vortrag erfahren Angehörige, Pflegekräfte, Betreuungspersonal und interessierte Menschen, wie sie mit herausfordernden und belastenden Situationen, Verhalten und Aussagen von demenzerkrankten Personen umgehen können. Ein zentraler Aspekt des Vortrags ist die Methode der Validation, eine verbale und nonverbale Kommunikationsform für alte, desorientierte Menschen. Bei der Validation wird der emotionale Gehalt von Aussagen und Verhalten einer Person aufgegriffen und "validiert" (für gültig erklärt), ohne zu analysieren, zu bewerten oder zu korrigieren. Der Vortrag vermittelt praxisnahe Tipps und Strategien, wie Sie die Validation in Ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld erfolgreich einsetzen können. In Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Kursnummer: 23-2-11003
Referentin: Beate Scherer, Lehrerin für Pflegeberufe und Validation
am Freitag, 8.5.2024, 18.00 – 20.00 Uhr,
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Eintritt: 7,50 €

Workshop Validation
Tipps im Umgang mit Menschen mit Demenz
Die Gründerin der Validation, Naomi Feil, hat die Methode der Validation entwickelt. Der Workshop ist für alle, die schon den Vortrag: „Ich muss heim zu meiner Mama!“ besucht haben, ebenso aber auch für Neueinsteiger.

NEU

Kursnummer: 23-2-11004
Referentin: Beate Scherer, Lehrerin für Pflegeberufe und Validation
am Samstag, 6.7.2024, 10.00 – 14.00 Uhr,
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 35,00 €

Vortrag: Demenz – die Erkrankung, die (heraus)fordert
Die meisten Menschen fühlen sich unwohl bei dem Gedanken, womöglich einmal an einer Form von Demenz zu erkranken. Was genau versteht man unter Demenz? Welche Demenzformen gibt es? Was passiert im Gehirn, dass es zu Gedächtnisverlust kommt und die Handlungsfähigkeit im Alltag immer geringer wird? Warum sind Menschen, die an einer Demenz erkranken emotional sehr empfindlich und fordern so das familiäre und soziale Umfeld heraus?

Kursnummer: 24-1-15005
Referentin: Beatrice Gaiselmann, ADELE (Anlaufstelle für Demenz)
am Donnerstag, 14.3.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal
Eintritt: 5,00 €

Demenz-Simulator – Spüren, wie eine Demenz-Erkrankung die Handlungsfähigkeit im Alltag einschränkt
Wie fühlt es sich an, wenn scheinbar einfache Handlungen nicht mehr durchgeführt werden können, weil vorhandene Fähigkeiten durch eine Demenz-Erkrankung verloren gegangen sind. Welchen Gefühlen und Herausforderungen sind Menschen, die mit einer Demenz-Erkrankung leben, ausgesetzt? Anhand eines Demenz-Simulators, kann dies für gesunde Menschen nachempfunden werden. Die gewonnenen Erkenntnisse unterstützen das Verständnis für die Betroffenen und erleichtern den Umgang. Mit dem Demenz-Simulator kann KEINE Demenz-Diagnose gestellt werden.

Kursnummer: 24-1-15006
Referentin: Beatrice Gaiselmann, ADELE (Anlaufstelle für Demenz)
am Donnerstag, 21.3.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
Seniorenzentrum Haus Raphael
Eintritt: 5,00 €

Leistungen der Pflegeversicherung, Möglichkeiten der ambulanten Versorgung und barrierefreie Wohnraumgestaltung
Der Vortrag von Carmen Kopf und Helene Schneider von der Beratungsstelle Alter und Technik des Landkreises Rottweil informiert die Zuhörer darüber, ab wann man einen Pflegegrad bekommt und welche Leistungen es dann über die Pflegeversicherung gibt. Darüber hinaus wird ein Überblick vermittelt, welche ambulanten Hilfs- und Unterstützungsangebote vorhanden sind und welche Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige zur Verfügung stehen. Die Referentinnen informieren im Weiteren über das Schaffen von Barrierefreiheit in der eigenen Wohnung sowie über Zuschussmöglichkeiten und Hilfsmittel, die im Alter den Alltag und die eigene Pflege erleichtern. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen eingeplant.

NEU

Kursnummer: 24-1-15007
Referentinnen: Carmen Kopf und Helene Schneider
am Montag, 17.6.2024, 17.30 – 19.00 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Eintritt frei

Familienforschung – Familien-Dokumente und Informationen sinnvoll verwerten
mit der Autorin von „Pabletta und ihre Verwandten – die Familie Gutheinz aus Oberndorf am Neckar“
Entdecken Sie bei diesem Seminar die Möglichkeit, Licht in den Dschungel Ihrer familiären Vergangenheit zu bringen. Es geht nicht primär um Ahnenforschung, Stammbäume und reine Daten, sondern um die Menschen und ihre Geschichten dahinter. Gibt es noch alte Fotos, Briefe, Dokumente oder Tagebücher? Welche Unterlagen sind noch vorhanden, welche können organisiert werden? Welche Recherche-Quellen gibt es?
Weitere Informationen über www.vhs-oberndorf.de
Sie erhalten Seminarunterlagen zum Mitnehmen, praktische Tipps und eine individuelle Beratung. Gerne dürfen eigene Dokumente aus der Familiengeschichte zur Auswertung mitgebracht werden.

NEU

Kursnummer: 24-1-15020
Kursleiterin: Anjela Wittkowski
am Samstag, 13.4.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 28,00 € bei 8 Teilnehmenden

Abmeldungen sind nur über das vhs-Büro möglich!

Persönlichkeit und Kommunikation

Workshop: Interkulturelle Kompetenz als Erfolgsfaktor
In diesem Workshop werden wir zunächst die Bedeutung und den Einfluss der Kultur auf unsere Identität entdecken. Daraufhin werden wir uns mit dem Begriff der interkulturellen Kompetenz befassen und die folgende Frage beantworten: Wie können wir in einer zunehmend globalisierten Welt unsere Kultur bewahren und uns gleichzeitig anderen Kulturen öffnen? Wir werden konkrete Situationen untersuchen, in denen wir unsere interkulturelle Kompetenz einsetzen können.
Weitere Informationen über www.vhs-oberndorf.de
Ziel dieses Workshops ist es, interkulturelle Kompetenz im Alltag und im Berufsleben zu entwickeln.

NEU

Kursnummer: 24-1-16010
Kursleiterin: Catherine Lecerf-Reich
ab Freitag, 17.5.2024, 17.00 – 20.00 Uhr
Termine: 17.5., 17.00 – 20.00 Uhr und 18.5.24, 9.30 – 12.30 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 56,00 € bei 8 Teilnehmenden

Online-Workshop: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen
Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

NEU

Kursnummer: 24-1-16012
Kursleiter: Matthias Dahms
am Mittwoch, 26.6.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Online von über Zoom
Kursgebühr: 65,00 €

Online-Workshop: Schlagfertigkeitstraining
Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden.
Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

NEU

Kursnummer: 24-1-16014
Kursleiterin: Matthias Dahms
am Montag, 15.7.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Online von über Zoom
Kursgebühr: 65,00 €

Matthias Dahms
vhs-Dozent für Rhetorik und Managementtraining

Online-Workshop:
Superhirn „Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)
Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?
Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.
Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks. Der Kurs läuft über die Plattform „edudip“. Diese Plattform ist browserbasiert.

Junge vhs

Kursnummer: 24-1-16015
Kursleiterin: Helmut Lange
am Donnerstag, 7.03.2024, 16:00 – 18:00 Uhr
Online über edudip
Kursgebühr: 25,00 € bei 5 Teilnehmenden

NEU @

Yoga meets Naturcoaching:
Erlebe Dein grünes Wunder – neuer Aufwind für Deinen Alltag!
Ausschreibung siehe Seite 13

NEU

Kursnummer: 24-1-16050
Kursleiterinnen: Kathrin Faißt und Aline Huß
am Samstag, 20.4.2024, 11.00 – 15.00 Uhr
Dornhan-Weiden, Treffpunkt Parkplatz an der Fuchswaldhütte
Kursgebühr: 49,00 € bei 16 Teilnehmenden

Philosophie und Religion

vhs.wissen live: Philosophie in der islamischen Welt
Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Weitere Informationen über www.vhs-oberndorf.de

NEU

Kursnummer: 24-1-18012
Referent: Peter Adamson, LMU München.
Livestream am Sonntag, 14.4.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

@

vhs.wissen live: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte
Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

NEU

Kursnummer: 24-1-18013
Referent: Peter Longerich
Livestream am Donnerstag, 18.4.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

@

Länder- und Heimatkunde

vhs.wissen live: Der Tiber und die ewige Stadt
Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert – und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisken wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.

NEU

Kursnummer: 24-1-19002
Referentin: Birgit Schönau , Autorin der ZEIT
Livestream am Montag, 5.2.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

@

vhs.wissen live:
Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents
Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine „zivilisatorische Wende“ zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

NEU

Kursnummer: 24-1-19004
Referent: Bartholomäus Grill, Afrikakorrespondent
Livestream am Sonntag, 25.2.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

@

vhs.wissen live:
Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?
Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein. Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Weitere Informationen über www.vhs-oberndorf.de
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

NEU

Kursnummer: 24-1-19005
Referent: Klaus J. Beckmann, Stadt- und Verkehrsplaner
Livestream am Dienstag, 27.2.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Zoom, gebührenfrei

@

Zaubern

Zaubern lernen mit Diplom für Kinder von 7 – 16 Jahren
Zaubern können, wer will das nicht? Der Zauberpädagoge Fred Bossie bringt euch pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen bei. Verblüffende Tricks lassen kleine Zauberkünstler ganz groß rauskommen. Ein paar Gegenstände, die auch im Nachhinein immer wieder leicht zu beschaffen sind, etwas Geduld und Übung – und schon kann es losgehen. Die Tricks, die euch Fred Bossie hier beibringt, sind einfach bis anspruchsvoll. Mit der Schritt für Schritt Methode und anschaulicher Unterweisung sind sie eingängig und leicht nachvollziehbar. Zaubern lernen – das kann jeder, doch Übung macht den Meister.

NEU

Kursnummer: 24-1-20030
Kursleiter: Fred Bossie
am Sonntag, 14.4.2024, 10.00 – 15.00 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 50,00 € bei 10 Teilnehmenden

junge vhs

Alltagstechnik

Fahrradreparaturkurs
Das Fahrrad ist ein Buch mit sieben Siegeln? Wenn Sie diesen Kurs besucht haben, sicherlich nicht mehr.
An vier Abenden lernen Sie Bremsen und Schaltung einzustellen, Brems- und Schaltzüge zu ersetzen, einen „Plattfuß“ zu beheben, Lager nachzustellen sowie den Sicherheitscheck durchzuführen, also das Fahrrad in- und auswendig kennenzulernen. Für die drei ersten Kursabende wird an präparierten Rädern geübt. Am letzten Termin kann das eigene Fahrrad bzw. E-Bike mitgebracht werden. Der Kurs ist für Erwachsene und für Eltern mit Kindern gedacht.

Kursnummer: 24-1-21005
Kursleiter: Gerhard Hauser und Willy Lemperle
ab Dienstag, 16.4.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, 4 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 45,00 € bei 6 Teilnehmenden

Fotografie

Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera
In unserem Fotografie-Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie beeindruckende Aufnahmen erstellen, Ihre Bildideen mit einfachen Mitteln umsetzen, Motive im richtigen Licht erkennen und gelungen präsentieren. Dabei spielen nicht nur Kamera und Objektiv eine Rolle, sondern auch das Sehen, das Erkennen und vor allem die Fähigkeit, den Betrachter durch Ihre Fotos in die Geschichte einzubeziehen.
Im praktischen Teil des Kurses, am Samstag, werden Sie das Gelernte mit Ihrer eigenen Kamera üben. Die entstandenen Fotos werden anschließend besprochen, sodass der Kreis des Lernziels geschlossen wird.
Der Fotografie-Grundlagenkurs richtet sich an Benutzer von digitalen System-, Spiegelreflex-, Bridge- und ähnlichen Kameras. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit.

Kursnummer: 24-1-21010
Kursleiter: Jürgen Schapke
ab Freitag, 12.4.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Termine: 12.4, 19.4., 26.4., 18.30 – 21.30 Uhr und
Samstag, 20.4.2024, 9.00 – 12.00 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 80,00 € bei 5 Teilnehmenden

Ikebana

Ikebana – die japanische Kunst des Blumensteckens
Entdecken Sie die faszinierende Welt des Ikebana. In diesem Kurs lernen Sie nach den Regeln der Stuttgarter Ikebana Schule „shin eigetsu shofu ryu“, attraktive Arrangements aus Blüten, Zweigen und anderen Elementen zu kreieren. Tauchen Sie ein in diese kunstvolle Praxis, die Ruhe und Besinnung vermittelt und uns mit der Natur verbindet.
Bringen Sie bitte zwei runde Schalen mit ca. 25 cm Durchmesser, zwei Kenzan (Blumensteckhilfen) und eine Blumenschere mit. Für den ersten Kurstag wird das Material gestellt.

Kursnummer: 24-1-22010
Kursleiterin: Christa Gruhler
ab Samstag, 23.3.2024, 13.30 – 16.00 Uhr
Termine: 23.3., 20.4. und 4.5.2024
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 45,00 € bei 6 Teilnehmenden

Ausstellung

45 Jahre Ikebana
Malerei trifft Ikebana „Landschaftsfragmente“
Wir freuen uns Sie am Mittwoch, 8.5.2024, 19.00 Uhr, zur Eröffnungsfeier begrüßen zu dürfen!
Die Ausstellung ist von 8.5. bis 12.5.2024 zu besichtigen.

Plastisches Gestalten

Kreatives Töpfern
Entfalten Sie Ihre Kreativität beim Töpfern! In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, Ihren eigenen Vorstellungen freien Lauf zu lassen und Objekte, Skulpturen sowie praktische oder dekorative Gegenstände aus Ton zu gestalten. Bitte beachten Sie, dass die Materialkosten nicht im Kurspreis enthalten sind und separat anfallen.

Kursnummer: 24-1-23010
Kursleiterin: Elisabeth Große
ab Donnerstag, 22.2.2024, 17.00 – 19.00 Uhr, 5 x donnerstags
Fachklassenbau, Werkraum
Kursgebühr: 60,00 € bei 6 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-23020
Kursleiterin: Elisabeth Große
ab Donnerstag, 22.2.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x donnerstags
Fachklassenbau, Werkraum
Kursgebühr: 45,00 € bei 6 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-23030
Kursleiterin: Elisabeth Große
ab Donnerstag, 25.4.2024, 17.00 – 19.00 Uhr, 5 x donnerstags
Fachklassenbau, Werkraum
Kursgebühr: 60,00 € bei 6 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-23040
Kursleiterin: Elisabeth Große
ab Donnerstag, 25.4.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x donnerstags
Fachklassenbau, Werkraum
Kursgebühr: 45,00 € bei 6 Teilnehmenden

Töpfertreff
Eingeladen sind Personen aus dem Regelkurs, die beim Treff die Möglichkeit haben, Ihren eigenen Vorstellungen freien Lauf zu lassen und Objekte, Skulpturen sowie praktische oder dekorative Gegenstände aus Ton zu gestalten.

ab Donnerstag, 11.4.2024, 17.00 – 19.00 Uhr, 7 x donnerstags
Fachklassenbau, Werkraum, gebührenfrei

Muttertagstöpfern für Kinder ab 8 Jahren
Ton ist ein idealer Werkstoff für Kinderhände. Der Ton wird geknetet, gerollt, gedreht, gebogen, gewalzt, gedrückt, sodass sich Formen nach der realen Welt oder der Fantasie ergeben. Schalen, kleine Vasen, lustige Figuren aus Ton und Fantasietiere können Kinder im Grundschulalter gestalten und anschließend in den Wunschfarben glasieren. Bitte beachten Sie, dass die Materialkosten nicht im Kurspreis enthalten sind und separat anfallen.

Kursnummer: 24-1-23055
Kursleiterin: Elisabeth Große
ab Freitag, 12.4.2024, 16.30 – 18.00 Uhr, 3 x freitags
Fachklassenbau, Werkraum
Kursgebühr: 25,00 € bei 6 Teilnehmenden

Malen – Zeichnen

Malkurs für Anfänger
Etwas Gegenständliches zu zeichnen ist eine Herausforderung und gleichzeitig ein beglückendes Erlebnis. Eintauchen, sich ausprobieren in der Welt des Zeichnens mit vielen verschiedenen Stiften (Bleistifte, Buntstifte, Aquarell-Pastellkreide, Pastellkreide usw.) und verschiedenen Anregungen, auch spielerischen Ansätzen. Natürlich kann auch mit Aquarell und Acrylfarben gearbeitet werden. Keine Vorkenntnisse notwendig. Materialien können im Kurs erworben werden, falls noch nicht vorhanden.

Kursnummer: 24-1-24004
Kursleiterin: Monika Bihl, Kunsttherapeutin
ab Mittwoch, 28.2.2024, 10.00 – 12.00 Uhr, 8 x mittwochs
Kunsthaus, Rotunde, Mauserstraße 1
Kursgebühr: 85,00 € bei 7 Teilnehmenden

Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Malen zum Entspannen im spielerischen Umgang mit Farben (Aquarell- oder Acrylfarben) Oder einfach eintauchen ins Zeichnen, nach Motiv oder experimentell ansetzend mit verschiedenen Stiften (Bleistifte, Kohle, Pastellstifte, Aquarell-Buntstifte und Aquarell-Pastellkreide). Vielleicht gibt es ein Thema, mit dem Sie sich schon immer beschäftigen wollten. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Materialien können im Kurs erworben werden, falls noch nicht vorhanden.

Kursnummer: 24-1-24005
Kursleiterin: Monika Bihl, Kunsttherapeutin
ab Donnerstag, 29.2.2024, 17.30 – 19.30 Uhr, 8 x donnerstags
Kunsthaus, Rotunde, Mauserstraße 1
Kursgebühr: 85,00 € bei 7 Teilnehmenden

Offener Künstlertreff
Eingeladen sind künstlerisch ambitionierte Personen, die einen lebhaften Gedankenaustausch über Kunst schätzen.
Inhalt: Bildbesprechungen, Austausch, Kommunikation: Kunst, malen, Vorstellung von Techniken, Forum für Entwicklung von Projekten und Zielen, Diskussion über bewegende Ausstellungen und Performances.

ab Freitag, 1.3.2024, 14.00 – 18.00 Uhr
Termine: 1.3., 5.4., 10.5., 28.6.2024
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1, gebührenfrei

Häkeln – Stricken – Nähen

Kreatives Stricken und Häkeln mit Garnresten
Entdecken Sie die Freude am kreativen Stricken und Häkeln. Wir fertigen individuelle Accessoires wie Schals, Loops, Mützen, auch Wohn-Accessoires und vieles mehr aus unterschiedlichen Garnresten in Garn- und Farbmix, farbenfroh oder Ton in Ton. (keine Socken oder Handschuhe). Jedes Teil wird ein Unikat und Ihr persönliches Werk! Anfänger und auch Strick- und Häkelbegeisterte sind sehr willkommen. Garnreste erhalten ein neues Leben und Stricken und Häkeln beruhigen ungemein! Bitte bringen Sie, sofern vorhanden, alte Garnreste jeglicher Farbe oder Stärke, Strick- und Häkelnadeln, eine Schere und ein Maßband mit. Zusätzliches Garn kann bei der Kursleiterin erworben werden und wird nach Verbrauch abgerechnet.

Kursnummer: 24-1-24050
Kursleiterin: Barbara Hämmerle
ab Freitag, 8.3.2024, 17.00 – 20.00 Uhr, 4 x freitags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum Frohes Alter
Kursgebühr: 64,00 € bei 6 Teilnehmenden

Tanzen

Jazzdance für Erwachsene
Entdecken Sie den mitreißenden Jazzdance! Eine Tanzform, die Elemente aus Ballett, Musical, Hip-Hop und mehr vereint. Egal ob Anfänger oder erfahrener Tänzer, der Einstieg ist jederzeit möglich. Erleben Sie kreative Choreografien, verbessern Sie Ihre Körperbeherrschung und haben Sie Spaß an der Musik. Unsere Kursleiterin unterstützt Sie dabei, Ihr tänzerisches Potenzial zu entfalten. Kommen Sie vorbei und erleben Sie die Energie des Jazzdance!

Kursnummer: 24-1-25010
Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig
ab Mittwoch, 21.2.2024, 17.15 – 18.45 Uhr, 17 x mittwochs
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 136,00 € bei 10 Teilnehmenden

Tanzimprovisation – das beste Mittel gegen Stress
Ob Du früher getanzt hast oder ganz neu dabei bist – in unserem Tanzimprovisationskurs bist Du genau richtig! Wir genießen die Musik und haben Spaß an der Bewegung. Gemeinsam tanzen wir und nutzen Koordinations-, Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnübungen, um geistig und körperlich fit zu bleiben.
Für den Kurs benötigst Du Noppensocken oder Schläppchen.

Kursnummer: 24-1-25040
Kursleiterin: Anca-Irina Bumbulici
ab Mittwoch, 21.2.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 15 x mittwochs
Schwedenbau, 1. Stock
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Hip-Hop für Kids (10 – 14 Jahre)
Tauche ein in die Welt des Hip-Hop! In diesem Kurs nutzen wir ein intensives Warm-up und den mitreißenden Beat der Hip-Hop Musik, um so richtig in Schwung zu kommen und die kraftvollen Moves zum Leben zu erwecken. Dabei trainieren wir Konzentration, Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Unser Ziel ist es, mit viel Freude die Bewegungen des Hip-Hops und Elemente des Breakdance zu erlernen.
Bitte mitbringen: Turnschuhe bzw. Gymnastikschuhe und ein Getränk

Kursnummer: 24-1-25050
Kursleiterin: Nathalie Laref-Schäfer
ab Freitag, 23.2.2024, 16.30 – 17.30 Uhr, 16 x freitags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 75,00 € bei 10 Teilnehmenden

Pre-Ballett für 5 – 8-Jährige
Entdecke die Anmut und Eleganz des Balletts! Unser Ballettkurs für Kinder bietet eine wunderbare Möglichkeit, die grundlegenden Techniken und Bewegungen des Balletts zu erlernen. Mit viel Spaß und Kreativität werden die Kinder an die Welt des Balletts herangeführt. In unserem Kurs legen wir Wert auf eine altersgerechte und spielerische Herangehensweise. Die Kinder werden Schritt für Schritt in die Grundlagen des Balletts eingeführt, einschließlich Haltung, Balance, Koordination und Flexibilität. Durch Musik und fantasievolle Übungen wird ihre Kreativität angeregt und ihr tänzerisches Potenzial entwickelt.
Bitte mitbringen: bequeme, eng anliegende Kleidung, Ballettschuhe bzw. Gymnastikschuhe

Kursnummer: 24-1-25510
Kursleiterin: Nathalie Laref-Schäfer
ab Samstag, 17.2.2024, 9.15 – 10.00 Uhr, 16 x samstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-25520
Kursleiterin: Nathalie Laref-Schäfer
ab Samstag, 17.2.2024, 10.15 – 11.00 Uhr, 16 x samstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmenden

Ballett für fortgeschrittene Kinder
Nur für Kinder, die bereits den Pre-Ballett-Kurs besucht haben. Bitte mitbringen: bequeme, eng anliegende Kleidung, Ballettschuhe bzw. Gymnastikschuhe

Kursnummer: 24-1-25530
Kursleiterin: Nathalie Laref-Schäfer
ab Samstag, 17.2.2024, 11.15 – 12.00 Uhr, 16 x samstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmenden

Natursport entdecken

Kletterkurs für Einsteiger in der Halle
Klettern wird heute spielerisch, kraftsparend und sicher ausgeführt. Vielseitige Bewegungsabläufe trainieren Muskeln und Gelenke. Erste Erfolge bewirken innere Stärke und Freude.
Der letzte Kurstermin findet in der Kletterhalle Rottweil mit dem Erlangen eines Kletterscheines für Toprope statt. Dieser ist Voraussetzung für das Klettern in Hallen. Der Eintritt für die Kletterhalle Rottweil beträgt 14,– € und ist von den Teilnehmenden vor Ort zu bezahlen.
Inhalt: Einstieg ins Toprope, Vermitteln von grundlegenden Sicherungs- und Kletterkenntnissen, Training der kletterspezifischen Kondition, Koordination. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit harter Sohle. Klettergurt und Sicherungsmaterial wird gestellt.

Kursnummer: 24-1-30001
Kursleiter: Gerhard Hauser
ab Mittwoch, 8.5.2024, 19.30 – 21.30 Uhr, 5 x mittwochs
Kletteranlage Neckarhalle (Seiteneingang)
Kursgebühr: 67,00 €

Kletterkurs für Einsteiger am Fels
In diesem Einsteigerkurs wird auf leichten Klettertouren die Toprope-Sicherungstechnik erlernt. Die Teilnehmenden werden von erfahrenen Kletterlehrern eingewiesen und betreut. Jeder Teilnehmende wird alleine, den höchsten Punkt der Felswand erreichen, sodass der Kurs zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt. Teilnahme auf eigene Gefahr. Mindestalter: 13 Jahre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Junge vhs

Kursnummer: 24-1-30010
Veranstalter: Black Forest Magic, Feldberg
am Sonntag, 12.5.2024, 10.30 – 14.45 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz, Gestüt St. Johann bei Reutlingen
Kursgebühr: 59,00 €

Vorstiegskurs
Voraussetzung für diesen Kurs sind ausreichende Kenntnisse der Knoten- und Sicherungstechniken im Toprope und sicheres Klettern im 4. Schwierigkeitsgrad UIAA im Toprope. Im Vorstiegskurs werden den Teilnehmern alle wichtigen Kenntnisse des Vorstiegskletterns vermittelt. Angefangen mit Materialkunde lernen die Teilnehmer den richtigen Umgang mit Seil und Expressschlingen.

NEU

Kursnummer: 24-1-30020
Kursleiter: Gerhard Hauser
ab Montag, 4.3.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, 4 x montags
Kletteranlage Neckarhalle (Seiteneingang)
Kursgebühr: 64,00 €

Raftingtour auf dem Altrhein ab Istein
für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Der wildere Altrhein ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut mit Großrafts befahrbar und garantiert ein aufregendes Paddelerlebnis. Die Teilnehmer erhalten vor Ort eine ausführliche Einweisung. In jedem Großraft befindet sich ein Raftingguide der das Boot mit der Gruppe zusammen sicher durch einige Stromschnellen steuert. Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt wahlweise direkt nach der Tour durch Fahrgemeinschaften oder einen kostenlosen Shuttleservice (wird direkt vor Tourbeginn organisiert). Anreise/Abreise auch mit der Bahn möglich, der Start und Zielpunkt haben einen Bahnhof an der Rheintalstrecke (Istein und Ziel Bad Bellingen). Die Tour führt ab Istein durch leichtes Wildwasser. Die Tour ist absolut kentersicher, kein Teilnehmer wird nass, somit können auch problemlos Kinder ab 6 Jahren an der Tour teilnehmen. Pro Kind unter 13 Jahren muss jedoch jeweils eine volljährige Begleitperson angemeldet sein und mit im Boot sitzen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, jeder kann mitmachen.
Verbindlicher Ersatztermin: Samstag, 20.7.2024.

Junge vhs

Kursnummer: 24-1-30050
Veranstalter: Black Forest Magic, Feldberg
am Samstag, 29.6.2024, 14.00 – 17.00 Uhr,
Treffpunkt: nähe Sportplatz Istein, Neue Straße 90
Kursgebühr: 39,00 €; unter 16 Jahren: 33,00 €

Abmeldungen sind nur über das vhs-Büro möglich!

Geführte Kanutour – ab Donaueschingen bis Neudingen
für Erwachsene, Jugendliche, Kinder (ab 6 Jahren in Begleitung)
Von Donaueschingen aus fahren wir die Donau abwärts in Richtung Neudingen. Erleben Sie kleine Stromschnellen, spannende Flusskurven und ein Gruppenerlebnis in einem leicht fahrbaren Kanu. Genießen Sie das kleine Abenteuer und die wunderschöne Natur der Donau. Bitte beachten Sie: Die Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Paddel, Weste und Kanus werden zur Verfügung gestellt. Wasserdichte Säcke können vor Ort für 5 € geliehen werden. Bei Schlechtwetter gilt der verbindliche Ersatztermin am Sonntag, 21.7.2024.

Kursnummer: 24-1-30060
Veranstalter: Black Forest Magic, Feldberg
am Sonntag, 14.7.2024, 13.30 – 17.45 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Tennisplatz Donaueschingen
Kursgebühr: 39,00 €

Entspannung

Wochenendseminar:
Qi Gong (Atem- und Heilgymnastik) – Einführung
Erfahren Sie die heilende Wirkung von Qi Gong, einer Atem- und Heilgymnastik, die zur Harmonisierung des gesamten Menschen beiträgt. Die langsamen, harmonischen und meditativen Bewegungen machen diesen Kurs für jeden zugänglich. Qi Gong ist nicht nur eine ausgezeichnete Haltungsschulung, sondern auch eine wertvolle Ergänzung zu anderen Bewegungs- und Körperarbeiten. Die Teilnahme am Anfängerkurs ist Voraussetzung für die Teilnahme am Qi Gong I.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und denken Sie an warme Socken oder leichte Turnschuhe. Bringen Sie außerdem eine kleine Pausenverpflegung mit, um Ihre Energie während des Kurses aufrechterhalten zu können.

Kursnummer: 24-1-31030
Kursleiterin: Gabriele Kutz
ab Freitag, 1.3.2024, 18.45 – 21.45 Uhr,
Schwedenbau, Vortragssaal
Termine: Freitag, 1.3.24 18.45 – 21.45 Uhr und
Samstag, 2.3.24, 10.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr
Kursgebühr: 62,50 € bei 7 Teilnehmenden

Qi Gong I – Atem- und Heilgymnastik
Bei der fernöstlichen Bewegungslehre Qi Gong steht die Lebensenergie „Qi“ im Mittelpunkt. Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und soll Stress reduzieren und die Gesundheit fördern. Die langsamen, harmonisch-meditativen Bewegungen sind für jedermann geeignet. Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn der Einführungskurs besucht wurde.

Kursnummer: 24-1-31040
Kursleiterin: Gabriele Kutz
ab Freitag, 8.3.2024, 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x freitags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 110,00 € bei 10 Teilnehmenden

Qi Gong II
Erweitern und Vertiefen des Erlernten.
Teilnahmevoraussetzung: Mindestens 2 Semester Qi Gong I und regelmäßiges Üben.

Kursnummer: 24-1-31050
Kursleiterin: Gabriele Kutz
ab Donnerstag, 29.2.2024, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 x donnerstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 110,00 € bei 10 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Gymnastikmatte, falls vorhanden.

Hatha Yoga – Entspannung und Prävention für Menschen mit und ohne Yogaerfahrung

Das Wort Yoga stammt von einer Sanskrit-Wurzel, die „verbinden“ bedeutet. Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden. Yoga entspannt das gesamte Energiesystem und bewirkt so die Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.
Inhalt: Leicht erlernbare Atem- und Meditationsübungen. Erlernen und Vertiefen von Asanas (Körperstellungen) und Tiefenentspannung.
Bitte an Gymnastik- bzw. Yogamatte, Decken, dicke Socken, sportliche Kleidung denken.

Kursnummer: 24-1-32009
Kursleiterin: Simone Mutschler
ab Montag, 19.2.2024, 18.15 – 19.15 Uhr, 15 x montags
Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-32010
Kursleiterin: Simone Mutschler
ab Montag, 19.2.2024, 19.45 – 21.15 Uhr, 15 x montags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 118,50 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-32020
Kursleiterin: Wiebke Maier
ab Dienstag, 20.2.2024, 09.00 – 10.00 Uhr, 18 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 95,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-32040
Kursleiterin: Gabriele Götz
ab Dienstag, 20.2.2024, 16.30 – 17.30 Uhr, 15 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-32050
Kursleiterin: Gabriele Götz
ab Mittwoch, 21.2.2024, 10.45 – 11.45 Uhr, 15 x mittwochs
Altoberndorf, Turnhalle
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-32080
Kursleiterin: Anke Morhard
ab Donnerstag, 7.3.2024, 16.45 – 17.45 Uhr, 11 x donnerstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 58,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-32090
Kursleiterin: Anke Morhard
ab Donnerstag, 7.3.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x donnerstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 58,00 € bei 10 Teilnehmenden

Yoga speziell bei Einschränkungen im Bewegungssystem

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit körperlichen Beschwerden, die schon fast gewohnheitsmäßig mit Schmerzen im Bewegungssystem leben. Dadurch schränkt sich der Bewegungsraum sehr ein oder wird einseitig belastet. Zum Beispiel nach einer Hüft-OP, Bandscheibenproblemen oder auch chronischen Schmerzen im Kreuz. Die Kursteilnahme erfolgt in Eigenverantwortung. Bitte unbedingt Rücksprache mit dem behandelnden Arzt nehmen. Bitte an Gymnastik- bzw. Yogamatte, zwei Decken, dicke Socken, sportliche Kleidung denken.

Kursnummer: 24-1-32115
Kursleiterin: Simone Mutschler
ab Montag, 19.2.2024, 9.00 – 10.00 Uhr, 15 x montags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Yoga meets Naturcoaching: Erlebe Dein grünes Wunder – neuer Aufwind für Deinen Alltag!

Erlebt einen Workshop der besonderen Art – im Wald, abseits von den alltäglichen Herausforderungen, gehen wir mit Übungen aus dem Naturcoaching spielerisch auf eine Entdeckungsreise zu unseren inneren Stärken. In Kombination mit abgestimmten Yoga-Einheiten erfahren wir neue Impulse und erarbeiten Ideen, wie wir unsere individuellen Stärken und die gewonnene positive Energie in unseren Alltag integrieren können. Der Wald und die Natur unterstützen uns dabei. Eine kleine, achtsame Wanderung rundet das Programm ab. Die Naturcoaching-Übungen sind so gewählt, dass ein Austausch in der Gruppe freiwillig stattfinden kann, aber nicht muss. Wir bewegen uns teilweise in unwegsamen Gelände. Trittsicherheit wird vorausgesetzt. Ein kleiner Snack ist während des Workshops inklusive. Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 18.5.2024

NEU

Kursnummer: 24-1-16050
Kursleiterinnen: Kathrin Faißt und Aline Huß
am Samstag, 20.4.2024, 11.00 – 15.00 Uhr
Dornhan-Weiden, Treffpunkt Parkplatz an der Fuchswaldhütte
Kursgebühr: 49,00 € bei 16 Teilnehmenden

Yoga Gym

Nehmen Sie aktiv Ihre Gesundheit in die Hand und fördern Sie diese mit aufbauenden und bewussten Körperübungen, Meditation und Entspannung. Unser Yoga Gym-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu stärken und zu stabilisieren. Egal, ob Sie bereits Yogaerfahrung haben oder nicht, dieser Kurs ist für jeden zugänglich. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Gesundheit auf sanfte und ganzheitliche Weise zu verbessern.

Kursnummer: 24-1-32120
Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig
ab Montag, 19.2.2024, 16.30 – 17.30 Uhr, 19 x montags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 100,00 € bei 10 Teilnehmenden

Pilates und Faszientraining

Pilates – Stärkung, Haltung und Balance

Entdecken Sie die Vorteile des Pilates-Trainings, das darauf abzielt, Ihre Muskulatur zu stärken, insbesondere den Beckenboden, die Bauchmuskeln und den Rücken. Durch gezieltes Training dieser Muskelgruppen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und stabilisieren Ihre Wirbelsäule. Dies kann dazu beitragen, Rückenschmerzen zu reduzieren und das Verletzungsrisiko zu verringern. Unser Pilates-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Körperwahrnehmung, Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination zu fördern. Durch bewusste Bewegungen und die Konzentration auf die Atmung werden Ihre Muskeln effektiv eingesetzt und die Bewegungen werden fließender. Egal, ob Sie bereits Pilates-Erfahrung haben oder nicht, diese Kurse sind für alle geeignet.

Kursnummer: 24-1-33011
Kursleiterin: Andrea Bühler
ab Montag, 19.2.2024, 17.10 – 18.10 Uhr, 15 x montags
Altoberndorf, Turnhalle
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-33021
Kursleiterin: Andrea Bühler
ab Montag, 19.2.2024, 18.15 – 19.15 Uhr, 15 x montags
Altoberndorf, Turnhalle
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-33031
Kursleiterin: Andrea Bühler
ab Dienstag, 20.2.2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 15 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-33041
Kursleiterin: Sylvia Kammerer
ab Mittwoch, 21.2.2024, 8.10 – 9.10 Uhr, 10 x mittwochs
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 53,00 € bei 10 Teilnehmenden

Pilates in der Natur

Bei Regen wird in die Turnhalle in Altoberndorf ausgewichen.

NEU

Kursnummer: 24-1-33012
Kursleiterin: Andrea Bühler
ab Montag, 1.7.2024, 17.10 – 18.10 Uhr, 4 x montags
Altoberndorf, vor der Turnhalle
Kursgebühr: 22,00 € bei 10 Teilnehmenden

NEU

Kursnummer: 24-1-33022
Kursleiterin: Andrea Bühler
ab Montag, 1.7.2024, 18.15 – 19.15 Uhr, 4 x montags
Altoberndorf, vor der Turnhalle
Kursgebühr: 22,00 € bei 10 Teilnehmenden

Pilates für Fortgeschrittene
Ziel: Kräftigung der Muskulatur und deutliche Verbesserung der Körperwahrnehmung. Reduktion von Rückenbeschwerden und Stärkung des Beckenbodens, Stressabbau und Entspannung.

Kursnummer: 24-1-33050
Kursleiterin: Sylvia Kammerer
ab Mittwoch, 21.2.2024, 19.05 – 20.05 Uhr, 15 x mittwochs
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Pilates und Faszien – Kräftigung, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit
Stärken Sie Ihre Muskulatur, insbesondere den Beckenboden, Bauch und Rücken, durch Pilates. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und erhalten Sie Ihre Beweglichkeit. In unserem Kurs legen wir zudem besonderen Wert auf die Förderung und Erhaltung der Faszien (Bindegewebsstrukturen), um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Melden Sie sich jetzt an und erleben Sie die positiven Effekte von Pilates und Faszientraining auf Ihren Körper.

Kursnummer: 24-1-33060
Kursleiterin: Sylvia Kammerer
ab Freitag, 23.2.2024, 9.20 – 10.20 Uhr, 15 x freitags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Faszien-Training für Beweglichkeit und Wohlbefinden
Entdecken Sie die faszinierende Welt der Faszien! In diesem Kurs lernen Sie Methoden kennen, um Verklebungen der Faszien zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Nackenverspannungen und Rückenschmerzen können durch verklebte Faszien entstehen. Ein geschmeidiger Körper und gesteigertes Wohlbefinden warten auf Sie! Erfahren Sie mehr über die Anatomie und Funktion der Faszien, erkennen Sie verklebte Faszien und lernen Sie Techniken zur Dehnung und Stimulation kennen. Unser Programm beinhaltet praktische Übungen und zeigt Ihnen, wie Sie Faszientraining in Ihren Alltag integrieren können.

Kursnummer: 24-1-33080
Kursleiterin: Simone Mutschler
ab Montag, 19.2.2024, 10.15 – 11.15 Uhr, 15 x montags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-33090
Kursleiterin: Sylvia Kammerer
ab Donnerstag, 22.2.2024, 8.00 – 8.45 Uhr, 15 x donnerstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 60,00 € bei 10 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Gymnastikmatte, falls vorhanden.

Körpererfahrung – Beweglichkeit – Workout

Fit durchs Trampolin
Durch das Springen auf dem Trampolin verbessern Sie Ihre Ausdauer und stärken Ihre Muskeln. Gleichzeitig trainieren Sie Ihren Gleichgewichtssinn, Ihre Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Dieses Training hilft Erwachsenen, sich sicherer im Alltag zu bewegen. Das Trampolinspringen ist äußerst gelenkschonend, da das Trampolin das Aufkommen der Füße abfedert, im Gegensatz zum Joggen oder Hüpfen auf hartem Untergrund. Die Kurse richten sich an Frauen und Männer, die ein motivierendes Fitnesstraining mit Musik suchen, um Kondition und Koordination zu fördern.

Kursnummer: 24-1-33400
Kursleiterin: Sylvia Kammerer
ab Mittwoch, 21.2.2024, 20.15 – 21.15 Uhr, 15 x mittwochs
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 90,00 € bei 8 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-33401
Kursleiterin: Sylvia Kammerer
ab Freitag, 23.2.2024, 10.25 – 11.10 Uhr, 15 x freitags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 67,50 € bei 8 Teilnehmenden

Fit durchs Trampolin light
Dieselben Glücksgefühle, allerdings für absolute Fitness-Anfänger, Generation 50 PLUS und alle, die es etwas leichter mögen! Hier werden die Übungen auf dem Trampolin mit viel weniger Tempo ausgeführt und auf hohe Sprünge verzichtet, damit jeder mitkommt und dabei auch viel Spaß hat.

Kursnummer: 24-1-33405
Kursleiterin: Sylvia Kammerer
ab Donnerstag, 22.2.2024, 8.50 – 9.50 Uhr, 15 x donnerstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 90,00 € bei 8 Teilnehmenden

Body Workout 50 PLUS
das Fitness-Training für Körper und Geist
In diesem Kurs erwarten Sie vielfältige Bewegungsformen, um Ihren Körper in Schwung zu bringen. Durch abwechslungsreiche Koordinationsübungen mit Knobeleffekt fordern wir Ihr Köpfchen heraus. Dabei arbeiten wir an Kraft und Stabilität. Natürlich kommen auch kleine Ausdauereinheiten nicht zu kurz, um Ihre Ausdauer zu steigern und Sie zum Durchhalten zu motivieren. Durch gezielte funktionelle Übungen für Schulter, Nacken, Wirbelsäule und Rumpf verbessern wir nicht nur Ihre Lebensqualität, sondern steigern sie sogar deutlich. Schon nach wenigen Wochen werden Sie eine enorme Verbesserung Ihrer körperlichen Verfassung spüren.

Kursnummer: 24-1-34030
Kursleiter: Jürgen Frey
ab Dienstag, 13.2.2024, 10.15 – 11.15 Uhr, 15 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Tabata, HIIT und mehr
Sind Sie auf der Suche nach einem Ausgleich, möchten ins Schwitzen kommen und ein paar Kalorien verbrennen? Dann ist unser Tabata-Kurs genau das Richtige für Sie! Tabata ist eine hochintensive Trainingsmethode, bei der Sie in kurzen, intensiven Intervallen Ihre Grenzen ausloten. Unsere Kursleiterin wird Sie durch abwechslungsreiche Übungen und Intervalle führen, die Ihren ganzen Körper fordern. Sie werden Ihre Ausdauer steigern, Ihre Muskeln straffen und Ihren Stoffwechsel ankurbeln. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Handtuch und ausreichend Wasser mit.

Kursnummer: 24-1-34080
Kursleiterin: Rebecca Lehmann
ab Dienstag, 5.3.2024, 19.30 – 20.15 Uhr, 13 x dienstags
Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal
Kursgebühr: 52,00 € bei 10 Teilnehmenden

Bodyweight Training
Entdecke die Welt des effektiven Bodyweight Trainings! Muskelaufbau, Straffung und Fitnesssteigerung ganz ohne Geräte. Vergiss das Hardcore-Pumpen – Bodyweight Training liegt im Trend. Von Burpees über Kniebeugen bis zu Liegestützen: Klassische Übungen, die deinen Puls erhöhen und deinen Körper formen. Erlebe die Vorteile: Herausforderung durch kreative Workouts, Fettverbrennung durch HIIT (high intensity intervall training), geringes Verletzungsrisiko dank funktionaler Bewegungen, Flexibilität ohne Geräte und grenzenlose Vielfalt in deinem Training. Kein Studio, kein teures Equipment – nur Du, Dein Körper und eine Matte reichen aus.

NEU

Kursnummer: 24-1-34090
Kursleiterin: Yvonne Gomez Ramirez
ab Donnerstag, 22.2.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 15 x donnerstags
Lindenhof, Turnhalle
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Werde Teil
unseres Teams:

Honorardozentinnen und -dozenten für alle Fachbereiche gesucht.

Body-Workout mit effektivem Zirkeltraining
Das perfekte Workout, um deine Fitness optimal zu pushen: Nach einem vielseitigen Übungsprogramm zur Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit und Stabilisation steht ein intensives Intervalltraining im Mittelpunkt dieser effektiven Stunde. Wir lassen Fett schmelzen, bauen Muskeln auf, verbessern Schnellkraft und Kraftausdauer sowie natürlich unser Herz-Kreislauf-System. Zum Abschluss jeder Stunde gibt es einen hochintensiven Fitness-Zirkel, bei dem sowohl unser eigenes Körpergewicht aber auch wechselnde Sportgeräte zum Einsatz kommen! Und das Beste: Der Nachbrenneffekt zeigt noch 24 Stunden nach dem Workout seine Wirkung.

NEU

Kursnummer: 24-1-34110
Kursleiter: Jürgen Frey
ab Freitag, 23.2.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 17 x freitags
Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal
Kursgebühr: 90,00 € bei 10 Teilnehmenden

Dance Fitness
Dieser Kurs bietet eine einzigartige Mischung aus verschiedenen Tanzstilen und Fitnesselementen – von Salsa bis Hip-Hop. Erleben Sie feurige Tanzschritte zu pulsierenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. In unserem Dance Fitness Kurs verbinden wir tänzerische Leidenschaft mit effektivem Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Jede Stunde ist voller Energie, Spaß und positiver Vibes. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre körperliche Fitness, stärken Ihre Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Kursnummer: 24-1-35030
Kursleiterin: Yvonne Gomez Ramirez
ab Donnerstag, 22.2.2024, 19.35 – 20.35 Uhr, 15 x donnerstags
Lindenhof, Turnhalle
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Modern Body Shaping
Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels
Der Kurs ist das perfekte Training für Anfänger, Sportwiedereinsteiger, Senioren, Personen mit Rücken- und Gelenkproblemen sowie Übergewichtige. Dieses Training verzichtet auf Sprünge und komplizierte Choreographien und ermöglicht einen langsamen Aufbau der Fitness. In unserem Modern Body Shaping Kurs verbessern Sie Ihre Kondition und Koordination, regen die Fettverbrennung an und erweitern Ihren Bewegungsradius. Dabei steht die Freude an Bewegung und Tanz zu mitreißender lateinamerikanischer Musik im Vordergrund.

Kursnummer: 24-1-35040
Kursleiterin: Sylvia Kammerer
ab Mittwoch, 21.2.2024, 9.20 – 10.20 Uhr, 10 x mittwochs
Altoberndorf, Turnhalle
Kursgebühr: 53,00 € bei 10 Teilnehmenden

Vorbeugen – Stabilisieren – Stärken

Workshop Rückenfit und Entspannung – für einen gesunden und gestärkten Rücken
Der Workshop richtet sich an alle, die sich etwas Gutes tun möchten, unter Verspannungen leiden und einen Ausgleich suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen!

Kursnummer: 24-1-36000
Kursleiterin: Rebecca Lehmann
am Samstag, 13.4.2024, 9.30 – 11.30 Uhr,
Schwedenbau, Vortragssaal
Kursgebühr: 13,50 €

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Oft nehmen wir unseren Körper erst wahr, wenn er sich schmerzhaft meldet. Die Methode „Feldenkrais“ ist ein leicht erlernbarer Weg, unseren Körper bewusster wahrzunehmen. Dabei wird mit sanften, einfachen Bewegungen gearbeitet. Dies führt zu Entspannung und Wohlbefinden und wirkt in alle Lebensbereiche hinein. Man wird beweglicher, geistig lebendiger und sowohl körperliches als auch seelisches Selbstvertrauen können wachsen.

Kursnummer: 24-1-36005
Kursleiterin: Cornelia Mosbacher
ab Mittwoch, 21.2.2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 15 x mittwochs
Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal
Kursgebühr: 80,00 € bei 10 Teilnehmenden

Präventive Gymnastik für Bandscheiben- und Ischiasgeschädigte
Der Kurs bietet spezielle Übungen, die darauf abzielen, Ihren Rücken zu stabilisieren und zu stärken. Der Kurs richtet sich an Personen, die unter Bandscheiben- und Ischiasproblemen leiden und ihre Rückengesundheit verbessern möchten.
Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursnummer: 24-1-36010
Kursleiterin: Ute Schefold
ab Montag, 19.2.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 15 x montags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Hüft- und Knieschule am Nachmittag
Unser Kurs richtet sich an alle, die ihre Hüft- oder Kniegelenke stärken, ihre Muskulatur erhalten, ihre Beweglichkeit verbessern und ihre Koordination schulen möchten. Das Ziel dieses Kurses ist es, die Muskelkraft und -ausdauer zu erhalten, die Beweglichkeit der Hüft- oder Kniegelenke zu verbessern sowie das Gleichgewicht, die Haltung und den Gang zu schulen. Während des Kurses werden gezielte Übungen durchgeführt, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Hüft- und Kniegelenke abgestimmt sind. Durch regelmäßiges Training wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit erhöht und das Gelenk geschützt. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursnummer: 24-1-36020
Kursleiterin: Gabriele Kutz
ab Montag, 19.2.2024, 14.00 – 15.00 Uhr, 15 x montags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Bewegung und Sport für gesunde Atemwege
Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Atemwege zu stärken, mehr Belastbarkeit zu erlangen und das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten zu steigern. Durch gezielte Übungen und Haltungen aus der funktionellen Gymnastik, dem Rehasport und dem Yoga erlernen wir gemeinsam das bewusste Atmen und trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit.

Kursnummer: 24-1-36025
Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig
ab Montag, 19.2.2024, 15.15 – 16.15 Uhr, 19 x montags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 101,00 € bei 10 Teilnehmenden

Gymnastik für die Wirbelsäule
Der Kurs bietet Ihnen eine ganzheitliche Gymnastik, die auf die Kräftigung, Dehnung und Koordination des Körpers abzielt. Durch gezielte Bewegungsabläufe und Übungen werden Ihre Muskeln gestärkt, Ihre Wirbelsäule gedehnt und Ihre Körperhaltung verbessert. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Koordinationstraining und haltungsschulende Bewegungsabläufe, die dazu beitragen, Ihre Wirbelsäule zu entlasten und ihre Flexibilität zu erhöhen.

Kursnummer: 24-1-36030
Kursleiterin: Gabriele Kutz
ab Dienstag, 20.2.2024, 8.45 – 9.45 Uhr, 15 x dienstags
Lindenhof, Turnhalle
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-36050
Kursleiterin: Andrea Bühler
ab Dienstag, 20.2.2024, 18.35 – 19.35 Uhr, 17 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 90,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 24-1-36060
Kursleiterin: Sylvia Kammerer
ab Freitag, 23.2.2024, 8.10 – 9.10 Uhr, 15 x freitags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Abmeldungen sind nur über das vhs-Büro möglich!

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Gymnastikmatte, falls vorhanden.

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining und Koordinationsübungen
In diesem Kurs fließen noch Übungen zur Förderung und Erhaltung der Faszien (Bindegewebsstrukturen) mit ein.

Kursnummer: 24-1-36040
Kursleiterin: Andrea Bühler
ab Dienstag, 20.2.2024, 16.20 – 17.20 Uhr, 17 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Kursgebühr: 90,00 € bei 10 Teilnehmenden

Bewegung ist in – Ambulante Herzgruppen in Oberndorf a. N.
Kardiologische Rehabilitation, Stufe 3
Teilnahmevoraussetzungen: Einverständnis des Hausarztes und aktueller Untersuchungsbericht des betreuenden Kardiologen oder aktueller Krankenhaus- bzw. Nachsorgeklinikentlassungsbericht mit aktuellem Medikamentenplan. Teilnahmebeginn nach Absprache jederzeit möglich.
Ausführliche Informationen bei den betreuenden Fachärzten Herrn Dr. Erich Landenberger, Internist und Frau Dr. Susanne Kappler-Danner, Allgemeinärztin.

Kursnummer: 24-1-36070
Kursleiter: Thilo Wössner
ab Montag, 8.1.2024, 9.30 – 11.00 Uhr, 20 x montags
Altoberndorf, Turnhalle
Mit ärztlicher Verordnung Abrechnung über die Krankenkassen

Ambulanter Reha-Lungensport
Die Teilnahme ist über eine Verordnung durch den Haus- oder Facharzt mit anschließender Genehmigung durch die gesetzliche Krankenkasse und Abgabe im vhs-Büro oder direkt beim Übungsleiter vor Teilnahme möglich. Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen von Atemwegserkrankungen wie COPD-Krankheitsbilder, Asthma bronchiale, Lungenfibrosen und neu Covid-19. Neben gesundheitlicher Fitness stehen auch gesellschaftliches Miteinander, gegenseitige Unterstützung und Austausch der Teilnehmenden im Mittelpunkt.

Kursnummer: 24-1-36075
Kursleiter: Thilo Wössner
ab Montag, 8.1.2024, 8.30 – 9.30 Uhr, 20 x montags
Altoberndorf, Turnhalle
Mit ärztlicher Verordnung Abrechnung über die Krankenkassen

Kursnummer: 24-1-36076
Kursleiterin: Thilo Wössner
ab Montag, 8.1.2024, 11.00 – 12.00 Uhr, 20 x montags
Altoberndorf, Turnhalle
Mit ärztlicher Verordnung Abrechnung über die Krankenkassen

Rehasport Orthopädische Gymnastik
Das Angebot kommt grundsätzlich für alle Menschen mit drohender Einschränkung sowie für chronische Kranke in Frage. Unser Rehasport-Kurs bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Gymnastik die Bewegungsfähigkeit wieder herzustellen. Ziel ist es, Ausdauer, Koordination und Flexibilität zu verbessern und den Verlauf zur Gesundung positiv zu beeinflussen. Rehasport ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Kursnummer: 24-1-36079
Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig
ab Montag, 8.1.2024, 14.00 – 15.00 Uhr, 20 x montags
Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal
Mit ärztlicher Verordnung Abrechnung über die Krankenkassen

Kursnummer: 24-1-36080
Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig
ab Mittwoch, 10.1.2024, 14.30 – 15.30 Uhr, 19 x mittwochs
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Mit ärztlicher Verordnung Abrechnung über die Krankenkassen

Kursnummer: 24-1-36090
Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig
ab Mittwoch, 10.1.2024, 15.45 – 16.45 Uhr, 19 x mittwochs
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum
Mit ärztlicher Verordnung Abrechnung über die Krankenkassen

Bewegung im Wasser

Aqua-Fitness für Frauen
Aquafitness ist ein effektives und gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining, das Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihren Körper schonend und effizient zu trainieren. Durch den Wasserauftrieb werden Gelenke, Sehnen und der Rücken geschont, wodurch sich Aquafitness besonders gut für Menschen mit sensiblen Gelenken oder Rückenproblemen eignet. In unserem Kurs werden Sie mit abwechslungsreichen Gymnastikübungen im Wasser Ihre Wirbelsäule und Gelenke sanft mobilisieren und zu mehr Beweglichkeit führen.

Kursnummer: 24-1-37020
Kursleiterin: Gabriele Kutz
ab Freitag, 23.2.2024, 9.45 – 10.30 Uhr, 15 x freitags
Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken
Kursgebühr: 75,00 € bei max. 8 Teilnehmerinnen

Kursnummer: 24-1-37021
Kursleiterin: Gabriele Kutz
ab Freitag, 23.2.2024, 10.30 – 11.15 Uhr, 15 x freitags
Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken
Kursgebühr: 75,00 € bei max. 8 Teilnehmerinnen

Beweglich bleiben mit Wassergymnastik
Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch gezielte Gymnastikübungen im Wasser Ihre Wirbelsäule und Gelenke auf schonende Weise zu mobilisieren und Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Durch den Auftrieb des Wassers werden Belastungen auf Gelenke, Sehnen und den Rücken reduziert, was Wassergymnastik zu einer besonders schonenden Trainingsform macht. Die Gymnastikübungen im Wasser ermöglichen es Ihnen, Ihre Wirbelsäule und Gelenke sanft zu bewegen und die Beweglichkeit zu steigern, ohne dabei übermäßige Belastungen zu erfahren. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.
Eine eventuelle Ermäßigung gilt nicht auf den Eintritt (55,80 €).

Kursnummer: 24-1-37030
Kursleiterin: Ute Schefold
ab Mittwoch, 21.2.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 15 x mittwochs
Bösingen, Lehrschwimmbecken
Kursgebühr: 134,80 € (Kursgebühr 79,00 € + Eintritt)
bei 10 Teilnehmenden

Babyschwimmen (6 Wochen bis Stehalter)
Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Wasser-Erleben.
Bitte mitbringen: Maxi-Cosi für die Sicherung des Babys, außerdem: Frottee- oder Windelhöschen ohne Windeln, 2 Badetücher, Windel und warme Kleidung für danach.
Wichtig: 15 Minuten früher kommen zum Umziehen!

Kursnummer: 24-1-37105
Kursleiterin: Ingrid Schütze
ab Dienstag, 20.2.2024, 10.00 – 10.30 Uhr, 10 x dienstags
Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken
Kursgebühr: 85,00 € bei 6 Teilnehmenden

Babyschwimmen (Stehalter bis 2 Jahre)
Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Wasser-Erleben.
Bitte mitbringen: Maxi-Cosi für die Sicherung des Babys, außerdem: Frottee- oder Windelhöschen ohne Windeln, 2 Badetücher, Windel und warme Kleidung für danach.
Wichtig: 15 Minuten früher kommen zum Umziehen!

Kursnummer: 24-1-37106
Kursleiterin: Ingrid Schütze
ab Dienstag, 20.2.2024, 10.35 – 11.05 Uhr, 10 x dienstags
Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken
Kursgebühr: 85,00 € bei 6 Teilnehmenden

Ich verliere nie.
Entweder gewinne ich oder ich lerne.

Nelson Mandela

Kochen und Genießen

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen:
Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränk und Behältnisse.

Kochkurs für Männer – Yes you can!

Männer und Kochen? Das gibt es nicht nur in der Spitzengastronomie. Immer mehr Koch-Amateure wagen sich auf dieses Terrain, das ihnen bislang nicht so vertraut war. Die regionale Küche steht dabei im Mittelpunkt des Kurses, in dem bekannte und weniger bekannte Spezialitäten mit dem gewissen Etwas zu nicht alltäglichen Genüssen verfeinert werden. Die Zutaten werden vor Ort extra abgerechnet.

Kursnummer: 24-1-39010
Kursleiterin: Rosemari Gottwald-Müller
ab Montag, 4.3.2024, 17.00 – 20.00 Uhr, 3 x montags
Verbundschule, Gebäude B, Küche
Kursgebühr: 60,00 € bei 6 Teilnehmern

Die Vielfalt der Gnocchi – nicht nur aus Kartoffeln

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Gnocchi. Egal, ob Sie Gnocchi nur aus dem Restaurant oder dem Supermarkt kennen – wir werden gemeinsam die Geheimnisse ihrer Herstellung erkunden. Lernen Sie, wie man den perfekten Teig für Gnocchi knetet und diese in verschiedenen Formen gestaltet. Freuen Sie sich auf eine genussvolle Verkostung der frisch zubereiteten Gnocchi. Mein Ziel für diesen Abend ist es, Ihnen zu zeigen, dass selbstgemachte Gnocchi keine Herausforderung sind und Sie sie ganz einfach zuhause zubereiten können. Lassen Sie sich überraschen aus welchen Zutaten man alles Gnocchi herstellen kann.
Die Zutaten werden vor Ort extra abgerechnet.

Kursnummer: 24-1-39036
Kursleiter: Jan Märländer
am Donnerstag, 22.2.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Verbundschule, Gebäude B, Küche
Kursgebühr: 20,00 € bei 6 Teilnehmenden

Handgemachte Eierpasta – Gefüllt oder nicht gefüllt, das ist hier die Frage

Entdecken Sie die Geheimnisse der Tagliatelle, Tortellini, Pappardelle und Agnoletti, die alle aus einem Grundteig aus Mehl und frischen Eiern bestehen. Gemeinsam werden Sie lernen, wie man den Teig richtig mischt, knetet und ausrollt. Dabei werden Sie verschiedene Formen von gefüllter und nicht gefüllter Pasta kennenlernen. Zusätzlich werden unterschiedliche Füllungen ausprobiert, um die Geschmacksvielfalt zu erkunden. Mein Kursziel ist es, Ihnen das Handwerkszeug mitzugeben, damit Sie zuhause Ihre eigene Pasta herstellen können. Aus Verträglichkeitsgründen verwenden wir bei der Herstellung Dinkelprodukte. Die Zutaten werden vor Ort extra abgerechnet.

Kursnummer: 24-1-39037
Kursleiter: Jan Märländer
am Donnerstag, 7.3.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Verbundschule, Gebäude B, Küche
Kursgebühr: 20,00 € bei 6 Teilnehmenden

Handgemachte Pasta aus Wasser und Grieß

Wussten Sie, dass Sie nur mit Wasser und Grieß, wahlweise auch mit Mehl oder Dunst, eine große Vielfalt von Nudelformen herstellen können? Gemeinsam werden Sie lernen, wie man einen Teig mit der richtigen Konsistenz mischt und knetet. Anhand Ihres fertigen Teiges lernen Sie dann, welche Vielfalt an Formen Sie daraus herstellen können. Am Ende des Kurses werden Sie mit dem nötigen Handwerkszeug ausgestattet sein, um zuhause eine Vielzahl an leckeren Pastaformen zuzubereiten. Aus Verträglichkeitsgründen verwenden wir bei der Herstellung Dinkelprodukte.
Die Zutaten werden vor Ort extra abgerechnet.

Kursnummer: 24-1-39038
Kursleiter: Jan Märländer
am Donnerstag, 21.3.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Verbundschule, Gebäude B, Küche
Kursgebühr: 20,00 € bei 6 Teilnehmenden

Regionale und saisonale Küche im Frühjahr

Entdecken Sie die Vielfalt des Frühlings in unserer kulinarischen Zauberstunde! Wir verwandeln Rhabarber in einen köstlichen Nachtisch und zeigen, dass Radieschen nicht nur im Salat, sondern auch in einer leckeren Schaumcremesuppe eine geschmackvolle Bereicherung sind. Spargel und Zucchini bringen Abwechslung auf unseren Speiseplan – ob als erfrischender Salat oder mit einer schmackhaften Soße zu Kartoffeln, stets ein Genuss. Tauchen Sie ein in die Welt verschiedener Salatdressings, von der klassischen Vinaigrette bis zum Thousand Island Dressing. Erleben Sie, wie die kulinarische Vielfalt des Frühlings sich vor Ihren Augen entfaltet.
Die Zutaten werden vor Ort extra abgerechnet.

NEU

Kursnummer: 24-1-39045
Kursleiterin: Rosemari Gottwald-Müller
am Montag, 15.4.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Verbundschule, Gebäude B, Küche
Kursgebühr: 20,00 € bei 6 Teilnehmenden

Vegetarisches Drei-Gänge-Menü

Erleben Sie kulinarischen Genuss! In unserem Kochkurs zaubern Sie ein delikates Drei-Gänge-Menü: Vorspeise – herzhafte Suppe, Hauptspeise – Hirse/Linsenbratlinge mit frischem Gemüse, Dessert – klassische Bayrische Creme mit Fruchteinlage und Soßenspiegel. Ein Fest für die Sinne! Die Zutaten werden vor Ort extra abgerechnet.

NEU

Kursnummer: 24-1-39065
Kursleiter: Marc Melber
am Dienstag, 12.3.2024, 19.00 – 22.00 Uhr
Verbundschule, Gebäude B, Küche
Kursgebühr: 20,00 € bei 6 Teilnehmenden

Vegetarisch kochen (2)

Genießen Sie mit uns kulinarische Vielfalt! Lernen Sie, eine köstliche Kartoffelroulade mit einer Füllung aus verschiedenen Gemüsen und einer delikaten Soße zuzubereiten. Tauchen Sie ein in die Welt des Tessiner Pilzrisottos, bei dem der unverzichtbare Parmesan für den besonderen Geschmack sorgt. Oder wie wäre es mit verführerischen Linsenküchlein? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen kreative Möglichkeiten, wie Sie durch die Zubereitung von schmackhaften Salaten und verschiedenen Beilagen Ihre Mittagsmahlzeiten bereichern können. Entdecken Sie mit uns neue Geschmackserlebnisse und bringen Sie Abwechslung auf Ihren Teller!
Die Zutaten werden vor Ort extra abgerechnet.

NEU

Kursnummer: 24-1-39061
Kursleiterin: Rosemari Gottwald-Müller
am Samstag, 20.4.2024, 11.00 – 14.00 Uhr
Verbundschule, Gebäude B, Küche
Kursgebühr: 20,00 € bei 6 Teilnehmenden

Osterbäckerei für Kinder ab 8 Jahren

Wir bereiten uns auf Ostern vor, in dem wir Plätzchen, Hefekränze für das Osterfrühstück backen und verschiedene Häschen aus Hefeteig formen. Die Zutaten werden vor Ort extra abgerechnet.

junge vhs

NEU

Kursnummer: 24-1-39500
Kursleiterin: Rosemari Gottwald-Müller
am Samstag, 16.3.2024, 10.00 – 13.30 Uhr
Verbundschule, Gebäude B, Küche
Kursgebühr: 20,00 € bei 6 Teilnehmenden

Deutsch lernen bei der vhs!

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Der allgemeine Integrationskurs dauert 700 Unterrichtseinheiten (UE) und der Integrationskurs mit Alphabetisierung 1.000 UE.

Der Sprachkurs

Der Sprachkurs ist Teil des Integrationskurses. Er dauert im allgemeinen Integrationskurs insgesamt 600 UE (6 Module á 100 UE) und im Integrationskurs mit Alphabetisierung 900 UE (9 Module á 100 UE).
Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel:

- Arbeit und Beruf
- Aus- und Weiterbildung
- Betreuung und Erziehung von Kindern
- Einkaufen/Handel/Konsum
- Freizeit und soziale Kontakte
- Gesundheit und Hygiene/menschlicher Körper
- Medien und Mediennutzung
- Wohnen.

Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben.
Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1“ (DTZ) ab.

Der Orientierungskurs

Im Anschluss an den Sprachkurs besuchen Sie den Orientierungskurs. Er umfasst 100 Unterrichtseinheiten (UE).
Im Orientierungskurs sprechen Sie zum Beispiel über:

- die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur
- Rechte und Pflichten in Deutschland
- Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft
- Werte, die in Deutschland wichtig sind, zum Beispiel Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung von Frauen und Männern.

Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ ab.

Was Sie sonst noch wissen sollten

Es gibt Vollzeit- und Teilzeitkurse. Grundsätzlich wird der Integrationskurs in Vollzeit besucht.

Ein Teilzeitkurs bietet sich in Ausnahmefällen an, beispielsweise wenn Sie berufstätig sind. Möglich sind dann auch Nachmittags- und Abendkurse.
Vor Beginn des Integrationskurses führt der Kursträger einen Einstufungstest durch. Das Ergebnis hilft ihm, zu entscheiden, mit welchem Kursabschnitt Sie beginnen sollten und ob ein spezieller Integrationskurs sinnvoll wäre.
Wenn Sie immer ordnungsgemäß am Unterricht teilgenommen, das volle Stundenkontingent des Integrationskurses ausgeschöpft, aber in der Sprachprüfung des Abschlusstests das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben, können Sie einen Antrag auf einmalige Wiederholung von 300 Unterrichtseinheiten stellen. Sie können dann auch noch einmal kostenlos an der Sprachprüfung teilnehmen.

Kosten

Der Integrationskurs kostet pro Modul 458,00 € (100 UE x 4,58 €/UE).

Mit der Zulassung zum Integrationskurs über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) übernimmt das BAMF 50% der Kosten. Das bedeutet für Sie, dass Ihr Eigenanteil 229,00 € pro Modul (100 UE x 2,29 €/UE) beträgt. Kostenbefreiungsanträge können bei Wohngeldbezug, bei Bezug von Arbeitslosengeld oder Bürgergeld gestellt werden.

Wenn Sie innerhalb von zwei Jahren nach Zulassung B1 und den Test „Leben in Deutschland“ erfolgreich bestanden haben, können Sie einen Antrag auf „Rückerstattung Kostenbeitrag“ stellen und erhalten von 50% Ihres Eigenanteils vom BAMF zurück.

Kunden des Jobcenters haben eine Verpflichtung zum Sprachkurs und sind damit kostenbefreit. Auf Antrag erhalten kostenbefreite Teilnehmende mit einem Fußweg über 3 km einen Fahrtkostenzuschuss.

Abmeldungen sind nur über das vhs-Büro möglich!

Kursübersicht

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Modul 8 (A2.1) ab Mi., 13.3.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau
Modul 9 (A2.2) ab Mi., 15.5.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau

Allgemeiner Integrationskurs

Modul 1 (A1.1)
IK87 ab Mo., 22.4.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Sulz am Neckar
IK88 ab Mo., 22.4.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Don-Bosco-Haus

Modul 2 (A1.2)
IK85 ab Mo., 6.3.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau
IK87 ab Do., 16.5.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Sulz am Neckar
IK88 ab Mi., 12.6.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Don-Bosco-Haus

Modul 3 (A2.1)
IK82 ab Mo., 1.3.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau
IK85 ab Mi., 17.4.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau
IK87 ab Do., 27.6.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Sulz am Neckar
IK88 ab Mi., 17.7.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Don-Bosco-Haus

Modul 4 (A2.2)
IK81 ab Mi., 6.3.2024, 13.00 – 17.00 Uhr, Rathaus
IK82 ab Mo., 29.4.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau
IK84 ab Di., 19.3.2024, 12.30 – 16.30 Uhr, Don-Bosco-Haus
IK85 ab Mo., 3.6.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau

Modul 5 (B1.1)
IK81 ab Mi., 17.4.2024, 13.00 – 17.00 Uhr, Rathaus
IK82 ab Mi., 19.6.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau
IK84 ab Di., 4.6.2024, 12.30 – 16.30 Uhr, Don-Bosco-Haus
IK85 ab Mo., 1.7.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau

Modul 6 (B1.2)
IK79 ab Do., 1.2.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Rathaus
IK81 ab Mo., 3.6.2024, 13.00 – 17.00 Uhr, Rathaus
IK82 ab Mi., 24.7.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau
IK84 ab Mo., 22.7.2024, 12.30 – 16.30 Uhr, Don-Bosco-Haus

Orientierungskurs

IK77 ab Di., 5.3.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Don-Bosco-Haus
IK79 ab Mo., 11.3.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Rathaus
IK80 ab Do., 7.3.2024, 8.00 – 12.00 Uhr, Sulz, Volksmission
IK81 ab Mo., 1.7.2024, 13.00 – 17.00 Uhr, Rathaus

Deutschtest für Zuwanderer A2/B1

IK77 am Fr., 8.3.2024
IK79 am Fr., 8.3.2024
IK80 am Fr., 8.3.2024
IK81 am Fr., 12.8.2024

Test „Leben in Deutschland“

IK76 am Fr., 9.2.2024
IK77 am Fr., 19.4.2024
IK79 am Fr., 19.4.2024
IK80 am Fr., 19.4.2024

Anmeldungen müssen grundsätzlich persönlich über das Büro der vhs erfolgen.

Kleingruppenregelung vhs-Sprachenschule

Termine	**16**/32 UE	**15**/30 UE	**12**/24 UE	**10**/20 UE
Teilnehmende				
ab 11	102,50	96,00	77,00	64,00
10 (Standard)	112,00	105,00	84,00	70,00
7 – 9	132,00	124,00	99,00	82,50
5 – 6	156,00	146,25	117,00	97,50
4	232,00	217,50	174,00	145,00

Die Kursgebühr (EUR) wird am dritten Kurstermin verbindlich festgelegt. Danach werden keine Änderungen mehr vorgenommen.

Chinesisch

Onlinekurs:
Chinesisch (A1.1) für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in diesem Online-Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen.
Lernziel: Chinesische Kultur entdecken und diese mit westlichen Sitten vergleichen. Einfache Konversationen in alltäglichen Situationen erlernen. Das Lernmaterial stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung.

NEU

Kursnummer: 24-1-4C010
Kursleiterin: Hongli Yang
ab Dienstag, 5.3.2024, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x dienstags,
Online über Zoom
Kursgebühr: 80,00 €

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache
Sie möchten Deutsch lernen, haben aber nur wenig Zeit, weil Sie berufstätig sind oder sich tagsüber um die Kinder kümmern? Unsere Deutschkurse richten sich an alle, die aus Zeitgründen nicht am Integrationskurs teilnehmen können. Im Mittelpunkt stehen die Themen Familie, Alltag, Arbeitswelt. Fernziel ist es, eine selbstständige Sprachverwendung zu erreichen.

Deutsch – A1.1 – Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Lehrwerk:
Berliner Platz Neu, Band 1, Lektion 5, Klett-Langenscheidt Verlag

Kursnummer: 24-1-4D010
Kursleiter: Andreas Hörnig
ab Mittwoch, 21.2.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 x mittwochs
Gymnasium, Raum 160
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Deutsch – nach Feierabend Niveau A2.2
Lehrwerk:
Berliner Platz Neu, Band 2, Lektion 25, Klett-Langenscheidt Verlag

Kursnummer: 24-1-4D030
Kursleiter: Andreas Hörnig
ab Mittwoch, 21.2.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 16 x mittwochs
Gymnasium, Raum 160
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Deutsch für Alltag und Beruf – Ziel B2
Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf B1-Niveau.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Kursnummer: 24-1-4D060
Kursleiter: Bernhard Sieber
ab Dienstag, 20.2.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 x dienstags
Gymnasium, Raum 158
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Deutsch C1 –
sprachliches Handeln in verschiedenen Kontexten
Inhalte: Wortschatz und Grammatik auf C1-Niveau, schriftliche und mündliche Kommunikation, Leseverständnis, Hörverständnis, kulturspezifisches Wissen.
Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf B2-Niveau.
Lehrwerk: Fokus Deutsch C1, Cornelsen Verlag

Kursnummer: 24-1-4D070
Kursleiter: Bernhard Sieber
ab Mittwoch, 21.2.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 x mittwochs
Gymnasium, Raum 155
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Englisch

Englisch gehört zu den meistgesprochenen Sprachen weltweit, viele Menschen sprechen Englisch als Mutter- oder Zweitsprache: Allein etwa 330 Millionen Menschen aus Irland, Großbritannien, Kanada, den USA und Australien sind Muttersprachler. Dazu kommen noch rund 50 weitere Länder mit geschätzt 1.5 Milliarden Zweitsprechern. Mit Englisch können Sie sich also auf der ganzen Welt, ob auf beruflichen oder privaten Reisen, mit anderen Menschen verständigen. Sie knüpfen so nicht nur Kontakte, das Beherrschen der Fremdsprache kann beinahe überall weltweit auch in Notfallsituationen lebensrettend sein.

Englisch A1.1 – Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Lehrwerk: Easy English A1.1, Lektion 4, Cornelsen Verlag, ISBN-Nr. 978-3-06-520806-2

Kursnummer: 24-1-4E005
Kursleiterin: Monja Röttele
ab Dienstag, 20.2.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 x dienstags
Gymnasium, Raum 157
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

English for beginners – Refresher A1/A2
Der Kurs ist für alle geeignet, die ihr Basic Englisch erweitern wollen und führt am Ende des Semester zum Beginn des A2 Levels.
Lehrwerke: Speak out second edition, Pearson Verlag, und Speak out starter workbook, ab Lektion 8

Kursnummer: 24-1-4E010
Kursleiterin: Sabine Pojar
ab Montag, 19.2.2024, 19.50 – 21.20 Uhr, 16 x montags
Gymnasium, Raum 160
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Englisch A2.2
In diesem Kurs werden wir folgende Themenbereiche sprachlich erarbeiten: Essen und Trinken, Freizeit und Hobbies, Natur und Umwelt. Dabei werden die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben geübt. Somit erhalten Sie die nötige Sicherheit, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Das Lernmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Kursnummer: 24-1-4E030
Kursleiterin: Hedwig Risch
ab Mittwoch, 21.2.2024, 9.15 – 10.45 Uhr, 10 x mittwochs
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 70,00 € bei 10 Teilnehmenden

Come on – let's talk! Easy Conversation A2
Sie sprechen zwar etwas Englisch, sind sich aber nicht sicher, welche Ausdrucksform Sie wählen sollen? Auch fehlt oft im entscheidenden Moment das passende Vokabular? In diesem Kurs bauen Sie Ihren Wortschatz gezielt aus und sprechen ganz viel. Im Fokus steht Alltagspraktisches, das Sie direkt anwenden können.

Kursnummer: 24-1-4E040
Kursleiterin: Irene Volz
ab Donnerstag, 22.2.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x donnerstags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 70,00 € bei 10 Teilnehmenden

English B1 Talking time!
You feel comfortable speaking English but want to take your conversational skills to the next level while learning new and interesting things? In this engaging course, led by a Native English speaker from Canada, you will have the opportunity to discuss a wide range of topics and revise grammar. Join our group and boost your fluency in English! Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Kursnummer: 24-1-4E060
Kursleiterin: Isabelle Le Gal-Maier
ab Mittwoch, 21.2.2024, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x mittwochs
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 84,00 € bei 10 Teilnehmenden

Business English A2/B1
In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre allgemeinsprachlichen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, allgemeinsprachlichen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, E-Mails schreiben, Produkte beschreiben, Präsentationen, Small Talk. Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

NEU

Kursnummer: 24-1-4E070
Kursleiterin: Donna Blagg
ab Dienstag, 20.2.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x dienstags
Gymnasium, Raum 155
Kursgebühr: 168,00 € bei 6 Teilnehmenden

Advanced Business English
This advanced Business English course is designed to help individuals improve their communication skills in a professional setting. The focus will be on English language skills that are specifically relevant to the business world, such as writing emails and other texts or documents, professional introductions and small talk, holding presentations and meetings, negotiating deals, cultural issues related to work and more, depending on the needs of the participants. If possible, the course will be tailored to the needs of the specific industries or professions of the participants. The course will be conducted in English; thus, the participants should have an upper intermediate command of the language (minimum level B2). They will acquire and/or reinforce the skills and confidence to use English spontaneously and effectively in a wide variety of business situations. Teaching material will be announced in class.

NEU

Kursnummer: 24-1-4E080
Kursleiterin: Donna Blagg
ab Dienstag, 20.2.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x dienstags
Gymnasium, Raum 155
Kursgebühr: 168,00 € bei 6 Teilnehmenden

Andreas Hörnig
vhs-Dozent für Deutsch als Fremdsprache und Buchführung

Französisch

Französisch A1.1 mit leichten Vorkenntnissen
Irgendwann gelernt, irgendwann vergessen – jetzt auf der Suche nach einer Möglichkeit noch einmal zu beginnen? Wenn es für Sie darum geht, quasi nochmals von vorne anzusetzen, leichte Übungen, einfache Erklärungen und regelmäßige Wiederholungen zu durchlaufen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden auf Alltagssituationen vorbereitet, erlernen, Fragen zu stellen und zu beantworten sowie Ihre Interessen zu formulieren.
Lehrwerk: Voyage neu A1, Lektion 7, Klett Verlag,

Kursnummer: 24-1-4F010
Kursleiterin: Michelle Schührer
ab Mittwoch, 21.2.2024, 17.30 – 19.00 Uhr, 16 x mittwochs
Gymnasium, Raum 152
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Französisch A2.1
Sie erweitern mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der französischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.
Lehrwerk: Voyage neu A2, Lektion 3, Klett Verlag

Kursnummer: 24-1-4F020
Kursleiterin: Michelle Schührer
ab Montag, 19.2.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 x montags
Gymnasium, Raum 152
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Französisch B1.1
Fortgeschrittene Anfänger, die sich weiterentwickeln möchten, sind richtig bei uns und in der Gruppe herzlich willkommen. Die Förderung der Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen sowie die Freude am Erlernen der Sprache und am Kennenlernen der Kulturen frankophoner Länder stehen im Vordergrund.
Lehrwerk: On y va! B1, Lektion 4, Hueber Verlag

Kursnummer: 24-1-4F030
Kursleiterin: Hildegard Gerster
ab Montag, 19.2.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 15 x montags
Gymnasium, Raum 155
Kursgebühr: 105,00 € bei 10 Teilnehmenden

Französisch B2/C1
Sie können sich schon ganz gut auf Französisch äußern, möchten sich aber gerne in einer entspannten Kursatmosphäre weiter verbessern? Kursziel ist es, die praktischen Sprachkenntnisse zu erweitern und den eigenständigen Umgang mit der Sprache zu ermöglichen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kursnummer: 24-1-4F040
Kursleiterin: Hildegard Gerster
ab Montag, 19.2.2024, 9.00 – 10.30 Uhr, 8 x montags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 78,00 € bei 5 Teilnehmenden

50 Jahre
Französischer Konversationskreis – B2
Auf Französisch diskutieren wir über verschiedene aktuelle Themen. Perfektion ist nicht Voraussetzung. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kursnummer: 24-1-4F050
Kursleiterin: Brigitte Laufer
Dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, Gymnasium, Raum 152
Die Termine werden in der Presse bekannt gegeben
gebührenfrei

Alt-Griechisch

Alt-Griechisch-Literaturkreis C1
Thema: „Apokalypse des Johannes"

Kursnummer: 24-1-4G010
Kursleiter: Adolf Vogt-Ladner
ab Donnerstag, 22.2.2024, 17.15 – 18.15 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
14-tägig, gebührenfrei

Neu-Hebräisch

Kleingruppenkurs Hebräisch, A2
Im Kurs werden vor allem biblische Texte sowie Ausschnitte aus Talmud und Midrasch auf Hebräisch miteinander gelesen. Dabei werden wichtige Themen des Judentums, aber auch der christlichen Tradition anhand der Texte ins Gespräch gebracht. Außerdem werden die grammatikalischen Strukturen des Hebräischen gezeigt und geübt.

Kursnummer: 24-1-4H010
Kursleiterin: Inken Rühle
ab Samstag, 24.2.2024, 9.00 – 12.00 Uhr, Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Termine: 24.2., 16.3., 13.4., 4.5., 8.6., 29.6. und 20.7.2024
Kursgebühr: 154,00 € bei 6 Teilnehmenden

Italienisch

Egal, ob Sie sich für Kunst, Literatur, Musik, Küche oder Wissenschaft interessieren, Italienisch kann Ihnen helfen, Ihr Verständnis und Ihre Wertschätzung für die Welt zu vertiefen.

Italienisch A1.1 – mit Vorkenntnissen
In diesem Kurs werden Sie lernen: nach Gebrauchsgegenständen fragen und darauf antworten; über Gewohnheiten sprechen; Verkehrsmittel benennen; den Weg fragen und erklären; sich ankündigen bzw. Auskunft geben; wo sich etwas befindet; über das Wetter sprechen; Lebensmittel einkaufen; Mengen angeben; über Essgewohnheiten sprechen; Kleidung kaufen; nach dem Preis fragen.
Grammatik: Adverbien zur Angabe der Häufigkeit, „Ecco“ mit Objektpronomen; Reflexiven Verben im Präsens; Ortsangaben in Verbindung mit „esserci“; das Modalverb „volere“; direkte Pronomen; Mengenangeben mit „di“; der Teilungsartikel; „Ne“ als Mengenausdruck.
Lehrwerk: Insieme A1, Lektion 6, Cornelsen Verlag

Kursnummer: 24-1-4I015
Kursleiter: Carlo Caselli
ab Donnerstag, 22.2.2024, 19.35 – 21.05 Uhr, 16 x donnerstags
Gymnasium, Raum 156
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Italienisch Konversationskurs: „A voi la parola“ ab A2
„A voi la parola“ ist ein Konversationskurs für diejenigen, die ein Niveau A2 erreicht haben. Der Konversationskurs vermittelt praktisches Italienisch anhand einer Vielzahl interessanter Themen und Übungen und motiviert zum lebhaften Gebrauch der italienischen Sprache. Das Kursmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Kursnummer: 24-1-4I030
Kursleiter: Carlo Caselli
ab Donnerstag, 22.2.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 x donnerstags
Gymnasium, Raum 156
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Online-Kleingruppenkurs Italienisch A2.2
Sie besitzen schon Grundkenntnisse. In diesem Kurs bauen Sie Ihre Italienischkenntnisse kontinuierlich aus. Ein Mix aus praxisnahen Dialogen, inspirierenden Sprachübungen und attraktiver Landeskunde wartet auf Sie. Leichte Konversation, leichte Lektüre und Grammatikübungen werden in den Kursstunden zur Verfügung gestellt.

Kursnummer: 24-1-4I040
Kursleiterin: Silke Armbruster
ab Mittwoch, 28.2.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 15 x mittwochs
Online über Zoom
Kursgebühr: 141,00 € bei 6 Teilnehmenden

Latein

Latein-Literaturkreis – C1
Thema: Plinius der Ältere 'Naturalis historia' (deutsch: Naturgeschichte)

Kursnummer: 24-1-4L010
Kursleiter: Adolf Vogt-Ladner
ab Donnerstag, 29.2.2024, 17.00 – 18.00 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
14-tägig, gebührenfrei

Russisch

Russisch, A1.1
Entdecken Sie die faszinierende Welt der russischen Sprache mit unserem Russisch-Anfängerkurs!
Lehrwerk: Otlitschno! A1 ab Lektion 1, Hueber Verlag

Kursnummer: 24-1-4R010
Kursleiterin: Inna Dudych-Ibragim
ab Donnerstag, 22.2.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 x donnerstags
Gymnasium, Raum 160
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Spanisch

Online Spanisch, A1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Sie möchten endlich Spanisch lernen? Neue Sprachen eröffnen neue Welten! Möchten Sie gerne mehr als nur ein paar Worte Spanisch sprechen, die Kultur, die sich dahinter verbirgt verstehen und auch noch Spaß dabeihaben? Dann besuchen Sie diesen Kurs! Sie lernen typische Gesprächssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen usw. zu bewältigen. Sie werden die Sprache Schritt für Schritt und gründlich mithilfe unseres Buches „Impresiones A1“ lernen.
Lehrwerk: Impresiones A1, Lektion 1, Hueber Verlag

NEU

Kursnummer: 24-1-4S020
Kursleiterin: Ana Maria Hinger-Ramirez
ab Dienstag, 5.3.2024, 18.45 – 20.15 Uhr, 16 x dienstags
Online über die vhs.cloud
Kursgebühr: 150,50 € bei 6 Teilnehmenden

Online Spanisch, A1.1 für Anfänger mit Vorkenntnissen
Wir erlernen den relevanten Grundwortschatz, Grammatik, Aussprache und typische Redewendungen.
Lehrwerk: Impresiones A1, Lektion 7, Hueber Verlag

Kursnummer: 24-1-4S030
Kursleiterin: Ana Maria Hinger-Ramirez
ab Dienstag, 5.3.2024, 17.00 – 18.30 Uhr, 16 x dienstags
Online über die vhs.cloud
Kursgebühr: 150,50 € bei 6 Teilnehmenden

Spanisch A2.1
Neue Sprachen öffnen neue Welten! Möchten Sie gerne mehr als nur ein paar Worte Spanisch sprechen, die Sprache und die Kultur, die sich dahinter verbirgt, verstehen, beherrschen und auch noch Spaß dabei haben? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs!
Lehrwerk: Con gusto Nuevo A2, Lektion 3, Klett Verlag

Kursnummer: 24-1-4S040
Kursleiterin: Zaira Lopez
ab Dienstag, 20.2.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 16 x dienstags
Gymnasium, Raum 160
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Ukrainisch

Ukrainisch, A1.1
Wir erlernen den relevanten Grundwortschatz, Grammatik, Aussprache und typische Redewendungen.
Lehrwerk: Ukrainisch für Anfänger ab Lektion 1

Kursnummer: 24-1-4U010
Kursleiterin: Inna Dudych-Ibragim
ab Montag, 19.2.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 x montags
Gymnasium, Raum 160
Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

Bildung ist die mächtigste Waffe,
um die Welt zu verändern.

Nelson Mandela

Arbeitsleben

Workshop:
Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB/Lexware)
Der Workshop informiert über die Xpert Business-Reihe „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB/Lexware)“ und vermittelt einen ersten Überblick über die gesetzlichen Grundlagen sowie die Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung. Außerdem lernen Sie das Buchhaltungsprogramm „Lexware“ kennen. Lehrmaterial sowie Pausengetränk inklusive.

NEU

Kursnummer: 24-1-50008
Kursleiter: Andreas Hörnig
am Samstag, 24.2.2024, 9.30 – 12.30 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: kostenlos

Xpert Business – Finanzbuchführung (1)
Der Kurs ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben. Auf Wunsch zuzüglich Fachbuch

Kursnummer: 24-1-50010
Kursleiter: Andreas Hörnig
ab Montag, 4.3.2024, 18.30 – 21.30 Uhr, 15 x montags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 315,00 € bei 5 Teilnehmenden

Online-Seminar: Motivieren – Delegieren – Kritisieren, Erfolgsfaktoren der Führungskraft
Dieses Seminar für Führungskräfte konzentriert sich auf drei zentrale Erfolgsfaktoren: Motivation, Kritik und Delegation. Teilnehmer erlernen Methoden zur eigenen Motivation und Mitarbeitermotivation, erhalten praxisnahe Einblicke in Kritikgespräche sowie effektive Delegationsstrategien.

NEU

Kursnummer: 24-1-51011
Kursleiter: Matthias Dahms
am Donnerstag, 27.6.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Online über Zoom
Kursgebühr: 65,00 €

Online Rhetorik Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen
Dieser Workshop stärkt Ihre Überzeugungskraft in Reden und Verhandlungen durch effektive Nutzung von Wirkungsmitteln, strukturiertem Aufbau, wirkungsvollem Einstieg, sicheren Argumentationsstrategien sowie dem Umgang mit Lampenfieber, Blackout und Einwänden. Praktische Übungen fördern Ihre rhetorischen Fähigkeiten, und der Austausch ermöglicht die Besprechung aktueller Themen und Herausforderungen.

NEU

Kursnummer: 24-1-51012
Kursleiter: Matthias Dahms
am Donnerstag, 4.7.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Online über Zoom
Kursgebühr: 65,00 €

Online-Seminar:
vom Mitarbeiter (Kollegen) zur Führungskraft
Dieses Seminar unterstützt neue Führungskräfte dabei, sich aktiv auf veränderte Anforderungen vorzubereiten. Schwerpunkte liegen auf Akzeptanz in der Führungsrolle, modernen Führungstechniken, Kommunikation, Motivation, Delegation sowie dem Umgang mit Kontrolle und Kritik. Praxisnahe Übungen und der Austausch zu aktuellen Herausforderungen ergänzen das Training.

NEU

Kursnummer: 24-1-51013
Kursleiter: Matthias Dahms
am Montag, 8.7.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Online über Zoom
Kursgebühr: 65,00 €

PC-Alltag

10-Finger-Tastschreiben leicht gemacht!
Tastschreiben lernen in 6 Stunden – wie geht das? Eine neue Methode ermöglicht Ihnen, innerhalb kürzester Zeit die Tastatur blind zu beherrschen. Das innovative Lernsystem berücksichtigt verschiedene Lerntypen und sorgt durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne für schnelles und effizienteres Lernen. In abwechslungsreichen Übungen festigen Sie die Verknüpfung von Bildern und Farbe mit den jeweiligen Tasten. Mit dem Arbeitsheft erhalten Sie auch eine Einzelplatzlizenz der Übungssoftware. So können Sie zu Hause die Übungseinheiten wiederholen.

Kursnummer: 24-1-52002
Kursleiter: Jürgen Frey
ab Samstag, 16.3.2024, 9.00 – 10.30 Uhr, 4 x samstags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 44,00 € zuzüglich Lehrbuch mit Lernsoftware (23,00 €)

Kursnummer: 24-1-52003
Kursleiter: Jürgen Frey
ab Freitag, 26.4.2024, 13.00 – 14.30 Uhr, 4 x freitags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 44,00 € zuzüglich Lehrbuch mit Lernsoftware (23,00 €)

Erste Schritte am Computer – Schritt für Schritt in die Praxis
Sie fühlen sich am PC oder Laptop nicht sicher und benötigen Hilfe mit dem Umgang des Betriebssystems Windows 11, dem Internet und dem Schreiben, Speichern und Ausdrucken von Briefen am PC? Dieser Kurs begleitet Sie bei Ihren ersten Erfahrungen am Computer. Sie lernen das Betriebssystem kennen, üben den Umgang mit Maus und Tastatur und gewinnen Einblicke in die Arbeit mit dem PC. Sie Erlernen in Ihren gespeicherten Dateien Ordnung zu halten (Ordner- und Dateiverwaltung), das Schreiben, Speichern und Ausdrucken von Texten mit dem Standardtextverarbeitungsprogramm WordPad und dem Kaufprogramm Word und fügen Bildschirmfotos in Texte ein. Weiterhin erhalten Sie einen Einblick in die Beschaffung von Information aus dem Internet- wir benutzen im Kurs dazu das Programm Microsoft Edge. Es gibt keine Zugangsvoraussetzungen. USB-Stick (Wert 10 €) inklusive.

Kursnummer: 24-1-52010
Kursleiter: Andreas Kubela
ab Freitag, 1.3.2024, 18.15 – 21.15 Uhr, 6 x freitags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 178,00 €, zzgl. Kursbuch (19,50 €)

Zweite Schritte am Computer und im Internet
Dieser Kurs bietet eine vertiefte Auseinandersetzung mit wichtigen PC-Fähigkeiten. Schwerpunkte liegen auf der Briefgestaltung in Word mit Seitenzahlen und freiem Bildplatzieren, E-Mail-Management mit Mozilla Thunderbird Portable, Datenmanagement mit Ordnererstellung, Dateiorganisation und Bildimport, sowie Internetnutzung zum Üben des Surfens auf ausgewählten Seiten. Zusätzlich behandeln wir die Einrichtung einer E-Mail-Adresse, das Versenden und Empfangen von E-Mails sowie den Umgang mit Dateianhängen. Der Kurs beinhaltet auch Sicherheitsaspekte wie Antivirenprogramme und weitere Schutzmaßnahmen unter Windows. USB-Stick (Wert 10 €) inklusive.

Kursnummer: 24-1-52011
Kursleiter: Andreas Kubela
ab Freitag, 7.6.2024, 9.30 – 12.30 Uhr, 6 x freitags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 178,00 € bei 6 Teilnehmenden

1 Brief an 1000 Empfänger
Serienmail mit Outlook, Word und Excel
Möchten Sie zu einer Veranstaltung mehrere Personen einladen und diese persönlich ansprechen, möchten Sie gleichzeitig nicht die gesamte Empfängerliste den Empfängern anzeigen (Datenschutz), dann finden Sie in der Serien-E-Mailfunktion von Word im Zusammenspiel mit Outlook die passende Lösung. Eine Excel-Arbeitsmappe oder Wordtabelle wird als Adressdatenbestand gewählt.
USB-Stick (Wert 10 €) inklusive.

NEU

Kursnummer: 24-1-52016
Kursleiter: Andreas Kubela
ab Dienstag, 4.6.2024, 18.15 – 21.15 Uhr, 2 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 66,00 € bei 6 Teilnehmenden, zzgl. Kursbuch 18,08 €

Sicher arbeiten mit EXCEL 365 für Einsteiger/-innen
In diesem Excel-Kurs erwerben Sie umfassende Fähigkeiten zur effizienten Erstellung und Berechnung von Rechenvorgaben. Anhand einer Preiskalkulation entwickeln Sie ein Rechnungsformular, das automatisch Kundendaten aus einer Adresstabelle einliest, passende Waren und Preise anhand von Artikelnummern einsetzt und die Zahlungsfrist festlegt. Der Kurs deckt grundlegende Excel-Funktionen ab, darunter Eingabe, Berechnungen, Bezüge, Zahlen- und Zellformatierung, Spalten- und Zeilenbearbeitung, Rechenfunktionen, Seitenzahlen in Kopf- und Fußzeilen, Druckoptionen, Sortieren, Filtern und Diagrammerstellung. Spezielle Funktionen wie VERWEIS(), SUMMEWENN(), ZÄHLENWENN(), DATUM() und mehr werden im Projekt angewendet. Hausaufgaben vertiefen das Erlernte, und Sie erhalten praxisnahe Kenntnisse für die Anwendung in realen Szenarien. USB-Stick (Wert 10 €) inklusive.

Kursnummer: 24-1-52020
Kursleiter: Andreas Kubela
ab Dienstag, 9.4.2024, 18.15 – 21.15 Uhr, 6 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 178,00 € bei 6 Teilnehmenden, zzgl. Kursbuch 18,08 €

EXCEL 365 Aufbaukurs
Bei vielen Zahlenwerten verliert man schnell die Übersicht über die kritischen Werte bzw. benötigt einen Extrakt daraus. Im Kurs erlernen Sie das Anwenden von benutzerdefinierten Zahlenformaten (automatische Textfärbung bei Unter-/Überschreitung bzw. Ergänzung der Zahlenwerte durch frei vereinbare Textinhalte), benutzerbedingte Formatierungen (Zellformatierung, -farbe, -rahmen in Abhängigkeit von Ereignissen), Tabellenformatvorlagen, Gültigkeiten (Eingabeblockade bzw. Wertevorgaben von Zellen), absolute Adressierung mit Zellnamen, dynamische Zelladressierung, Konsolidierung von gleichen Tabellen (Zusammenfassung – Ergebniserstellung über mehrere Tabellenblätter), Datenbankfunktionen zum Filtern von Tabellen außerhalb des Tabellenbereichs, Gruppierungen (Ausblenden von Spalten, Zeilen), Solver (Berechnungsergebnisse vorgeben – Eingabewerte berechnen), Spuren zu Vorgänger- bzw. Nachfolgerbezüge, Funktionen wie Wochentag(), DateDif(), Text(), Wert(), Links(), Rechts(), Teil(), Suchen(), Glätten(), Wiederholen(), Textverketten() bzw. Textkette(). Der Kurs wiederholt die Funktionen sverweis() und wenn(). Hausaufgaben vertiefen das Erlernte. USB-Stick (Wert 10 €) inklusive.

Kursnummer. 24-1-52030
Kursleiter: Andreas Kubela
ab Dienstag, 18.6.2024, 18.15 – 21.15 Uhr, 4 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 122,00 € bei 6 Teilnehmenden, zzgl. Kursbuch 19,15 €

Digitale Welt

Smartphone – mehr als nur Telefonieren
Grundkurs verständlich erklärt
Sie haben ein Smartphone ohne Apfel-Logo (Applegerät), das Gerät ist jünger als 4 Jahre und Sie fühlen sich im Umgang mit dem Gerät unsicher – in diesem Smartphone-Grundlagenkurs bekommen Sie die Bedienung mit Fingergesten und Tasten und Symbolen auf dem Display gezeigt. Jedes Smartphone verhält sich etwas anders – deshalb erhalten Sie eine individuelle Betreuung. Im Kurs erlernen Sie das Telefonieren, das Anlegen und Bearbeiten des Adressbuchs, das Fotografieren und die Videoerstellung, das Wiederfinden von Fotos/Videos, das Benutzen von Standard-Apps vom Smartphone, das Erstellen und Bearbeiten von Terminen, das Installieren von zusätzlichen Apps, das Benutzen von QR-Codes und des Sprachenübersetzers. Als besondere Erleichterung erlernen Sie die Eingabe von Text mit Ihrer Sprache. Sie erhalten zum Kurs einen Eingabestift, den Sie zu jedem Kurstag mitbringen.

Kursnummer: 24-1-53010
Kursleiter: Andreas Kubela
ab Dienstag, 27.02.2024, 18.15 – 21.15 Uhr, 4 x dienstags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 122,00 € bei 6 Teilnehmenden, zzgl. Kursbuch 12,00 €

Smartphone – Aufbaukurs zur umfassenderen Nutzung
Im Fokus stehen Themen wie WLAN-Anmeldung, E-Mail-Kommunikation, Anhänge und Bilder versenden, Hinzufügen von E-Mail-Adressen, Notizen mit Bildern und Checklisten erstellen. Sie lernen, WhatsApp-Nachrichten effizient an mehrere Personen zu senden (Broadcast), WhatsApp auf dem PC zu nutzen und Dateien zwischen Smartphone und PC zu übertragen. Die Nutzung des Smartphones als Navigationsgerät (Google Maps), Internetrecherche (Google Chrome), das Anlegen von Lesezeichen und das Löschen des Verlaufs werden ebenfalls behandelt. Sicherheitsaspekte wie das Speichern und Generieren von Kennwörtern (verschlüsselt mit Keepass2Android) sowie die individuelle Gestaltung des Startbildschirms mit Widgets und Hintergrund runden den Kurs ab. Umfangreiches Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

Kursnummer: 24-1-53020
Kursleiter: Andreas Kubela
ab Freitag, 26.4.2024, 18.15 – 21.15 Uhr, 3 x freitags
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2
Kursgebühr: 84,00 € bei 6 Teilnehmenden

Workshop: Mit Komoot auf dem Smartphone Wander- und Fahrradtouren navigieren
Egal ob sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs sind: Komoot ist die optimale App um Touren selbst zu planen und durchzuführen. Sie können mit der App neben der Kartenanwendung auf eine Vielzahl fertiger Touren zurückgreifen und finden so spannende Ausflugsziele. Der Kurs gibt eine Einführung in diese App und deren Funktionsweise am PC sowie in die Anwendung auf dem Smartphone. Darüber hinaus werden über die Komoot-Homepage und am Smartphone eigene Touren erarbeitet und der Import und Export von Touren vorgestellt. Weitere Themen sind die Navigation, das Lesen des Höhenprofils, die Aufzeichnung von Touren, die Offline-Nutzung, das Teilen von Tourendaten an Freunde oder Bekannte und die Verbindung von Komoot zu modernen Navigationsgeräten und GPS-Outdooruhren. Voraussetzung: flüssige Bedienung Ihres Handys. Umfangreiches Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

NEU

Kursnummer: 24-1-53030
Kursleiter: Andreas Kubela
am Mittwoch, 17.4.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1
Kursgebühr: 28,00 € bei 6 Teilnehmenden

Webseiten mit HTML und CSS
In diesem Kurs für Einsteiger in die Welt der Website-Programmierung lernen wir die Grundlagen der Websprachen HTML und CSS kennen. Beginnend mit der Formatierung von Texten und Bildern arbeiten wir uns Schritt für Schritt bis hin zur Erstellung einer beispielhaften und natürlich voll funktionsfähigen Internetpräsenz vor. In jeder Stunde wird ein neues Kapitel zuerst kurz erklärt, dann stürzen wir uns ins Programmiervergnügen. Dabei haben wir stets eine intuitive Benutzerführung und eine gute Lesbarkeit für die Suchmaschinen im Blick.
Euer Kursleiter Jürgen Frey ist Diplom-Medieninformatiker (FH) und jahrzehntelanger Inhaber einer Agentur für Video- und Webproduktionen. Im Kurs arbeiten wir mit der kostenfreien Programmierumgebung Visual Studio Code sowie dem Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Beides sind mächtige Programme, die auch von professionellen Agenturen eingesetzt werden. Gerne den eigenen Laptop mitbringen.

NEU

Kursnummer: 24-1-53050
Kursleiter: Jürgen Frey
ab Freitag, 8.3.2024, 20.15 – 21.45 Uhr, 8 x freitags
Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal
Kursgebühr: 96,00 € bei 6 Teilnehmenden

Programmierclub für Jugendliche – spannende Projekte und knifflige Herausforderungen
In der heutigen Zeit wird der Umgang mit dem Computer und die Fähigkeit des strukturierten und logischen Denkens vor allem auch mit Blick auf den späteren Berufsalltag immer wichtiger. In diesem Kurs lernen wir verschiedene Programmiersprachen kennen und programmieren in jeder Einheit ein spannendes kleines Projekt, das in sich abgeschlossen ist. Das können kleine Spielereien oder auch größere Herausforderungen sein, wir springen einfach ins kalte Wasser und programmieren los, so weit wir kommen. Euer Kursleiter Jürgen Frey ist Diplom-Medieninformatiker (FH) und geht gerne auch auf eure Wünsche ein, was Ideen für neue Projekte und Programmiersprachen angeht. Gerne den eigenen Laptop mitbringen.

Junge vhs

Kursnummer: 24-1-53055
Kursleiter: Jürgen Frey
ab Samstag, 2.3.2024, 16.30 – 18.00 Uhr, 8 x samstags
Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal
Kursgebühr: 96,00 € bei 6 Teilnehmenden

NEU

Abmeldungen sind nur über das vhs-Büro möglich!

TERMINKALENDER 2024

Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August
1 Do	1 Fr	**1 Mo** Ostermontag 14	**1 Mi** Tag der Arbeit	**1 Sa**	1 Mo 27	1 Do
2 Fr	**2 Sa**	2 Di	2 Do	**2 So**	2 Di	2 Fr
3 Sa	**3 So**	3 Mi	3 Fr	3 Mo 23	3 Mi	**3 Sa**
4 So	4 Mo 10	4 Do	**4 Sa**	4 Di	4 Do	**4 So**
5 Mo 6	5 Di	5 Fr	**5 So**	5 Mi	5 Fr	5 Mo 32
6 Di	6 Mi	**6 Sa**	6 Mo 19	6 Do	**6 Sa**	6 Di
7 Mi	7 Do	**7 So**	7 Di	7 Fr	**7 So**	7 Mi
8 Do	8 Fr	8 Mo 15	8 Mi	**8 Sa**	8 Mo 28	8 Do
9 Fr	**9 Sa**	9 Di	**9 Do** Christi Himmelfahrt	**9 So**	9 Di	9 Fr
10 Sa	**10 So**	10 Mi	10 Fr	10 Mo 24	10 Mi	**10 Sa**
11 So	11 Mo 11	11 Do	**11 Sa**	11 Di	11 Do	**11 So**
12 Mo Rosenmontag 7	12 Di	12 Fr	**12 So** Muttertag	12 Mi	12 Fr	12 Mo 33
13 Di	13 Mi	**13 Sa**	13 Mo 20	13 Do	**13 Sa**	13 Di
14 Mi	14 Do	**14 So**	14 Di	14 Fr	**14 So**	14 Mi
15 Do	15 Fr	15 Mo 16	15 Mi	**15 Sa**	15 Mo 29	15 Do
16 Fr	**16 Sa**	16 Di	16 Do	**16 So**	16 Di	16 Fr
17 Sa	**17 So**	17 Mi	17 Fr	17 Mo 25	17 Mi	**17 Sa**
18 So	18 Mo 12	18 Do	**18 Sa**	18 Di	18 Do	**18 So**
19 Mo 8	19 Di	19 Fr	**19 So** Pfingsten	19 Mi	19 Fr	19 Mo 34
20 Di	20 Mi	**20 Sa**	**20 Mo** Pfingstmontag 21	20 Do	**20 Sa**	20 Di
21 Mi	21 Do	**21 So**	21 Di	21 Fr	**21 So**	21 Mi
22 Do	22 Fr	22 Mo 17	22 Mi	**22 Sa**	22 Mo 30	22 Do
23 Fr	**23 Sa**	23 Di	23 Do	**23 So**	23 Di	23 Fr
24 Sa	**24 So**	24 Mi	24 Fr	24 Mo 26	24 Mi	**24 Sa**
25 So	25 Mo 13	25 Do	**25 Sa**	25 Di	25 Do	**25 So**
26 Mo 9	26 Di	26 Fr	**26 So**	26 Mi	26 Fr	26 Mo 35
27 Di	27 Mi	**27 Sa**	27 Mo 22	27 Do	**27 Sa**	27 Di
28 Mi	28 Do	**28 So**	28 Di	28 Fr	**28 So**	28 Mi
29 Do	**29 Fr** Karfreitag	29 Mo 18	29 Mi	**29 Sa**	29 Mo 31	29 Do
	30 Sa	30 Di	**30 Do** Fronleichnam	**30 So**	30 Di	30 Fr
	31 So Beginn der Sommerzeit		31 Fr		31 Mi	**31 Sa**

AUSSTELLUNG

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de Angaben ohne Gewähr

Unterrichtsfreie Zeit

LEITBILD

I. Unsere Einrichtung

Die Volkshochschule Oberndorf am Neckar ist sich des Vertrauens bewusst, das sie als Träger öffentlich verantworteter Weiterbildung in der Bevölkerung genießt. Ihr vorrangiges Ziel ist es, auf der Grundlage dieses Vertrauens die Möglichkeit zu einer breitgefächerten und innovativen Weiterbildung ohne finanzielle Zugangsschranken zu erhalten und auszubauen. Deshalb verpflichtet sie sich in ihrer Arbeit auch weiterhin auf:

- parteipolitische und weltanschauliche Neutralität
- Unabhängigkeit von Gruppeninteressen
- Markt-, aber nicht Gewinnorientierung
- kommunale Verankerung
- gesellschaftliche Verantwortung
- die Förderung von Chancengleichheit

II. Unser Auftrag

Die Volkshochschule Oberndorf am Neckar versteht sich als Garant des gesetzlichen Weiterbildungsauftrags. Sie ist Lernort und Bürgerforum sowie Kultur- und Gesundheitszentrum und leistet damit einen wichtigen Beitrag zum Erhalt und zur Entwicklung der sozialen, kultur- und rechtsstaatlichen Demokratie, insbesondere durch ihre

- kontinuierliche Grundversorgung mit Weiterbildung einschließlich formaler Qualifikationen
- Mitwirkung an der kulturellen Daseinsvorsorge in der Kommune
- Entwicklung notwendiger neuer, nicht immer lukrativer Bildungsangebote
- Entgeltgestaltung im Dienste der Chancengleichheit
- Weiterbildungsberatung und Stärkung des quartären Bildungsbereichs
- Stärkung der Teilnehmenden zur Bewältigung der Anforderungen der Arbeitswelt
- Stärkung der Fähigkeit zur Mitgestaltung des demokratischen Gemeinwesens

III. Unser Angebot

Das Angebot der Volkshochschule Oberndorf am Neckar trägt einem dreifachen Bedarf Rechnung, dem Bedarf an:

- personaler Orientierung
- sozialer Entfaltung und
- fachlichem Verwendungswissen

Dabei gehört es zum Kern ihres Verständnisses von Weiterbildung, die jeweiligen Erwartungen nicht gegeneinander zu isolieren, aber abhängig vom Zweck der konkreten Veranstaltung unterschiedlich zu gewichten (ganzheitlicher Bildungsbegriff).

IV. Der Markt

Genauso wie die andern baden-württembergischen Volkshochschulen hat die Volkshochschule Oberndorf am Neckar eine führende Rolle in der Vermittlung personalen Orientierungswissens, im Bereich des Sprachenlernens und bei der informationstechnischen Bildung. Ihre im Vergleich zu spezialisierten Anbietern grundsätzlich ausbaufähige Marktposition im Bereich des beruflichen Verwendungswissens ist ihr bewusst und sie wird diesen Ausbau leisten. Die Lage und die Entwicklung des Arbeitsmarktes und berufliche Qualifikationsanforderungen finden Berücksichtigung in den beruflichen Bildungsangeboten. Bei Eingliederungsmaßnahmen und Zertifikatskursen legt die Volkshochschule Oberndorf am Neckar Wert auf eine hohe Vermittlungs- bzw. Bestehensquote.

Die Volkshochschule Oberndorf am Neckar sieht es als wesentliche Aufgabe an, durch ihr Bildungsangebot einen maßgeblichen Beitrag zur Integration der Bürgerinnen und Bürger mit Migrationshintergrund zu leisten. Die Volkshochschulleitung nimmt zudem bei der Programmgestaltung auf die Wünsche und Anregungen des Gemeinderats sowie der Bevölkerung Rücksicht. Dabei empfindet sie es als ihre Pflicht, neben aller notwendigen Marktorientierung auch weiterhin auf die Sozialverträglichkeit ihrer Preise zu achten.

V. Die Qualität

Mit einem mehrdimensionalen Qualitätskonzept begegnet die Volkshochschule Oberndorf am Neckar, die durch die Fa. Quacert nach AZAV zertifiziert ist, dem differenzierteren Weiterbildungsbedarf. Die zentralen Elemente dieses Konzepts sind:

- pädagogische Kompetenz, verbunden mit der konsequenten Orientierung an der Souveränität der Teilnehmenden
- neutrale, nicht kommerziell orientierte Bildungsberatung
- Offenheit gegenüber neuen Lehr- und Lernformen
- die Betonung der Bedeutung sozialen Lernens gegenüber rein selbstorganisiertem Lernen
- zeitliche Flexibilität ihres Angebots
- konsequente Auswahl und Fortbildung der Kursleitenden
- kooperative Programmplanung
- zielorientierte Organisations- und Personalentwicklung
- kontinuierliche Dokumentation und Evaluation

Volkshochschule
Oberndorf a. N.
Klosterstraße 3
78727 Oberndorf a. N.

Tel. 0 74 23 77-11 80
Fax 0 74 23 77-9 11 81
vhs@oberndorf.de
www.vhs-oberndorf.de

Volkshochschule
Oberndorf a. N.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen der vhs Oberndorf a. N. an. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) werden Bestandteil des Vertrags. Die AGB und die Widerufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften finden Sie im Programmheft und in der Geschäftsstelle Klosterstraße 14 in Oberndorf a. N.

1 Kurs-Nr. _____ Titel _____ Entgelt _____

2 Kurs-Nr. _____ Titel _____ Entgelt _____

3 Kurs-Nr. _____ Titel _____ Entgelt _____

4 Kurs-Nr. _____ Titel _____ Entgelt _____

Kursteilnehmende

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mobile _____ Geburtstag _____

E-Mail _____ Geschlecht ☐ männlich ☐ weiblich

Ort, Datum, Unterschrift(en) _____

Das Entgelt kann per Lastschriftmandat oder in bar im Rathaus, Stadtkasse 2. Stock, Klosterstraße 3, bezahlt werden.
Für Ermäßigungen legen Sie bitte die entsprechenden Nachweise bei.

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Oberndorf a. N. Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschriftverfahren einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Oberndorf a. N. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN _____ BIC _____

Bei eventuellen Erstattungen bin ich/sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir/Uns ist bekannt, das die Erteilung der Einzugsermächtigung/des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist und die Angabe der für die Durchführung des Lastschrifteinzugs erforderlichen Angaben auf freiwilliger Basis erfolgt.

Ort, Datum, Unterschrift(en) _____

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden. Die tatsächliche Teilnahme an einem Kurs ohne vorherige Anmeldung gilt als Vertragsangebot und verpflichtet bei Zustandekommen eines Vertrags nach Abs. (1) zur Zahlung des Entgelts.
(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
(6) Die Vertragssprache ist deutsch.
(7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
(8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Internetauftritt).
(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
(3) Für Veranstaltungen, bei denen die vorgesehene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, wird das Entgelt neu festgelegt.
(4) Die voraussichtlichen Kosten der bei einer Veranstaltung verbrauchten Materialien werden auf die Teilnehmenden umgelegt. Im Übrigen haben sie Kosten für Unterrichts- und Lehrmaterialien selbst zu tragen. Zudem kann ein Nutzungsbeitrag für besondere Aufwendungen erhoben werden.
(5) Ist der nachträgliche Eintritt in Kurse pädagogisch und organisatorisch sinnvoll, ist nur das anteilige Entgelt zu bezahlen, wenn in der Regel 1/3 der geplanten Unterrichtsstunden zum Zeitpunkt des Eintritts bereits absolviert sind.
(6) Prüfungskosten sind bei der Anmeldung in bar zu zahlen. Ermäßigung und Ratenzahlung sind hierbei ausgeschlossen.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
(3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt erstatten.
(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5 % des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,–. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Bei der Abmeldung von Studienreisen, Studienfahrten, Wochenendveranstaltungen, Tagesveranstaltungen (z. B. Kochkurs), Besichtigungsfahrten und Exkursionen hat die Vertragspartnerin sämtliche Kosten für bereits eingegangene Verpflichtungen gegenüber Dritten zu tragen (z. B. Lebensmittelkosten). Ersatzweise kann im Einvernehmen mit der Volkshochschule der freiwerdende Teilnehmerplatz durch eine andere Person belegt werden.
(2) Kündigungen und Widerrufe durch die Vertragspartnerin müssen in Schriftform oder einer anderen kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail) erfolgen. Nimmt die Teilnehmerin nicht an der Veranstaltung teil, so wird der Vergütungsanspruch der vhs nicht berührt.
(3) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
(4) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
(5) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(6) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

8. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

(Stand August 2017)

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit
Die Stadt Oberndorf a. N. ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung
Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden auf der Grundlage von Art. 6, Abs. 1B DSGVO, zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (markiert) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer) kann kein Vertrag geschlossen werden.
Die Abfrage Ihrer E-Mailadresse, Festnetznummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN und Name des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erhalten Sie eine Rechnung. Auf Wunsch können Sie das Kursentgelt in bar bei der Stadtkasse in der entrichten. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc-Sprachprüfungen, Xpert-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.
Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge weitergeben. Ferner kann bei Integrationskursen, Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an weitere Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

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

5. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung beziehungsweise bei Lastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.
Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
Stadt Oberndorf a. N., Klosterstr. 3, 78727 Oberndorf a. N., 07423 771124 oder datenschutz@oberndorf.de.

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, Königstr. 10a, 70173 Stuttgart, 0711 615541-0 oder poststelle@lfdi.bwl.

Widerrufsrecht bei Fernabsatz

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.
Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr,
Montag bis Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr
Schwedenbau, Klosterstraße 14, I. Stock (Aufzug)

Kontakt

Telefon: 0 74 23 77-11 80
Fax: 0 74 23 77-9 11 81
Internet: www.vhs-oberndorf.de
E-Mail: vhs@oberndorf.de

vhs Volkshochschule Oberndorf a. N.