



In Kooperation mit  betterplace



Gemeinsam  
für soziale Projekte  
in der Region.

Über die Plattform **WirWunder** können unkompliziert gemeinnützige Projekte angemeldet werden, um Spenden von lokalen Partnern, der Sparkasse oder privaten Unterstützern zu erhalten.

Jetzt **WirWunder** kennenlernen und Projekte entdecken:  
[www.wirwunder.de/rottweil](http://www.wirwunder.de/rottweil)



Gleich 250 € für die  
Erstanmeldung sichern.



Kreissparkasse  
Rottweil



...hörbar besser

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



INFOS: Telefon 07423 6866 | [info@musikschule-oberndorf-sulz.de](mailto:info@musikschule-oberndorf-sulz.de)  
[www.musikschule-oberndorf-sulz.de](http://www.musikschule-oberndorf-sulz.de)

In Zusammenarbeit mit



**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



**vhs**

Gemeinsam für mehr Bildung  
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit Freude präsentieren wir Ihnen unser neues vhs-Programm – vielseitig, praxisnah und abwechslungsreich. Es lädt dazu ein, Neues kennenzulernen, Wissen zu vertiefen und gemeinsam aktiv zu werden. Ob naturverbunden, genussvoll, kreativ oder geistig anregend: Die Volkshochschule bietet Raum für Bildung, Begegnung und persönliche Weiterentwicklung.

Im Bereich Natur, Gesundheit und Achtsamkeit erwarten Sie zahlreiche neue Angebote. Lernen Sie ätherische Öle als sanfte Begleiter für Kinder vom Baby- bis zum Teenageralter kennen oder nehmen Sie an Exkursionen teil – etwa an der „Paradiestour“ durch das Schlichental mit seinen heimischen Wildpflanzen oder an einer Walderkundung, die aktuelle Erkenntnisse zur heilsamen Wirkung des Waldes vermittelt. Praktisches, traditionelles Handwerkswissen erhalten Sie in den Kursen „Mähen mit der Sense“ sowie „Dengeln und leichte Reparaturen der Schneide“.

Für Genießerinnen und Genießer bietet das Programm eine große Auswahl an kulinarischen Kursen. Von der spanischen Küche über Sushi für Einsteiger bis hin zu Lamm in verschiedenen Variationen treffen hier Handwerk, Geschmack und Kreativität aufeinander. Ergänzend dazu vertiefen Sie Ihre Kenntnisse rund um Soßen, Fonds, Würzsoßen und Dressings, lernen Fisch fachgerecht zu zerlegen, Buffetplatten mit Wurst und Käse ansprechend zu gestalten oder saisonale Gerichte wie ein frisches Frühlingsmenü oder sommerliche Salatbowls zuzubereiten. Klassiker wie der „Tortenzauber“ mit Schwarzwälder- oder Sahnetorte runden das Angebot ab.

Im Gesundheitsbereich bieten wir dienstagvormittags einen neuen Pilates-Anfängerkurs an. Zudem informiert die gebührenfreie Webinar-Reihe „gesund und digital“ über Möglichkeiten und Entwicklungen der Gesundheitsvorsorge der Zukunft.

Abgerundet wird unser Programm durch Sprachkurse auf hohem Niveau, die Sie dabei unterstützen, Ihre sprachlichen Fähigkeiten für Alltag und Beruf weiter auszubauen.

Wir laden Sie herzlich ein, unser neues Programm zu entdecken, Neues auszuprobieren und gemeinsam mit uns zu lernen. Schön, dass Sie Teil unserer Volkshochschule sind – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

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



Anja Straß,  
Integrationskurse  
Tel. 0 74 23 77-11 81  
anja.strass@oberndorf.de

Informationen – Kontakt .....	4
Politik – Gesellschaft – Umwelt .....	5 – 10
Kultur – Gestalten – Tanzen .....	11 – 13
Gesundheit und Fitness .....	14 – 19
Kochen und Genießen .....	20 – 22
Integrationskurse .....	23
Sprachen .....	24 – 26
PC-Alltag – Digitale Welt – Arbeitsleben .....	27 – 28
vhs online .....	29 – 31
Leitbild .....	32
Anmeldeformular .....	33
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....	34
Datenschutzerklärung – Widerrufsrecht .....	35



### Für Kleinkinder, Kids und Teenager

<b>Exkursionen für Grundschulkinder in Begleitung</b>	
Waldsamkeit (Waldknigge)	S. 6
Entdecke den Wald	S. 6
<b>Der Medienführerschein für Kinder (9 – 14 Jahre)</b>	S. 9
<b>Online Superhirn:</b>	
Namen und Gesichter merken	S. 10
Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner	S. 10
Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)	S. 10
<b>NEU: Musik erstellen mit KI – online</b>	S. 11
<b>Töpfern für den Muttertag</b> ab 8 Jahren	S. 12
<b>Pre-Ballett für Kids (5 – 8 Jahre)</b>	S. 13
Ballett für fortgeschrittene Kinder	S. 13
<b>Eselwanderung</b> mit Hannes und Lieselotte	S. 14
<b>Kletterkurs für Einsteiger am Fels</b> ab 12 Jahren	S. 14
<b>Geführte Raftingtour</b>	S. 14
<b>Geführte Kanutour</b>	S. 14
<b>Einer- oder Zweierkajakkurs</b>	S. 14
<b>Schwimmen für Kleinkinder</b> ab 5 Jahren	S. 19
<b>Osterbäckerei</b> für kleine Backmeister (ab 11 Jahren)	S. 22
<b>10-Finger-Tastschreiben</b> leicht gemacht!	S. 27

### Inklusives vhs-Angebot: Gemeinsam voneinander lernen

**Sie haben einen Kurs gefunden, den Sie besuchen möchten?**  
Bitte melden Sie sich bei der vhs-Geschäftsstelle.  
Wir helfen gerne weiter, um die Teilnahme zu ermöglichen.

## Wie melde ich mich an?

Im Internet unter [www.vhs-oberndorf.de](http://www.vhs-oberndorf.de) oder telefonisch unter 07423 77-1180 oder per E-Mail: [vhs@oberndorf.de](mailto: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 20.

## 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 Umsatzsteuergesetz jeweils festgelegten Höhe.

## Semesterdauer

Das Frühjahr-/Sommersemester 2026 dauert von Montag, 23. Februar bis Mittwoch 29. Juli 2026. An Schulferientage und gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Schulferien Bereich Oberndorf (kein Unterricht):

13.2. – 18.2.2026 Fasnetsferien

29.3. – 12.4.2026 Osterferien

1.5. – 2.5.2026 Tag der Arbeit und beweglicher Ferientag

14.5. – 17.5.2026 Christi Himmelfahrt und beweglicher Ferientag

24.5. – 7.6.2026 Pfingstferien

30.7. – 13.9.2026 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

### Sulz:

Volksmission, Schäfferstraße 9

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9.00 – 13.00 Uhr,

Montag bis Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr

Termine außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung.

## Kontakt

Leitung: Irmgard Reger  
E-Mail: [vhs@oberndorf.de](mailto:vhs@oberndorf.de)  
Telefon: 07423 77-1180

Information und Anmeldung:  
Carola Glorian  
E-Mail: [carola.glorian@oberndorf.de](mailto:carola.glorian@oberndorf.de)  
Telefon: 07423 77-1181

### Integrationskurse:

Anja Straß  
E-Mail: [anja.strass@oberndorf.de](mailto:anja.strass@oberndorf.de)  
Telefon: 07423 77-1181

### Hausanschrift:

Klosterstraße 14  
78727 Oberndorf a.N.  
1. Stock (Aufzug)

### Postanschrift:

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



Schwarzwald-Baar-Heuberg

Gemeinsames Kursangebot der Volkshochschulen im Raum Schwarzwald-Baar-Heuberg – für mehr Auswahl und Reichweite.

[Mehr Kurse](#) | [Mehr Orte](#) | [Mehr Möglichkeiten](#)

## Umweltbildung

In Kooperation mit dem BUND Oberndorf/Sulz

### Ausstellung: Schmetterlingsland Baden-Württemberg

Im Foyer der vhs zeigt der BUND Oberndorf/Sulz vom 24. April bis 8. Mai 2026 die Ausstellung Schmetterlingsland Baden-Württemberg. Die Wanderausstellung lädt dazu ein, die faszinierende Welt der heimischen Tag- und Nachtfalter zu entdecken. Mit großen Farbfotos und verständlichen Erläuterungen präsentiert sie die ganze Schönheit und Vielfalt der Schmetterlinge und gibt zugleich Einblicke in ihre unterschiedlichen Lebensräume und Lebensbedingungen. Besucherinnen und Besucher erfahren mehr über die beeindruckende Artenvielfalt des Landes, die ökologische Bedeutung der Falter sowie über aktuelle Gefährdungsursachen und Schutzmaßnahmen in Baden-Württemberg.



Anschauliche Bestimmungsstationen erleichtern das Erkennen ausgewählter Arten, und praktische Hinweise zeigen, wie eine schmetterlingsfreundliche Gestaltung von Gärten und Landschaften gelingen kann. Eine Kinderecke lädt junge Gäste zum Entdecken ein. Die Ausstellung wird am 24. April 2026 um 18 Uhr feierlich eröffnet.

Kursnummer: 261-10299

Ausstellungseröffnung mit Vortrag

am Freitag, 24.4.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Ausstellung vom 24.4. – 8.5.2026,

täglich außer Sa./So. von 8.00 – 18.00 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Foyer

**NEU**

### Mähen mit der Sense (für den Hausgebrauch)

Inhalt: Zusammenbau und Einstellung der Sense, Wetzen, Mäh schwung und schonende Haltung für ermüdungssarmes Mähen, Mähen mit Sensen für verschiedene Zwecke (Grassense, Staudensense, evtl. Forstsense) in alltäglichen Situationen (Wiese, Graben, Baumscheibe, Zaunpfahl), Pflege der Sense, Sicherheitshinweise.

Kursnummer: 261-14UM40

Kursleiter: Michael Roth

am Samstag, 20.6.2026, 8.00 – 12.00 Uhr

Streuobstwiese nahe Oberndorf a.N.

Kursgebühr: 60,00 €

**NEU**

### Dengeln und leichte Reparaturen der Schneide

Inhalt: Beurteilung der Schneide, Herstellen einer geraden Schneide und Entfernen von Scharten an alten Sensen, Dengeln mit dem Schlagdengler und Dengelamboss (an Übungsstücken), Sicherheitshinweise.

Kursnummer: 261-14UM41

Kursleiter: Michael Roth

am Samstag, 20.6.2026, 13.00 – 16.30 Uhr

Streuobstwiese nahe Oberndorf a.N.

Kursgebühr: 50,00 €

**NEU**

### Die Erde als lebendiges Wesen

In vielen Traditionen findet sich die Idee, dass die Erde wahrnimmt, was wir Menschen mit ihr tun. Besonders Naturvölker pflegen eine enge Verbindung zum Bewusstsein von „Mutter Erde“ und verehren die gewaltige Kraft, mit der sich die Natur immer wieder selbst heilt. In diesem Kurs betrachten wir verschiedene Sichtweisen und Annäherungen an dieses Thema. Mit unterschiedlichen Methoden versuchen wir, die feinstofflichen Ebenen der Erde wahrzunehmen und zu erspüren – und so unsere Verbindung zur lebendigen Erde zu vertiefen.

Kursnummer: 261-14UW04

Kursleiterin: Sabine Bieger

am Samstag, 23.5.2026, 9.45 – 12.45 Uhr

Alpirsbach-Gräben, Lange Straße 65

Kursgebühr: 35,00 €

### Bäume: Faszination und Mythos

In diesem Angebot lernen wir spielerisch, wie ein Baum funktioniert und welche erstaunlichen Fähigkeiten Bäume besitzen. Wir entdecken die symbolische Bedeutung verschiedener Baumarten in der Menschheitsgeschichte – viele galten als heilig oder wurden als Sitz der Götter verehrt. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, warum Naturvölker Bäume intensiv wahrnehmen, weshalb auf vielen Dorfplätzen eine Linde steht und was es mit dem Maibaum wirklich auf sich hat. Auch das keltische Baumhoroskop bietet spannende Einblicke – und vielleicht sogar Impulse für unser eigenes Leben.

Kursnummer: 261-14UW08

Kursleiterin: Sabine Bieger

am Sonntag, 28.6.2026, 9.45 – 12.45 Uhr

Alpirsbach-Gräben, Lange Straße 65

Kursgebühr: 35,00 €

### Wald heilt – neueste Erkenntnisse

Der Wald ist weit mehr als nur eine Ansammlung von Bäumen mit ein paar Tieren dazwischen. Er ist eine kraftvolle Gesundheitsquelle – für unseren Körper, unseren Geist, unsere Psyche und unser gesamtes Wohlbefinden. Schon allein die Vielzahl an Grüntönen im Wald hat nachweislich eine beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem. Doch der Wald kann noch viel mehr: Bäume kommunizieren miteinander – etwa über Duftstoffe wie Terpene, um sich gegenseitig zu warnen oder zu unterstützen. Über 2000 solcher „Duft-Vokabeln“ sind heute wissenschaftlich erforscht. Und erstaunlich: Diese Stoffe interagieren nicht nur untereinander, sondern auch mit unserem Immunsystem – und stärken es nachweislich. In Japan ist dieses Wissen seit Jahrtausenden tief verankert. Der moderne Begriff des „Waldbadens“ (Shinrin Yoku) ist dort längst Teil des medizinischen Alltags – verordnet auf Rezept. In dieser Veranstaltung kombinieren wir kurze Impulsvorträge mit gezielten Übungen im Wald. Dabei erleben wir direkt, wie unterschiedlich Waldenergien auf uns wirken – und warum. Schritt für Schritt entdecken wir die heilsame Dimension der Natur mit allen Sinnen.

Kursnummer: 261-14UW10

Kursleiterin: Sabine Bieger

am Sonntag, 19.7.2026, 9.45 – 12.45 Uhr

Alpirsbach-Gräben, Lange Straße 65

Kursgebühr: 35,00 €

### Den Wildkräutern auf der Spur – Frühjahrskräuter, Wildgemüse

Einen Tag vor dem „Tag des Unkrauts“ begeben wir uns auf Entdeckungstour und widmen uns den ersten zarten Frühjahrskräutern. Kräuterpädagogin Barbara Danner nimmt uns mit in die faszinierende Welt der Wildkräuter und Wildgemüse, die oft unbeachtet direkt am Wegesrand wachsen. Dabei erfahren wir Spannendes über ihre Geschichte, ihre wertvollen Inhaltsstoffe und vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Volksheilkunde.

Kursnummer: 261-14UM01

Kursleiterin: Barbara Danner

am Freitag, 27.3.2026, 15.30 – 17.30 Uhr, Altoberndorf, Höhingen 21

Kursgebühr: 15,00 €

### Heimische Wildpflanzen auf der „Paradiestour“ Schlichemtal entdecken

Begleiten Sie die Wildkräuterpädagogin Stephanie van der Velden auf eine Kräuterwanderung durch die beeindruckende Schlichemklamm bei Epfendorf – ein „Natura 2000“-Gebiet voller botanischer Schätze. Zwischen steilen Felswänden, feuchten Schluchtwältern und sonnigen Magerrasen wachsen hier unzählige heimische Wildpflanzen: vom zarten Leberblümchen und würzigen Bärlauch über Gundermann und Waldmeister bis hin zu Giersch, Dost und Flockenblume. Sie erfahren, welche Pflanzen hier typische Lebensgemeinschaften bilden, wie sie sich an ihre besonderen Standorte angepasst haben und welche Heil- und Nutzungsmöglichkeiten sie bieten. Neben spannenden Geschichten aus der Kräutertradition erhalten Sie viele praktische Tipps zum Erkennen, Sammeln und Verarbeiten. Ein gemeinsamer Streifzug durch das Schlichemtal, bei dem Sie Wildpflanzen in ihrem natürlichen Lebensraum kennenlernen.

**NEU**

Kursnummer: 261-14UM02

Kursleiterin: Stephanie Van der Velden

am Samstag, 25.4.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Parkplatz am Sportplatz in Epfendorf

Kursgebühr: 45,00 €

### Vortrag: Unsere Bienen – Sympathieträger in der Insektenwelt

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich das Leben im Bienenstock im Laufe der Jahreszeiten verändert und wie sich das Bienenvolk entwickelt. Mit eindrucksvollen Fotos (PowerPoint-Präsentation) wird die faszinierende Welt der Honigbienen lebendig dargestellt.

Kursnummer: 261-14UM30

Kursleiterin: Martina Stier

am Dienstag, 5.5.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Gebühr: 7,50 €. Anmeldung erforderlich

## Waldsamkeit für Grundschulkinder in Begleitung

Spielerisch erforschen wir, wozu man den Wald eigentlich braucht, welche Aufgaben er erfüllt und welche Dinge aus unserem Alltag letztlich ihren Ursprung im Wald haben. Dabei gibt es so manches zu staunen! Wir gehen der Frage nach, welche Auswirkungen verschiedener Müll auf die Natur hat und wie lange es dauert, bis er sich zersetzt. Gemeinsam überlegen wir, was wir selbst tun können, um dem Wald etwas Gutes zu tun – auch hier warten viele Überraschungen. Ein anschaulicher „Waldknigge“ zeigt uns, wie wir uns im Wald richtig verhalten und was wir lieber vermeiden sollten. All das wird durch thematisch passende Spiele abwechslungsreich und lebendig gestaltet.

Die Kursgebühr ist für einen Erwachsenen mit einem Kind. Jedes zusätzliche Kind 8,00 €



Kursnummer: 261-14UW20

Kursleiterin: Sabine Bieger

am Freitag, 26.6.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Alpirsbach-Gräben, Lange Straße 65

Kursgebühr: 16,00 €

## Entdecke den Wald – für Grundschulkinder in Begleitung

Die Kinder erforschen spielerisch – teils auf eigene Faust, teils in Paaren – die vielfältigen Entdeckungen, die der Wald bereithält. Sie erleben den Wald mit allen Sinnen und lernen viel Wissenswertes über Bäume, Waldtiere und den Waldboden. Durch Mikroskope und Luppen betrachten wir die kleinsten Details und ergänzen das Erlebte mit thematisch passenden Spielen und kurzen Geschichten. Dabei gehen wir spannenden Fragen nach: Wie kann man das Alter eines Baumes bestimmen? Was kann man im Wald naschen? Und vor allem: Was kann ich selbst tun, um dem Wald etwas Gutes zu tun? Die Kursgebühr ist für einen Erwachsenen mit einem Kind. Jedes zusätzliche Kind 8,00 €

Kursnummer: 261-14UW25

Kursleiterin: Sabine Bieger

am Freitag, 3.7.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Alpirsbach-Gräben, Lange Straße 65

Kursgebühr: 16,00 €

## vhs.wissen live:

### Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Kursnummer: 261-14UW35

Referent: Jürgen Heinze, Professor für Zoologie und Evolutionsbiologie

am Montag, 2.2.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online

gebührenfrei

## Eine Weltreise in Deutschland:

### Digitale Bilderreise von Texas nach Bethlehem

Kalifornien und Brasilien an nur einem Tag sehen? Gar kein Problem. An der deutschen Ostseeküste liegen diese beiden Orte direkt nebeneinander. Und in Deutschland gibt es noch viel mehr solcher „internationaler“ Orte. Im Allgäu liegt Bethlehem, im Mecklenburger Seeland Troja und Rom gibt es gleich drei Mal in verschiedenen Bundesländern. Mit viel Leidenschaft und Herzblut berichtet Florian Ladenburger in seinem hybriden Vortrag von seiner Reise einmal quer durch Deutschland. Faszinierende Bilder mit einem begeisternden Livebericht vermitteln Spannendes zu Land, Leuten und Kultur.



Kursnummer: 261-110011

Kursleiter: Florian Ladenburger, vhs Villingen-Schwenningen

am Mittwoch, 25.2.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

vhs-Gebäude, Metzgergasse 8, Schwenningen

Kursgebühr: 10,00 €

## vhs öffnet Türen: Führung durch die „Blaue Moschee“

Im Rahmen der Reihe „vhs öffnet Türen“ laden wir Sie zu einer besonderen Führung durch die „Blaue Moschee“ in Villingen ein. Bei dieser Führung erhalten Sie einen einzigartigen Blick in das türkisch islamische Gemeindezentrum und erfahren mehr über seine Entstehungsgeschichte in Villingen. Zudem wird der Aufbau der Moschee sowie ihre organisatorische Struktur anschaulich vorgestellt. Im Anschluss gibt es Raum für Ihre Fragen und die Möglichkeit zum offenen Austausch mit Mitgliedern der Gemeinde.



Kursnummer: 261-koop10

am Donnerstag, 23.4.2026, 17.00 – 19.00 Uhr, 78048 Villingen gebührenfrei

## vhs • wissen live

### das digitale Wissenschaftsprogramm

Gebührenfreie Online-Vorträge mit aktuellen Themen aus Gesellschaft, Politik und Wirtschaft können Sie zu Hause oder unterwegs via Smartphone mitverfolgen! Im Anschluss an die Vorträge von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Medien können Sie, wenn gewünscht, im Live-Chat Fragen stellen und mitdiskutieren.

#### Im Wettlauf mit dem Gehirn:

#### Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Kursnummer: 261-14BNE2

Referent: Moritz Helmstaedter, Max-Planck-Institut am Montag, 23.2.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online



#### Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Kursnummer: 261-110015

Referentin: Martina Heßler, Professorin für Technikgeschichte am Dienstag, 24.2.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online



#### Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

Kursnummer: 261-110020

Referentin: Julia Voss, Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin am Sonntag, 1.3.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online



#### Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Kursnummer: 261-110025

Referentin: Ulli Lust, Comiczeichnerin und Illustratorin am Mittwoch, 4.3.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online



#### Antisemitismus – was gibt es da zu erklären?

Kursnummer: 261-110030

Referent: Jan Philipp Reemtsma, Literatur- und Sozialwissenschaftler am Mittwoch, 25.3.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online



**Zimmerrei  
...und mehr**

- Dachrenovierung
- Dachaufstockung
- kompletter Dachausbau
- Gerüstbau

Robert-Bosch-Str. 1 - 72175 Dornhan  
Tel.: 07455/91055 - Fax 07455/91066  
[www.blocher.de](http://www.blocher.de) - [info@blocher.de](mailto:info@blocher.de)



## Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Kursnummer: 261-110031

Referentin: Lisa Hockemeyer, Design- und Kunsthistorikerin  
am Mittwoch, 1.4.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei



### Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Kursnummer: 261-14BNE3

Referentin: Andrea Fischer, Gletscherforscherin  
am Donnerstag, 16.4.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei



### Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Kursnummer: 261-110032

Referentin: Barbara Stollberg-Rilinger, Historikerin und Rektorin  
am Mittwoch, 22.4.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei



### Die Kelten

Kursnummer: 261-110033

Referent: Bernhard Maier, Lehrer für Europäische Religionsgeschichte  
am Mittwoch, 29.4.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei



### In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Kursnummer: 261-110034

Referent: Simon Strauß, Schriftsteller und Redakteur  
am Montag, 18.5.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei



### Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Kursnummer: 261-110035

Referent: Michael Hochgeschwender, Professor für Kulturgeschichte  
am Dienstag, 9.6.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei



### Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Kursnummer: 261-110036

Referent: Björn Sautter, Senior Expert Industrie 4.0  
am Dienstag, 23.6.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei



### Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Kursnummer: 261-110037

Referent: Myles W. Jackson, Wissenschaftshistoriker  
am Dienstag, 21.7.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei



### Die Wiederkehr der Imperien

Kursnummer: 261-110038

Referent: Herfried Münkler, Professor für Politikwissenschaft a.D.  
am Samstag, 1.8.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei



Ausführliche Kursbeschreibung der **Onlineangebote**  
unter [vhs-oberndorf.de](http://vhs-oberndorf.de)

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 unter [www.vhs-oberndorf.de](http://www.vhs-oberndorf.de) lohnt sich!

## Ökonomie/Recht/Finanzen

### Der Finanzkompass

Kursnummer: 261-13020

Kursleiter: Kevin Böhm  
am Freitag, 13.3.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



### vhs.wissen live: Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Kursnummer: 261-13030

Referent: Aaron Sahr, Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“  
am Montag, 16.3.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei



### Finanzen verstehen

Entdecken Sie die Welt der Finanzen – verständlich, praxisnah und aktuell. An sieben spannenden Abenden tauchen Sie Schritt für Schritt in die wichtigsten Finanzthemen ein: Altersvorsorge, Geldkreislauf, Börse, Anlageklassen, Kryptowährungen, Bitcoin und die Entwicklung Ihrer persönlichen Strategie am Kapitalmarkt. Ein ausführliches Skript mit wertvollen Informationsquellen begleitet Sie, während der Dozent aktuelle Ereignisse aufgreift, Chancen und Risiken erläutert und Ihre individuellen Fragen beantwortet. Ihr Gewinn: Sie erhalten ein klares Verständnis der Zusammenhänge in der Finanzwelt und wissen, wie die Börse funktioniert und welche Bedeutung sie für Anleger hat. Darüber hinaus lernen Sie die wichtigsten Anlageklassen kennen und bekommen detaillierte Einblicke in die Funktionsweise von Kryptowährungen und Bitcoin. So können Sie Nachrichten und Trends besser einordnen und Ihre persönliche Finanzplanung gezielt optimieren – für mehr Sicherheit und den langfristigen Aufbau von Vermögen. Kursleiter: Leon Podian, vhs Karlsruhe

### Finanzen verstehen: Wirtschaft. Geldkreislauf und Entstehung der Inflation

Kursnummer: 261-13005

am Mittwoch, 25.2.2026, 17.30 – 19.45 Uhr, online  
Kursgebühr: 21,00 €



### Finanzen verstehen: Risikostreuung. Grundlagen von ETFs

Kursnummer: 261-13010

am Mittwoch, 11.3.2026, 17.30 – 19.00 Uhr, online  
Kursgebühr: 14,00 €



### Finanzen verstehen: Anlageklassen. Anleihe/Kryptogeld/Immobilie/Edelmetall

Kursnummer: 261-13011

am Mittwoch, 25.3.2026, 17.30 – 20.15 Uhr, online  
Kursgebühr: 26,00 €



### Finanzen verstehen: Bitcoin. Teil 1 Der ultimative Wertspeicher?

Kursnummer: 261-13012

am Mittwoch, 15.4.2026, 17.30 – 20.15 Uhr, online  
Kursgebühr: 26,00 €



### Finanzen verstehen: Bitcoin. Teil 2 Der ultimative Wertspeicher?

Kursnummer: 261-13013

am Mittwoch, 29.4.2026, 17.30 – 20.15 Uhr, online  
Kursgebühr: 26,00 €



### Finanzen verstehen: Bitcoin. Fragestudie

Für alle, die an den Seminaren „Finanzen verstehen: Bitcoin. Der ultimative Wertspeicher?“ teilgenommen haben.

Kursnummer: 261-13014

am Mittwoch, 13.5.2026, 17.30 – 19.00 Uhr, online  
Kursgebühr: 14,00 €



### Finanzen verstehen: In eigener Sache. Die eigene Strategie am Kapitalmarkt

Kursnummer: 261-13015

am Mittwoch, 10.6.2026, 17.30 – 19.45 Uhr, online  
Kursgebühr: 21,00 €



## Verbraucherfragen

### Hormonbalance und Wohlbefinden – wie ätherische Öle Frauen natürlich unterstützen

Unsere Hormone beeinflussen Stimmung, Energie, Schlaf und Wohlbefinden – in jedem Lebensabschnitt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie ätherische Öle auf natürliche Weise dabei helfen können, hormonelle Schwankungen auszugleichen, Stress zu reduzieren und das innere Gleichgewicht zu fördern. Nach einem kurzen Einblick in die Rolle wichtiger Hormone und die Wirkung ausgewählter ätherischer Öle, stellen Sie Ihren persönlichen Aroma-Roll-on her – abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse (z. B. Entspannung, Energie, Zyklusbalance oder Wechseljahre).

**NEU**

Kursnummer: 261-14GE01

Kursleiterin: Sandra Maj

am Montag, 2.3.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 15,00 €. Materialkosten extra (5,00 €)

### Die Kraft der Natur:

#### Ätherische Öle ganzheitlich erleben und anwenden

Tauchen Sie ein in die Welt der ätherischen Öle und entdecken Sie, wie Düfte auf Körper, Geist und Seele wirken können. In diesem Workshop erfahren Sie, wie ätherische Öle über Haut und Geruchssinn unser Wohlbefinden, die Stimmung und die innere Balance unterstützen können. Sie lernen, wie Sie hochwertige Öle sicher und sinnvoll im Alltag anwenden – ob zur Entspannung, zur Stärkung der Konzentration oder einfach für mehr Wohlfühlgefühl. Zum Abschluss stellen Sie Ihren individuellen Aroma-Roll-on her, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse.

Kursnummer: 261-14GE02

Kursleiterin: Sandra Maj

am Montag, 9.3.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2

Kursgebühr: 15,00 €. Materialkosten extra (5,00 €)

### Ätherische Öle für Kinder – sanfte Begleiter vom Baby bis zum Teenager

Ätherische Öle können Kinder in vielen Lebensphasen auf natürliche Weise unterstützen – ob bei Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, kleinen Wehwecheln oder beim Übergang in die Pubertät. In diesem Kurs lernen Sie, welche Öle für Kinder geeignet sind, wie sie sicher angewendet und dosiert werden und wann Vorsicht geboten ist. Sie erfahren praxisnah, wie ätherische Öle Körper und Seele stärken können – vom Babyalter bis zur Teenie-Zeit – und stellen anschließend einen individuellen Aroma-Roll-on für Ihr Kind (oder die ganze Familie) zusammen.

**NEU**

Kursnummer: 261-14GE03

Kursleiterin: Sandra Maj

am Montag, 13.4.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 15,00 €. Materialkosten extra (5,00 €)

### Vortrag: Der Darm – in der Mitte unseres Körpers!

Immunsystem, Verdauung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten Wie funktioniert unser Verdauungssystem auf natürliche Weise? Wo können Schwächen entstehen – und welche Auswirkungen haben sie auf unsere Gesundheit? In diesem Vortrag wird anschaulich erklärt, wie Verdauung, Immunsystem und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zusammenhängen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle des Darms, der als zentrales Organ für unsere Immunabwehr gilt. Es wird beleuchtet, wie sich Störungen in der Verdauung auf das Immunsystem auswirken können und wie man Erkrankungen oder Infekte positiv beeinflussen kann. Neben den Grundlagen werden auch natürliche Lebensmittel und ihre Bestandteile vorgestellt, die die Verdauung unterstützen oder – im Fall von Unverträglichkeiten – Beschwerden auslösen können. Der Vortrag zeigt verständlich auf, was man selbst tun kann, um Verdauung und Immunsystem zu stärken. Fragen und persönliche Erfahrungen können jederzeit eingebracht werden – der Austausch ist ausdrücklich erwünscht.

Kursnummer: 261-14GE04

Referentin: Martina Stier, Heilpraktikerin

am Donnerstag, 16.4.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Gebühr: 7,50 €. Anmeldung erforderlich

### Schmeichelndes Make-up für jede Frau

Es braucht nicht viel, um gut auszusehen – Frau muss eben nur wissen wie! Mit meiner fachlichen Anleitung sind Sie anschließend in der Lage, das passende Make-up selbst anzuwenden, das Sie jünger, attraktiver und vitaler erscheinen lässt. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Alle Schminkutensilien werden gestellt. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen.

Kursnummer: 261-14VF01

Kursleiterin: Heike Weigold

am Freitag, 20.3.2026, 16.30 – 19.30 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2

Kursgebühr: 39,00 €

### Glow Make-up Tipps für ein jüngeres und frischeres Aussehen

Make-up wird zurecht als Wunderwaffe bezeichnet. Richtig aufgetragen, kann es uns wacher, schlanker und sogar jünger aussehen lassen. Mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken werden Sie attraktiver, jünger und vitaler aussehen. In diesem Kurs erlernen Sie unter fachlicher Anleitung ein typgerechtes und alltags-taugliches Make-up, welches Sie zu Hause ganz einfach umsetzen können. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks Ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Die notwendigen Schminkutensilien werden gestellt.

**NEU**

Kursnummer: 261-14VF02

Kursleiterin: Heike Weigold

am Mittwoch, 20.5.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Rathaus, Klosterstraße 3, EG, Seminarraum 2

Kursgebühr: 39,00 €

### Workshop: Herstellung einer Propolissalbe für den privaten Eigengebrauch

Eine Propolissalbe in der eigenen, privaten „Hausapotheke“ zu haben ist immer wieder unverzichtbar.

Die Industrie bietet hierzu viele Präparate an. Oft wissen wir aber nicht wieviel Rohstoff tatsächlich darin ist, oder sonstige Zusätze sind enthalten. Dabei kann sehr einfach eine Salbe mit wenigen Rohstoffen höchst qualitativ selbst hergestellt werden. In diesem Workshop wird zuerst eine kurze Einführung in das Wirkungsspektrum Propolis gegeben und anschließend die Salbenherstellung erläutert. Unter Anleitung und mit Unterstützung kann jeder Teilnehmer für sich eine entsprechende Salbe selbst herstellen und anschließend mit nach Hause nehmen. Die erforderlichen Materialien (Öl, Rohpropolis, kleines Schraubglas) werden von der Kursleitung bereitgestellt.

Kursnummer: 261-14VF04

Kursleiterin: Martina Stier, Heilpraktikerin

am Montag, 22.6.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 15,00 €. Materialkosten extra (ca. 10.00 € – 12.00 €)

### Einträge in Kirchenbüchern finden und verstehen



Kursnummer: 261-14VF08

Kursleiterin: Dr. Maria Stüber, vhs Cham

ab Mittwoch, 15.4.2026, 16.30 – 18.00 Uhr, 6 x mittwochs, online

Kursgebühr: 182,00 €

### Kindersicherung – Tipps für Eltern:

**Sicheres Smartphone für Ihre Kinder** für Eltern, die den Smartphone-Einsatz ihrer Kinder sicher begleiten möchten



Kursnummer: 261-14VF09

Kursleiter: Matthias Weller, vhs Straubing

am Dienstag, 3.3.2026, 18.00 – 21.00 Uhr, online

Kursgebühr: 38,00 €

### Sicher und geschützt im Netz: Datenschutz für die Familie

für Eltern, Kinder, Jugendliche und Großeltern im alltäglichen Umgang



Kursnummer: 261-14VF10

Kursleiter: Matthias Weller, vhs Straubing

am Dienstag, 10.3.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, online

Kursgebühr: 19,00 €



Ausführliche Kursbeschreibung der **Onlineangebote** unter [vhs-oberndorf.de](http://vhs-oberndorf.de)

## Kinder und Medien: Was Eltern wissen sollten

Kursnummer: 261-14VF11

Kursleiter: Robin Weniger

am Dienstag, 28.4.2026, 18.00 – 20.15 Uhr, online

Kursgebühr: 27,00 €



## Der Medienführerschein für Kinder (9 – 14 Jahre)

Kursnummer: 261-14VF12

Kursleiter: Robin Weniger

am Montag, 4.5.2026, 17.00 – 18.30 Uhr, online

Kursgebühr: 20,00 €



## Pädagogik/Erziehung/Familie

### Gewaltfreie Kommunikation in Erziehung und Familie

Kursnummer: 261-150015

Kursleiterin: Monika Schade, Psychologin

am Mittwoch, 15.4.2026, 19.15 – 21.15 Uhr, online

Kursgebühr: 50,00 €



### So wird ADHS zum starken Plus – Soforthilfe für Eltern

Kursnummer: 261-150020

Kursleiterin: Monika Schade, Psychologin

am Donnerstag, 7.5.2026, 19.15 – 21.15 Uhr, online

Kursgebühr: 50,00 €



### Potenzialentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung für starke Kinder

Kursnummer: 261-150025

Kursleiterin: Monika Schade, Psychologin

am Donnerstag, 23.4.2026, 19.15 – 21.15 Uhr, online

Kursgebühr: 50,00 € für Einzelpersonen und Paare



### Ehevorbereitung – Rückenwind für den schönsten Start

Kursnummer: 261-150030

Kursleiterin: Monika Schade, Psychologin

am Donnerstag, 30.4.2026, 19.15 – 21.15 Uhr, online

Kursgebühr: je Paar 50,00 €



### Wellness für die Liebe – für Ehe und Paare

Kursnummer: 261-150050

Kursleiterin: Monika Schade, Psychologin

am Samstag, 27.6.2026, 10.00 – 12.00 Uhr, online

Kursgebühr: je Paar 50,00 €



## Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

### Märchen – Bilder der Seele

Märchen sprechen in einer bildhaften, symbolischen Sprache, die oft „mehr sagt als tausend Worte“. Sie stehen in einem besonderen Verhältnis zum Leben und zur Seele des Menschen. Seit Urzeiten spiegeln sie grundlegende menschliche Erfahrungen, Lebenssituationen und Schicksale wider – Muster, in denen sich jeder Mensch auf seine eigene Weise wiedererkennen kann. Gerade das persönliche Lieblingsmärchen kann zu einem Wegweiser werden: Es eröffnet dem Lesenden neue Perspektiven auf das eigene Leben und weist mögliche Entwicklungswege. Entscheidend ist dabei, sich berühren zu lassen. Wer sich auf die Bilder und Symbole der Märchen einlässt, erschließt sich die im Unbewussten verborgenen, schöpferischen Lebenskräfte – jene bislang unbekannten Anteile des Selbst, die auf dem Weg zur inneren Ganzheit hilfreich und bereichernd begleiten.



Kursnummer: 261-160010

Kursleiterin: Dr. Dörte Wrede, Transaktionsanalytikerin

nach Eric Berne

am Samstag, 21.3.2026, 13.00 – 15.00 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2

Kursgebühr: 35,00 €

### Träume – der Königsweg zum Unbewussten

Was macht Träume so faszinierend für den Menschen?

Sie sind keine bloßen „Schäume“, keine bedeutungslosen Bilder der Nacht. In ihrer symbolischen Sprache schlagen sie eine Brücke zwischen Bewusstsein und Unbewusstem. Oft begegnen uns im Traum unbekannte Gestalten – manchmal helfend, manchmal bedrohlich. Doch sie alle entstammen dem schöpferischen Grund der Seele. In diesem inneren Geschehen – das Spiel, Drama und Offenbarung zugleich ist – ist der Träumende zugleich Autor, Darsteller, Regisseur, Souffleur und Zuschauer. Die Weisheit der Träume lädt uns ein, uns wieder mit unserem inneren Wissen zu verbinden – mit jener tiefen seelischen Quelle, dem Selbst. Wer sich dieser inneren Wirklichkeit öffnet, findet Halt, Erkenntnis und Zugang zu seinem eigenen inneren Reichtum.

Kursnummer: 261-160020

Kursleiterin: Dr. Dörte Wrede, Transaktionsanalytikerin  
nach Eric Berne

am Samstag, 25.4.2026, 13.00 – 15.00 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2

Kursgebühr: 35,00 €



### Waldkraft tanken – mal runterkommen

Schwirrt uns der Kopf von all den digitalen Impulsen, Benachrichtigungen, dem ständigen Multitasking und den flimmernden Bildschirmen ... sind wir da überhaupt noch geerdet? Haben wir noch Verbindung zu unserem Körper, unseren Gefühlen, unseren Wünschen – zu unserem Sein? Unser feinstoffliches System braucht genauso Pflege wie unsere Zähne oder unsere Haut. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Wald nicht nur unser Immunsystem stärkt, sondern auch Blutdruck und Herzfrequenz auf ein gesundes Niveau bringen kann – einfach so. Die feinstoffliche Ebene des Waldes – sein liebevolles, harmonisches Energiefeld – kann uns zudem erden und als Quelle von Kraft und Ruhe dienen.

*Mit zu bringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Getränk*

Kursnummer: 261-160100

Kursleiterin: Sabine Bieger

am Sonntag, 10.5.2026, 9.45 – 12.45 Uhr

Alpirsbach-Gräben, Lange Straße 65

Kursgebühr: 35,00 €

### Deine Gedanken und Gefühlspower positiv nutzen

Ein englisches Sprichwort sagt: If you can feel it, you can do it. Ein anderes lautet: Jeder Gedanke, den du nicht loswirst, wird mit der Zeit zu deinem Los. Und ein indianisches Sprichwort besagt: In der Brust jedes Menschen wohnen zwei Wölfe – ein guter und ein gefährlicher. Und welcher gewinnt? Der, den du fütterst. Dann gibt es noch den bekannten Satz: Der Geist bestimmt die Materie. – und unzählige weitere Beispiele, die in dieselbe Richtung weisen. Fakt ist: Menschen, die sich immer wieder in negativen Gedankenkreisen bewegen, erzeugen dadurch auch negative Gefühle, strahlen diese aus und ziehen entsprechendes an.

Wer sich dessen nicht bewusst ist, wundert sich vielleicht, was da alles ins Leben „hineinplatscht“, und empfindet sich irgendwann als Pechvogel. Doch vom Pechvogel zum Glücksschwein ist es zwar ein Weg – aber einer, der sich lohnt. Denn wer, wenn nicht wir selbst, kann unsere Gedanken und Gefühle verändern? Wir sind sie nicht – wir haben sie. Und wir können lernen, sie so zu steuern, dass wir anziehen, was wir uns wirklich wünschen. In diesem Kurs besprechen wir die wichtigsten Faktoren in der Gefühlsdynamik, und ich zeige Ihnen verschiedene Methoden, wie Sie Ihre Gedankenkraft und Gefühlswelt positiv nutzen können – für alles, was Ihnen im Leben wichtig ist.

Kursnummer: 261-160110

Kursleiterin: Sabine Bieger

am Donnerstag, 28.5.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 14,00 €

### vhs.wissen live: Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Kursnummer: 261-160120

Referent: Gerd Gigerenzer, Psychologe

am Donnerstag, 18.6.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online

gebührenfrei



## Lernstrategien

### Superhirn – Namen und Gesichter merken

Kursnummer: 261-160030

Kursleiter: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Buchautor am Dienstag, 3.3.2026, 19.00 – 21.30 Uhr, online über „edudip“  
Kursgebühr: 25,00 €



### Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Kursnummer: 261-160040

Kursleiter: Helmut Lange, Buchautor und Andragoge am Dienstag, 10.3.2026, 19.00 – 21.30 Uhr, online über „edudip“  
Kursgebühr: 25,00 €



### Superhirn „Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)

Kursnummer: 261-160050

Kursleiter: Helmut Lange, Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge am Dienstag, 17.3.2026, 16.00 – 18.00 Uhr, online über „edudip“  
Kursgebühr: 25,00 €



### Superhirn „Vokabeln lernen im Sekundentakt“

Kursnummer: 261-160060

Kursleiter: Helmut Lange, Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge am Dienstag, 24.3.2026, 19.00 – 21.30 Uhr, online über „edudip“  
Kursgebühr: 25,00 €



### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Kursnummer: 261-160080

Kursleiter: Helmut Lange, Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge am Samstag, 28.3.2026, 9.00 – 16.30 Uhr, online über „edudip“  
Kursgebühr: 65,00 €



## Gesundheit

### Cannabis – im Fokus

Seit der Entkriminalisierung von Cannabis im April 2024 stellen sich viele neue Fragen: Was ist erlaubt? Was steckt hinter dem Wirkstoff? Und wie erkennt man problematischen Konsum? Diese Veranstaltung vermittelt grundlegendes Wissen rund um Cannabis. In Kooperation mit der Fachstelle Sucht bw.Iv sowie der AOK



Kursnummer: 261-koop08

Referentin: Pia Wenzler, vhs Villingen-Schwenningen am Mittwoch, 4.3.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
vhs Metzgergasse, 78054 Villingen-Schwenningen  
gebührenfrei

### Webinar-Reihe „gesund und digital“

gefördert im Rahmen des Programms Bildung und Engagement ein Leben lang (BELL) durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) als auch die Akademie für Ländlichen Raum B.W.



### Gesundheitsversorgung der Zukunft

Entwicklungen, Erkenntnisse und Ausblick auf die Versorgung von morgen.

Kursnummer: 261-3OGD01

Referent: Oliver G. Opitz, vhs Baden-Württemberg am Mittwoch, 28.1.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online gebührenfrei



### Wie E-Akte und E-Rezept die Zukunft gestalten

#### Was bedeutet dieser Wandel für uns?

Die elektronische Patientenakte und das E-Rezept verändern Schritt für Schritt unseren Alltag im Gesundheitswesen. Rezepte können digital eingelöst und wichtige Gesundheitsdaten sicher gespeichert werden – das spart Zeit und schafft mehr Überblick. Doch wie funktioniert das genau, und was bedeutet das für uns als Patientinnen und Patienten?

Kursnummer: 261-3OGD02

Referent: Andreas Lenz, BKK Pfalz am Mittwoch, 25.2.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online gebührenfrei

### Mit Technik leben – das intelligente Wohnen von morgen

Digitale Assistenzsysteme, smarte Sensoren und vernetzte Alltagshelfer halten immer mehr Einzug in unsere Wohnungen. Sie können den Alltag erleichtern, für mehr Sicherheit sorgen und dazu beitragen, dass Menschen länger selbstbestimmt zu Hause leben können. Doch wie funktioniert das „intelligente Wohnen“ eigentlich – und wo liegen die Chancen und Grenzen solcher Technologien?

Kursnummer: 261-3OGD03

Referent: Thomas Heine, Kompetenzzentrum Pflege, Baden-Württemberg am Mittwoch, 25.3.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online gebührenfrei



### Megatrend Pflege – Zukunft gestalten zwischen Menschlichkeit und Digitalisierung

Die Pflege steht vor großen Veränderungen: Digitale Technologien, neue Versorgungsformen und gesellschaftliche Entwicklungen prägen den Alltag in Einrichtungen ebenso wie das Leben zu Hause. Doch wie lassen sich Menschlichkeit und persönliche Nähe mit moderner Technik verbinden?

Kursnummer: 261-3OGD04

Referent: Prof. Dr. Daniel Bühr, Steinbeis-Transferzentrum Soziale und Technische Innovation am Mittwoch, 29.4.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online gebührenfrei



### Warum Lernen nie aufhört – und wie Routinen dabei helfen können

Lernen hält uns geistig fit, stärkt das Selbstvertrauen und trägt zu einem aktiven, zufriedenen Leben im Alter bei. Doch wie kann Lernen gelingen, wenn sich Gewohnheiten gefestigt haben? Und welche Rolle spielen Routinen, Neugier und neue Erfahrungen für das Wohlbefinden im Alltag?

Kursnummer: 261-3OGD05

Referentin: Julia Heckmann-Umhau, Universität Heidelberg am Mittwoch, 20.5.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online gebührenfrei



### Sensible Daten, starke Verantwortung – Datenschutz im Zeitalter von E-Akte und E-Rezept

Mit der elektronischen Patientenakte und dem E-Rezept werden Gesundheitsdaten digital erfasst, gespeichert und übermittelt – ein großer Schritt in Richtung moderner Versorgung. Gleichzeitig wächst die Verantwortung, sensible Informationen sicher zu schützen. Wie lässt sich Datenschutz im Gesundheitswesen praktisch umsetzen, ohne den digitalen Fortschritt auszubremsen?

Kursnummer: 261-3OGD06

Referentin: Bianca Kastl, Chaos Computer Club am Mittwoch, 24.6.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online gebührenfrei



### Das Erbe im Netz –

#### Wie wir unseren digitalen Nachlass gestalten können

Fotos, Nachrichten, Online-Konten oder Verträge – vieles, was uns im Alltag begleitet, existiert heute nur noch digital. Doch was passiert mit diesen Daten, wenn wir einmal nicht mehr da sind? Wer darf darauf zugreifen, und wie kann man rechtzeitig vorsorgen?

Kursnummer: 261-3OGD07

Referent: Oliver Buttler, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg am Mittwoch, 15.7.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online gebührenfrei



Ausführliche Kursbeschreibung der **Onlineangebote** unter [vhs-oberndorf.de](http://vhs-oberndorf.de)

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 unter [www.vhs-oberndorf.de](http://www.vhs-oberndorf.de) lohnt sich!

## Theater

### Workshop:

#### **Die ganze Welt ist eine Bühne – Auftreten und präsentieren**

Sie haben es sicher schon erlebt: Das Lampenfieber steigt, sobald eine Präsentation, ein Vortrag, ein schwieriges Gespräch oder ein wichtiger öffentlicher Auftritt bevorsteht. Plötzlich dreht sich das Gedankenkarussell immer schneller: Was ist, wenn ich ein Blackout habe? Wenn ich nicht überzeugen kann? Wenn mein Gegenüber gelangweilt ist – oder mir meine Nervosität ansieht? Als Schauspieler und Coach begleitet Volkram Zschiesche Sie mit Übungen, Methoden und Impulsen aus der Schauspielkunst zu einem überzeugenden körpersprachlichen Ausdruck,



einer sicheren Atem- und Stimmführung, einer klaren inneren Haltung – und einem souveränen Umgang mit Lampenfieber. Sie lernen, sich auf der Lebensbühne gezielt in Szene zu setzen – beruflich wie privat, ohne sich zu verstellen, mit Ihrer ganz eigenen Persönlichkeit: authentisch, wahrhaftig, selbstbewusst. So können Sie künftig auch in herausfordernden Situationen gelassen, souverän und präsent bleiben – und sich so zeigen, wie Sie es sich wünschen: mit Selbstvertrauen, Mut, Überzeugungskraft und Freude.

Kursnummer: 261-21000

Kursleiter: Volkram Zschiesche

am Samstag, 23.5.2026, 9.00 – 16.30 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 88,00 € bei 8 Teilnehmenden

## Foto-, Film- und Audiopraxis

### Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera

In diesem Kurs erfahren Sie, wie aus einer Bildidee ein beeindruckendes Foto entsteht. Sie lernen Motive bewusst wahrzunehmen, wirkungsvoll und im richtigen Licht darzustellen. Dafür tauchen Sie zunächst in die technischen Grundlagen Ihrer Kamera ein. Sie erfahren, wie Programm- und Teilautomatiken Sie unterstützen und welche Grundeinstellung Ihnen dabei hilft. Insbesondere ISO, Blende, Verschluss und Brennweite werden anschaulich und anwendbar erklärt. Auch die gestalterische Seite kommt nicht zu kurz. Schärfe und Schärfentiefe, Bildaufbau und Perspektive, ebenso Eyecatcher, Linien und Strukturen – visuelle Elemente mit Wirkung. Im Praxisteil setzen Sie das Gelernte mit Ihrer eigenen Kamera um und erhalten weitere wertvolle Tipps für noch bessere Bilder. Ideal für alle, die mit digitalen System-, Spiegelreflex- oder Bridgekameras fotografieren und mehr aus Ihren Motiven herausholen möchten.

*Bitte die eigene Kamera mitbringen.*

Kursnummer: 261-21010

Kursleiter: Jürgen Schapke

ab Montag, 9.3.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Termine: 3 x montags und Samstag, 14.3.26, 9.00 – 12.00 Uhr

Kursgebühr: 88,00 €

**Digital kreativ: Professionelles Videobearbeiten mit OpenShot**  
OpenShot ist eine plattformübergreifende, quelloffene Videosoftware, die Windows, macOS, Linux und ChromeOS unterstützt. Sie bietet Schnittfunktionen wie Trimmen, Skalieren, Drehen, Schneiden sowie Animationen über Keyframes mit linearer und Bézier-Kurven-Interpolation. Über zahlreiche Tracks und Ebenen lassen sich etwa Videoclips, Bilder und Audioschichten komplex zusammensetzen. Titel, Untertitel und animierte 3D-Effekte (z. B. über die Integration mit Blender) erweitern die gestalterischen Möglichkeiten. Der Kurs vermittelt praxisnah, wie Sie Projekte effizient aufbauen, visuelle Effekte und Übergänge sinnvoll einsetzen sowie Audio in Ihre Videos wirkungsvoll integrieren.

Kursnummer: 261-21030

Kursleitung: Kamilla Nowicki, vhs Traunreut

ab Freitag, 10.7.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, 2 x freitags, online

Kursgebühr: 30,00 €

## Videos in virale Reels verwandeln

Kursnummer: 261-5KI630

Kursleiterin: Tatyana Sarasa

am Dienstag, 17.3.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online

Kursgebühr: 20,00 €

## Musikalische Praxis

### Musik erstellen mit KI

Entdecken Sie die KI-Musikproduktion mit Suno! Lernen Sie die Grundlagen, erstellen Sie eigene Musikstücke und diskutieren Sie rechtliche Aspekte. Für Musikbegeisterte und Kreative aller Altersgruppen. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Ihr Gerät und Neugierde!

Kursnummer: 261-21040

Kursleiterin: Tatyana Sarasa

am Dienstag, 14.4.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, online

Kursgebühr: 20,00 €



### Mundharmonika:

#### **Folk- & Countryharp 1**

Der ideale Einstieg für Anfänger/-innen. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken, Spirituals und Western-Songs nach einer Methode ohne Noten und erlernen Einzeltonspiel, Handvibrato und einfache Begleittechniken. Es werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an völlige Anfänger vermittelt. Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität. Instrumente können mitgebracht oder beim Kursleiter erworben werden (ab 34,00 €)



Kursnummer: 261-21050

Kursleiter: Didi Neumann

am Sonntag, 17.5.2026, 11.00 – 18.00 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 64,00 €



## Ikebana

Fast alle Menschen lieben Blumen und Pflanzen, Kinder pflücken mit Begeisterung Blumensträuße. Zu allen möglichen Anlässen schenkt man sich Blumen und mit Pflanzen bringen wir ein Stück Natur in unsere Wohnungen. Die Freude an der Schönheit der Pflanzen und die Liebe zur Natur, verbunden mit dem Wunsch nach eigener Kreativität, sind der erste und wichtigste Schritt zu Ikebana, der japanischen Kunst des Blumensteckens.

### Ikebana für Anfänger

Wer sich auf die Suche nach dieser besonderen Kreativität begeben möchte ist herzlich zu diesem Kurs eingeladen. *Mit zu bringen sind eine Schale mit einem Durchmesser von ca. 25 cm, eine Blumenschere und wenn vorhanden ein Blumensteckigel.* Das Material für den ersten Kursabend bringt die Kursleiterin mit. Für das Material wird ein Unkostenbeitrag erhoben, auch ein Steckigel kann im Kurs erworben werden.

Kursnummer: 261-22009

Kursleiterin: Christa Gruhler

Termine und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben.

Kursgebühr: 40,00 €

### Ikebana für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

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 gestalten. Tauchen Sie ein in diese kunstvolle Praxis, die Ruhe und Besinnung vermittelt und uns mit der Natur verbindet. Die Themen und Materialangaben erhalten Sie von der Kursleiterin.

Kursnummer: 261-22010

Kursleiterin: Christa Gruhler

Termine und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben.

Kursgebühr: 54,00 €

**Abmeldungen sind nur über das vhs-Büro möglich!**

## Plastisches Gestalten

**Kunst in Ton: Töpfekurs für Anfänger und Fortgeschrittene**  
 Töpfern ist ein einzigartiges und uraltes Handwerk. Bereits tausende Jahre vor Christi Geburt entstanden die ersten glasierten Keramiken. Der Umgang mit Ton weckt Freude und Spannung, das Formen und Modellieren befähigt die Phantasie, macht den Kopf frei und ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Außerdem eignet sich eine handgemachte Keramik hervorragend als Deko-Objekt und als Geschenkidee zu verschiedenen Anlässen.

Kursnummer: 261-23006  
 Kursleiter: Norbert Schmitt  
 ab Mittwoch, 15.4.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, 5 x mittwochs  
 Fachklassenbau, Werkraum  
 Kursgebühr: 100,00 €; Materialkosten extra

Kursnummer: 261-230061  
 Kursleiter: Norbert Schmitt  
 ab Mittwoch, 8.7.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, 4 x mittwochs  
 Fachklassenbau, Werkraum  
 Kursgebühr: 80,00 €; Materialkosten extra

### Kreatives Töpfern

Entfalten Sie Ihre Kreativität beim Töpfen! 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: 261-23010  
 Kursleiterin: Elisabeth Große  
 ab Donnerstag, 26.2.2026, 17.00 – 19.00 Uhr, 5 x donnerstags  
 Fachklassenbau, Werkraum  
 Kursgebühr: 60,00 €

Kursnummer: 261-23020  
 Kursleiterin: Elisabeth Große  
 ab Donnerstag, 26.2.2026, 19.30 – 21.30 Uhr, 5 x donnerstags  
 Fachklassenbau, Werkraum  
 Kursgebühr: 60,00 €

Kursnummer: 261-23030  
 Kursleiterin: Elisabeth Große  
 ab Donnerstag, 30.4.2026, 17.00 – 19.00 Uhr, 5 x donnerstags  
 Fachklassenbau, Werkraum  
 Kursgebühr: 60,00 €

Kursnummer: 261-23040  
 Kursleiterin: Elisabeth Große  
 ab Donnerstag, 30.4.2026, 19.30 – 21.30 Uhr, 5 x donnerstags  
 Fachklassenbau, Werkraum  
 Kursgebühr: 60,00 €

### Töpfertreff

Eingeladen sind Personen aus den Regelkursen 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.

Kursnummer: 261-23050  
 Kursleiterin: Elisabeth Große  
 Die Termine werden im Regelkurs bekanntgegeben.

### Töpfern für den Muttertag ab 8 Jahren

Ton ist ein idealer Werkstoff für Kinderhände und regt an, kreativ zu werden. Das Angebot wird mit den Kindern abgesprochen. Es können kleine Geschenke entstehen und gestaltet werden, die anschließend bemalt und glasiert werden.

Bitte beachten Sie, dass die Materialkosten nicht im Kurspreis enthalten sind und separat anfallen.

Kursnummer: 261-23055  
 Kursleiterin: Elisabeth Große  
 ab Freitag, 20.3.2026, 15.30 – 17.00 Uhr, 3 x freitags  
 Fachklassenbau, Werkraum  
 Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: 261-23056  
 Kursleiterin: Elisabeth Große  
 ab Freitag, 20.3.2026, 17.30 – 19.00 Uhr, 3 x freitags  
 Fachklassenbau, Werkraum  
 Kursgebühr: 25,00 €

## Malen

### Freie Malerei – eigener Ausdruck, eigener Weg, eigener Kunstgeschmack

Dieser Kurs lädt dazu ein, das eigene künstlerische Werk individuell zu gestalten. Es besteht viel Raum, um über Kunst und das persönliche Kunstverständnis zu sprechen. Durch Bildbetrachtungen und kreative Techniken werden eigene Ausdrucksmöglichkeiten erweitert. Es wird mit eigenen Materialien gearbeitet, um Ungewöhnliches auszuprobieren und den Selbstausdruck zu fördern. Abstrakte, figürliche und semiabstrakte Arbeiten sind möglich. Unterstützung durch den Dozenten während der Umsetzung.

Kursnummer: 261-24010  
 Kursleiter: Norbert Schmitt  
 ab Mittwoch, 25.2.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, 5 x mittwochs  
 Fachklassenbau, Werkraum  
 Kursgebühr: 100,00 €

Kursnummer: 261-240101  
 Kursleiter: Norbert Schmitt  
 ab Mittwoch, 20.5.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, 5 x mittwochs  
 Fachklassenbau, Werkraum  
 Kursgebühr: 100,00 €

### Aquarell, Pouring und Konsorten – Aquarellkurs am Sonntag

In diesem Kurs lernen Sie sowohl bewusste als auch absichtlich intuitive Techniken kennen und auf spielerische Weise experimentieren, um Ihre persönliche künstlerische Sprache zu entwickeln. Mit Pinsel und Farbe spielen wir ungewöhnlich und kreativ mit der Wahrnehmung und schaffen individuelle Werke.

Dabei stehen auch Themen wie Komposition, Farbgebung und der persönliche Ausdruck im Fokus. Ziel ist es, ein eigenes Werk mit individueller Thematik zu entwickeln, das Ihre Handschrift trägt.

Kursnummer: 261-24015  
 Kursleiter: Norbert Schmitt  
 am Sonntag, 12.7.2026, 11.30 – 17.30 Uhr  
 Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2  
 Kursgebühr: 40,00 €

### Offener Künstlertreff

Eingeladen sind künstlerisch ambitionierte Personen, die einen lebhaften Gedankenaustausch über Kunst schätzen.  
 Inhalte: Bildbesprechungen, Austausch und Kommunikation über Kunst und Malerei, Vorstellung von Techniken, Forum zur Entwicklung von Projekten und Zielen, Diskussion über bewegende Ausstellungen und Performances.

Kursnummer: 261-24017  
 ab Freitag, 6.3.2026, 14.00 – 17.00 Uhr, 14-tägig  
 Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1  
 gebührenfrei

## Handwerk

### Korbflechten

Ein altes Handwerk erfährt neue Wertschätzung: Das Flechten von Körben aus Weidenruten verbindet handwerkliches Geschick mit einem entschleunigenden, meditativen Arbeiten. In einem ganzjährigen Seminar wird die Herstellung eines kleinen, traditionellen Weidenkorbs mit Eingriff vermittelt. Gearbeitet wird überwiegend mit regionalem Naturmaterial.

Kursnummer: 261-koop07  
 Kursleiter: Ulrich Grießhaber, vhs Villingen-Schwenningen  
 am Samstag, 20.6.2026, 8.30 – 17.00 Uhr  
 vhs Villingen, 78052 Villingen  
 Kursgebühr: 123,00 € bei 4 Teilnehmenden



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 unter [www.vhs-oberndorf.de](http://www.vhs-oberndorf.de) lohnt sich!

## Textiles Gestalten

### Kreatives Stricken und Häkeln mit Garnresten

Entdecken Sie die Freude am kreativen Stricken und Häkeln. Gestalten Sie Ihr persönliches Unikat, auch Garnreste erhalten ein neues Leben. Anfänger und auch Strick- und Häkelbegeisterte sind sehr willkommen. Sie können Stricken und/oder Häkeln neu lernen, Fertigkeiten auffrischen oder ausbauen und eigene Ideen im kreativen Mix umsetzen, z.B. Accessoires wie Schals, Loops, Mützen, Taschen, oder Wohn-Accessoires und vieles mehr aus unterschiedlichen Garnen in Garn- und Farbmix, farbenfroh oder Ton in Ton. Alle individuellen Projekte werden fachlich von der Kursleiterin begleitet.

Kursnummer: 261-24050

Kursleiterin: Barbara Hämerle

ab Samstag, 14.3.2026, 10.00 – 13.00 Uhr, 2 x samstags

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2

Kursgebühr: 32,00 € bei 6 Teilnehmenden

## Tanz

### 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: 261-25011

Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig

ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.15 – 18.45 Uhr, 10 x mittwochs

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-25012

Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig

ab Mittwoch, 20.5.2026, 17.15 – 18.45 Uhr, 9 x mittwochs

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 72,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Pre-Ballett für Kids (5 – 8 Jahre)

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: 261-25520

Kursleiterin: Nathalie Laref-Schäfer

ab Samstag, 28.2.2026, 10.15 – 11.00 Uhr, 15 x samstags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 52,50 € bei 10 Teilnehmenden



### Ballett für fortgeschrittene Kinder

Tauche ein in die Welt des fortgeschrittenen Balletts! In unserem Kurs erlebst Du Spannung bis in die Finger- und Zehenspitzen, begleitet von klassischer Musik, die Dich mitnimmt. Du wirst die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten Deines Körpers entdecken und ein natürlich gesundes Körperbewusstsein aufbauen, das Dich ein Leben lang begleiten kann. Eine elastische und aufrechte Haltung spielt eine zentrale Rolle in den Ballettbewegungen, die wir gemeinsam erkunden werden. Im Ballettraum werden wir Freude und Spaß haben, wenn wir miteinander tanzen und uns von der Musik leiten lassen. Komm vorbei und setze Deine Ballerina-Fähigkeit fort! Entdecke neue Herausforderungen und verfeinere Deine Technik. Gemeinsam werden wir uns weiterentwickeln und die Leidenschaft für Ballett teilen. Lass uns den Ballettraum mit unserer Energie und Begeisterung erfüllen!  
*Bitte mitbringen: bequeme, eng anliegende Kleidung, Ballettschuhe bzw. Gymnastikschuhe*

Kursnummer: 261-25530

Kursleiterin: Nathalie Laref-Schäfer

ab Samstag, 28.2.2026, 11.15 – 12.00 Uhr, 15 x samstags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 52,50 € bei 10 Teilnehmenden

## Kunst-/Kulturgeschichte

### Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben



Kursnummer: 261-260010

Kursleiter: Andreas Beyer, vhs.wissen live

am Donnerstag, 2.4.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei

### Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne



Kursnummer: 261-260020

Referenten: Dr. Andrea Weniger und Claudia Böhme,

vhs.wissen live  
am Mittwoch, 11.3.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, online  
gebührenfrei

Ausführliche Kursbeschreibung der Onlineangebote  
unter [vhs-oberndorf.de](http://vhs-oberndorf.de)



### Sigrid Vogt-Ladner

#### „In der Welt sein“

K  
U  
N  
S  
T

Ausstellung zum 90. Geburtstag der Künstlerin Sigrid Vogt-Ladner. Unter dem Titel „In der Welt sein“ werden Werke aus allen Schaffensphasen gezeigt – von frühen Arbeiten bis zu jüngsten malerischen und zeichnerischen Reflexionen.

Als Mitglied zahlreicher Kunstvereinigungen unter anderem des von ihr gegründeten Kunstkreises Oberndorf war sie stets eng in die regionale Kunstszenen eingebunden.

Zahlreiche Studienreisen führten sie in die halbe Welt, unter anderem in den Mittelmeerraum und nach Südafrika, wo Wüstenlandschaften zu zentralen Motiven ihres Werkes wurden.

Die Ausstellung „In der Welt sein“ würdigte ein Lebenswerk, das von Neugier, Reiselust und einer tiefen Verbundenheit mit der Natur geprägt ist. Ein künstlerisches Zeugnis davon, was es heißt, in der Welt zu sein.

Termin: 7.3.2026 – 11.7.2026

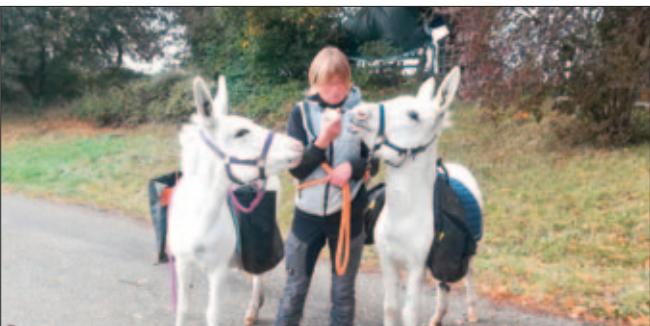
Samstag 7.3.2026

Beginn: 16.00 Uhr

Ort: Klosterbaugalerie

Kooperationsveranstaltung mit dem  
Landkreis Rottweil

## Bewegung im Freien



### Eselwanderung mit den Langohren Hannes und Lieselotte

Wer denkt, dass Esel störrisch und dumm sind, der hat sich getäuscht. Esel sind sanftmütige, sehr intelligente, folgsame und neugierige Tiere. Nach der Begrüßung der Wanderer gibt es eine Einführung im Umgang mit Hannes und Lieselotte. Der erste Schritt ist, die Esel zu bürsten, striegeln und die Hufe auszukratzen, damit es nirgends zwickt und zwackt. Besonders am Bauch und Hals werden es die beiden sicherlich genießen! Dann werden die Eselchen spazierfertig gemacht und unsere kleine Karawane zieht durch Wiesen und Felder rund um Weiden. Kinder bis 20 Kilo benötigen zum Reiten einen Helm/Fahrradhelm.  
*Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.*

Kursnummer: 261-30010

Kursleiterin: Petra Wieczorek

am Samstag, 25.4.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Eckhöfe, Untere Eckstraße 22, Dornhan-Weiden

Kursgebühr: 18,00 € pro Person



**NEU**

### Golf Einsteigerkurs

Der Kurs bietet interessierten Menschen aus der Region einen unkomplizierten und niedrigschwelligen Zugang zum Golfsport. Er richtet sich an alle, die Golf unverbindlich ausprobieren möchten – ohne Vorkenntnisse, ohne Verpflichtungen und mit viel Freude an Bewegung in der Natur.

Kursnummer: 261-30018

Kursleiter: Albrecht Hettich

am Samstag, 16.5.2026, 15.00 – 17.00 Uhr, Golfclub Alpirsbach

Kursgebühr: 35,00 €

**NEU**

Kursnummer: 261-30019

Kursleiter: Albrecht Hettich

am Samstag, 13.6.2026, 15.00 – 17.00 Uhr, Golfclub Alpirsbach

Kursgebühr: 35,00 €

**NEU**

### Golf Platzreifekurs

Golf ist die ideale Sportart für Menschen die in der Natur aktiv sein und dabei ein faszinierendes Spiel ausüben möchten. Erlernt werden die Grundtechnik, die verschiedenen Schlagarten, den Ablauf auf dem Golfplatz und die wichtigsten Golfregeln. Am Ende des Kurses wird es ein kleines Turnier geben und Sie erhalten die Platzreife in feierlichem Rahmen.

**NEU**

Kursnummer: 261-30020

Kursleiter: Olivier Laye

ab Freitag, 8.5.2026, 17.00 – 19.00 Uhr, 5 x freitags,

Golfclub Alpirsbach

Termine: 8.5., 15.5., 22.5., 29.5., 5.6.26

Kursgebühr: 219,00 € bei 4 – 6 Teilnehmenden



### Kletterkurs für Einsteiger am Fels ab 12 Jahren

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: 12 Jahre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Verbindlicher Ersatztermin: 17.5.2026.

Kursnummer: 261-30040

Veranstalter: Black Forest Magic, Schallstadt

am Sonntag, 10.5.2026, 10.30 – 14.45 Uhr

Treffpunkt: Waldparkplatz, Gestüt St. Johann bei Reutlingen

Kursgebühr: 65,00 €



### Geführte Raftingtour Istein bis Bad Bellingen ab 6 Jahren

Die kentersicheren, großen Rafting-Schlauchboote sind optimal für Einsteiger und alle Altersklassen geeignet. Zwischen Istein und Bad Bellingen treffen wir während unserer Fahrt auf dem oberen Altrhein auf mehrere Wildwasserstellen. Doch keine Angst – unsere Guides lotsen Sie gefahrlos hindurch. Bitte beachten Sie: Die Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Inklusive Guide, Weste, Paddel, Sitzplatz im Grossraft. Verbindliche Ersatztermin: Samstag, 25.7.2026

Kursnummer: 261-30051

Veranstalter: Black Forest Magic, Schallstadt

am Samstag, 11.7.2026, 14.00 – 16.00 Uhr, 79588 Istein

Kursgebühr: 35,00 €; unter 16 Jahren: 29,00 € (nur in Begleitung eines Erwachsenen)



### 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. Wir fahren mit den Kanus von Donaueschingen bis an den Zielpunkt nach Neudingen. Je nach Gruppengröße stehen ein oder mehr erfahrene Guides den Teilnehmenden mit Rat und Tat vor und während der Tour zur Seite. Vor der Tour erfolgt eine ausführliche Einweisung durch die Guides. Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt wahlweise direkt nach der Tour durch Fahrgemeinschaften oder einen kostenlosen Shuttleservice (wird direkt vor Tourbeginn organisiert). 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. Verbindliche Ersatztermin: Sonntag, 19.7.2026

Kursnummer: 261-30060

Veranstalter: Black Forest Magic, Schallstadt

am Sonntag, 12.7.2026, 13.30 – 17.45 Uhr

Großer Parkplatz TC Blau-Weiss Tennisplatz Donaueschingen, Kursgebühr: 49,00 €; unter 16 Jahren 39,00 € (nur in Begleitung eines Erwachsenen)



### Geführte Einer-Kajaktour Zahmwasser auf dem Altrhein bei Bad Bellingen ab 13 Jahren

Ein Kajaktour für Einsteiger ist eine großartige Möglichkeit, um in die Welt des Kajakfahrens einzutauchen. Während der Tour lernen Sie die Grundlagen des Kajakfahrens, wie zum Beispiel die richtige Paddeltechnik, die Wahl und der Gebrauch der geeigneten Ausrüstung und die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen. Sie lernen, wie man das Kajak auf dem Wasser ausrichtet, eine Kenterung vermeidet und wie man es kontrolliert, indem man das Paddel und das Kajak richtig nutzt. Mit unseren qualifizierten Guides werden Sie ein sicheres und erfolgreiches Erlebnis und viel Spaß haben. Genießen Sie eine geführte Einer-Kajaktour auf dem schönen ruhigen Altrhein bei Bad Bellingen bis Grissheim. Kajaks, Paddel, Westen werden zur Verfügung gestellt. Schwimmkenntnisse müssen vorhanden sein. Im Ziel erfolgt ein kostenloser Rückshuttle zum PKW oder Bahnhof. Teilnehmer unter 16 Jahren nur in Begleitung einer volljährigen Person. Bei Schlechtwetter oder Hochwasser gilt der verbindliche Ersatztermin 11.7.2026.

Kursnummer: 261-30080

Veranstalter: Black Forest Magic, Schallstadt

am Samstag, 4.7.2026, 12.45 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Kanustation, Bad Bellingen

Kursgebühr: 59,00 €



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

## Entspannungskurse

### Klang-Meditation mit Klangschalen

#### Die Klänge genießen und die Seele baumeln lassen

Die vielschichtigen Töne der Klangschalen versetzen den ganzen Körper in eine harmonisierende Schwingung. Achtsamkeitsübungen in Kombination mit den sanften Klängen laden zum „inneren Lauschen“ ein. In Verbindung mit dem eigenen Atem entfaltet sich die wohlende Tiefenwirkung der Klangschalen im Körper – spürbar, beruhigend, nachhaltig. Die entstandene Ruhe und Gelassenheit wirken noch lange nach. *Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen.*

Kursnummer: 261-310100

Kursleiterin: Sabine Cantore

ab Donnerstag, 26.2.2026, 18.45 – 19.45 Uhr, 5 x donnerstags

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 33,50 €

### Workshop: Stresssituationen, welche uns immer wieder begegnen und uns triggern ...

„... hätte ich doch ...“ „... warum habe ich nicht ...“ „... ich bin noch ganz aufgewühlt ...“ „... ich bin voll gestresst ...“ Welche Vorgänge entstehen hier in unserem Organismus und lassen uns so verhalten, wie es eben in diesen akuten oder chronischen Situationen stattfindet bzw. abläuft. Welche (natürliche) biochemische Prozesse werden im Körper gestartet, was bewirken diese kurz und langfristig. Wie kann man damit umgehen, wie kann man negative gesundheitliche Folgen für uns vermeiden. In diesem Seminar wird dies einfach und anschaulich erläutert sowie ein Verständnis für uns selbst vermittelt. Einfache zielorientierte Handlungsweisen für diese Phasen werden aufgezeigt. Ziel ist es ein besserer Umgang für uns selbst in diesen Situationen zu erlangen. Auch langfristig in diesem Bereich eigene Muster zu erkennen und sich möglichst gesund zu erhalten.

Kursnummer: 261-310200

Kursleiterin: Martina Stier, Heilpraktikerin

ab Montag, 20.4.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 2 x montags

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 28,00 €

### 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. Der Folgekurs baut auf den Grundlagen auf, die in diesem Seminar vermittelt werden und sind 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: 261-31030

Kursleiterin: Gabriele Kutz

Termin: Freitag, 20.2.26, 18.45 – 21.45 Uhr und

Samstag, 21.2.26, 10.00 – 13.00 Uhr

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 56,00 €

### Qi Gong I

Erweitern und Vertiefen des Erlernten. 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 mit geführten heilsamen Meditationen. Teilnahme nur mit Einführungskurs möglich.

Kursnummer: 261-31050

Kursleiterin: Gabriele Kutz

ab Donnerstag, 26.2.2026, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 x donnerstags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 90,00 € bei 8 Teilnehmenden

### Qi Gong in der Natur

Erleben Sie Qi Gong in seiner ursprünglichsten Form – eingebettet in die kraftvolle und heilsame Umgebung der Natur. In diesem Kurs praktizieren wir an verschiedenen, harmonisch ausgewählten Plätzen im Freien und lassen uns von den energetischen Qualitäten unserer Umgebung inspirieren und unterstützen. Durch sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Achtsamkeit lernen Sie, die Energie der Natur aufzunehmen und für das eigene Wohlbefinden zu nutzen. Die Treffpunkte werden individuell gestaltet und erst im Kurs bekannt gegeben, sodass jeder Termin zu einem neuen Erlebnis an einem neuen Ort wird. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Verbindung zur Natur vertiefen und die wohlende Wirkung von Qi Gong auf Körper, Geist und Seele erfahren möchten. Der Einstiegskurs ist nicht Voraussetzung zur Teilnahme. Bei Regen oder starkem Wind fällt die Veranstaltung aus und der Termin wird nachgeholt. Der erste Treffpunkt ist an der Turnhalle in Weiden.

Kursnummer: 261-31060

Kursleiterin: Gabriele Kutz

ab Donnerstag, 11.6.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 x donnerstags

Dornhan-Weiden, Turnhalle

Kursgebühr: 36,00 € bei 8 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 neu 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.

Kursnummer: 261-32000

Kursleiterinnen: Kathrin Faist und Aline Huß

am Samstag, 9.5.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Fuchswaldhütte, Dornhan-Weiden,

Kursgebühr: 35,00 €

## Hatha Yoga und Yoga

### Hatha Yoga – Entspannung und Prävention

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.

### Hatha Yoga – für Menschen mit Yogaerfahrung

Kursnummer: 261-32008

Kursleiterin: Simone Mutschler

ab Montag, 2.3.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 12 x montags

Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal

Kursgebühr: 64,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-32009

Kursleiterin: Simone Mutschler

ab Montag, 2.3.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x montags

Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal

Kursgebühr: 64,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-32010

Kursleiterin: Simone Mutschler

ab Montag, 2.3.2026, 19.45 – 21.15 Uhr, 12 x montags

Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal

Kursgebühr: 84,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-32020

Kursleiterin: Wiebke Maier

ab Dienstag, 24.2.2026, 9.00 – 10.00 Uhr, 15 x dienstags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

**Abmeldungen sind nur über das vhs-Büro möglich!**



Kursnummer: 261-32040

Kursleiterin: Gabriele Götz

ab Dienstag, 24.2.2026, 16.30 – 17.30 Uhr, 15 x dienstags

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-32050

Kursleiterin: Gabriele Götz

ab Mittwoch, 25.2.2026, 10.45 – 11.45 Uhr, 15 x mittwochs

Altoberndorf, Turnhalle

Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-32080

Kursleiterin: Anke Morhard

ab Donnerstag, 5.3.2026, 16.45 – 17.45 Uhr, 11 x donnerstags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 58,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-32090

Kursleiterin: Anke Morhard

ab Donnerstag, 5.3.2026, 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. Mit diesem Kurs wird eine besondere Form der Körperarbeit angeboten, welche auf Beschwerden im Bewegungssystem ausgerichtet ist. Voraussetzung ist die Bereitschaft, körperlich und aktiv an sich zu arbeiten, sowie eine Portion Mut und Zuversicht mitzubringen, im Hinblick auf eine Linderung und eine verbesserte Lebensqualität. Die Leiterin weist darauf hin, dass unbedingt eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen muss. Die Kursteilnahme erfolgt in Eigenverantwortung.

Kursnummer: 261-32115

Kursleiterin: Simone Mutschler

ab Montag, 2.3.2026, 9.00 – 10.00 Uhr, 12 x montags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 64,00 € bei 10 Teilnehmenden

## **Power Yoga**

Nehmen Sie aktiv Ihre Gesundheit in die Hand und fördern Sie diese mit aufbauenden und bewussten Körperübungen, Meditation und Entspannung. Unser Power Yoga-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: 261-32121

Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig

ab Montag, 23.2.2026, 16.30 – 18.00 Uhr, 10 x montags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-32122

Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig

ab Montag, 18.5.2026, 16.30 – 18.00 Uhr, 9 x montags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 71,10 € 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, dieser Kurs ist für alle geeignet.

Kursnummer: 261-33011

Kursleiterin: Andrea Bühler

ab Dienstag, 24.2.2026, 10.30 – 11.30 Uhr, 15 x dienstags

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2

Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-33031

Kursleiterin: Andrea Bühler

ab Dienstag, 24.2.2026, 17.35 – 18.35 Uhr, 16 x dienstags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 84,25 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-33041

Kursleiterin: Sylvia Kammerer

ab Mittwoch, 25.2.2026, 8.10 – 9.10 Uhr, 17 x mittwochs

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 90,00 € bei 10 Teilnehmenden

### **Pilates in der Natur**

Bei Regen wird in die Turnhalle in Altoberndorf ausgewichen.

Kursnummer: 261-33010

Kursleiterin: Andrea Bühler

ab Montag, 22.6.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x montags

Grünfläche vor der Turnhalle in Altoberndorf

Kursgebühr: 30,00 € bei 7 Teilnehmenden

### **Pilates für Fortgeschrittene**

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

Kursnummer: 261-33050

Kursleiterin: Sylvia Kammerer

ab Mittwoch, 25.2.2026, 19.05 – 20.05 Uhr, 17 x mittwochs

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 90,00 € 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: 261-33060

Kursleiterin: Sylvia Kammerer

ab Freitag, 27.2.2026, 9.20 – 10.20 Uhr, 15 x freitags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 79,00 € bei 10 Teilnehmenden

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 unter [www.vhs-oberndorf.de](http://www.vhs-oberndorf.de) lohnt sich !

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

### 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. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit verbessern möchten, sei es für den Alltag oder den Sport. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursnummer: 261-33080  
Kursleiterin: Simone Mutschler  
ab Montag, 2.3.2026, 10.15 – 11.15 Uhr, 12 x montags  
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum  
Kursgebühr: 64,00 € bei 10 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-33090  
Kursleiterin: Sylvia Kammerer  
ab Donnerstag, 26.2.2026, 8.00 – 8.45 Uhr, 16 x donnerstags  
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum  
Kursgebühr: 64,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Körpererfahrung – Beweglichkeit – Workout

#### Fit durchs Trampolin

Erleben Sie ein ganzheitliches Training mit „Fit durchs Trampolin“, das zahlreiche positive Effekte auf den Körper hat. 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 abfедert, im Gegensatz zum Joggen oder Hüpfen auf hartem Untergrund. Dennoch ist „Fit durchs Trampolin“ eine ausgezeichnete Kraftsportart, da der Körper gegen den Widerstand des Trampolins arbeitet. Bei diesem Workout werden etwa 400 Muskeln im Körper trainiert. Bauch, Beine, Po, Arme und die gesamte Rumpfmuskulatur werden bei den verschiedenen Übungen beansprucht. Insbesondere die Knie profitieren davon. Das Trampolintraining stärkt die Kniestruktur, erhöht die Dehnbarkeit und Flexibilität der Gelenke. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer bis max. 110 kg Körpergewicht, die ein motivierendes Fitnesstraining mit Musik suchen, um Kondition und Koordination zu fördern.

Kursnummer: 261-33400  
Kursleiterin: Sylvia Kammerer  
ab Mittwoch, 25.2.2026, 20.15 – 21.15 Uhr, 17 x mittwochs  
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum  
Kursgebühr: 102,00 €

Kursnummer: 261-33401  
Kursleiterin: Sylvia Kammerer  
ab Freitag, 27.2.2026, 10.25 – 11.10 Uhr, 15 x freitags  
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum  
Kursgebühr: 67,50 €

#### Fit durchs Trampolin light

Dieselben Glücksgefühle, allerdings für absolute Fitness-Anfänger, Generation 50PLUS 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. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer bis max. 110 kg Körpergewicht, die ein motivierendes Fitnesstraining mit Musik suchen, um Kondition und Koordination zu fördern.

Kursnummer: 261-33405  
Kursleiterin: Sylvia Kammerer  
ab Donnerstag, 26.2.2026, 8.50 – 9.50 Uhr, 16 x donnerstags  
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum  
Kursgebühr: 96,00 €

### Fit in den Morgen

Dieses Training kombiniert verschiedene Elemente, um Ihnen ein umfassendes Workout zu bieten. Ob mit Geräten oder nur mit dem eigenen Körpergewicht – hier kommen alle auf ihre Kosten. Begleitet von fetziger Musik, sorgt dieser Kurs für Spaß, Power und gute Laune, damit Sie bestens vorbereitet in den Tag starten können. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich morgens fit und energiegeladen fühlen möchten – unabhängig von Alter und Fitnesslevel. Anfänger sind gern willkommen wie Fortgeschritten.

Kursnummer: 261-34040  
Kursleiterin: Sylvia Kammerer  
ab Mittwoch, 25.2.2026, 9.15 – 10.15 Uhr, 17 x mittwochs  
Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum  
Kursgebühr: 90,00 €

### Bodyweight Training

Body Weight ist ein gezieltes und effektives Training für den ganzen Körper und für alle geeignet. Dieser Kurs verbessert deine allgemeine Fitness durch eine Kombination aus Kräftigung und Stabilisation des Körpers durch funktionelle Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht zu motivierender Musik.

Kursnummer: 261-34090  
Kursleiterin: Yvonne Gomez Ramirez  
ab Donnerstag, 26.2.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 16 x donnerstags  
Lindenhof, Turnhalle  
Kursgebühr: 84,25 €

### Zumba®

Zumba-Fitness, das sind sportliche Moves und Tanzelemente zu Salsa, Merengue und Jazz Dance-Rhythmen. Im Gegensatz zu anderen Workouts und Fitnesskursen, sollen die Bewegungen beim Zumba keinen starren Bewegungsmustern folgen, sondern wie von allein aus Deinem Körper „fließen“. So soll jeder unabhängig von seinem persönlichen Leistungsstand direkt mit Zumba starten können und am Ende mit einem fitten und athletischen Körper belohnt werden.

Kursnummer: 261-35010  
Kursleiterin: Saskia Fitschulke-Leucht  
ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 19 x mittwochs  
Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal  
Kursgebühr: 100,00 €

### STRONG Nation®

Musik ist die ultimative Antriebskraft. Sie bringt dich durch dein Workout, bis zur letzten Wiederholung und vielleicht sogar noch einen Schritt weiter. Mit dem Wissen darüber, wie effektiv Musik bei einem Workout sein kann, haben wir uns gefragt: Was wäre wenn wir die Bewegungen bei einem hochintensiven Workout genau mit den Beats abstimmen würden? Die Bewegung im Gleichklang mit der Musik bringt Dich dazu, immer weiter über Deine Grenzen hinauszugehen und hilft Dir dabei, Deine Ziele schneller zu erreichen. Mach mit und feel the beat!

Kursnummer: 261-35020  
Kursleiterin: Saskia Fitschulke-Leucht  
ab Mittwoch, 25.2.2026, 18.40 – 19.40 Uhr, 19 x mittwochs  
Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal  
Kursgebühr: 100,00 €

### 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. Das Beste ist: Die Teilnahme am Dance Fitness-Kurs ist unabhängig vom Fitness-Niveau und Alter. Es spielt keine Rolle, ob Sie tanzerfahren sind oder zum ersten Mal auf der Tanzfläche stehen. Jeder ist herzlich willkommen!

Kursnummer: 261-35030  
Kursleiterin: Yvonne Gomez Ramirez  
ab Donnerstag, 26.2.2026, 19.35 – 20.35 Uhr, 16 x donnerstags  
Lindenhof, Turnhalle  
Kursgebühr: 84,25 €

**Abmeldungen sind nur über das vhs-Büro möglich!**

## Vorbeugen – Stabilisieren – Stärken

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Oft nehmen wir unseren Körper erst wahr, wenn er sich schmerhaft 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: 261-36005

Kursleiterin: Cornelia Mosbacher

ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 15 x mittwochs

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 80,00 €

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

### 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 die Flexibilität zu erhöhen. Sie erlernen Übungen, die gezielt auf die Stärkung der Rumpfmuskulatur abzielen und eine aufrechte Körperhaltung fördern. Unsere erfahrene Kursleiterin begleitet Sie während des Kurses und zeigt Ihnen, wie Sie die Übungen richtig ausführen und Ihre Wirbelsäule effektiv trainieren können. Sie erhalten wertvolle Tipps und Anleitungen für eine korrekte Ausführung und können die Übungen individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursnummer: 261-36030

Kursleiterin: Gabriele Kutz

ab Dienstag, 24.2.2026, 10.15 – 11.15 Uhr, 16 x dienstags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 84,25 €

Kursnummer: 261-36060

Kursleiterin: Sylvia Kammerer

ab Freitag, 27.2.2026, 8.10 – 9.10 Uhr, 15 x freitags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 79,00 €

### Präventive Gymnastik für Bandscheiben- und Ischiasgeschädigte

Der Kurs bietet spezielle Übungen zur Stabilisierung und Stärkung Ihres Rückens. Er richtet sich an Personen mit Bandscheiben- und Ischiasproblemen, die ihre Rückengesundheit verbessern möchten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse. Jeder, der seine Rückengesundheit verbessern möchte, ist herzlich willkommen!

Kursnummer: 261-36010

Kursleiterin: Ute Knauer

ab Montag, 23.2.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 15 x montags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 79,00 €

### Hüft- und Kniesthule am Nachmittag

Unser Kurs richtet sich an alle, die ihre Hüft- oder Kniegelenke stärken, die Muskulatur erhalten, die Beweglichkeit verbessern und die Koordination schulen möchten. Ziel ist es, die Muskelkraft und -ausdauer zu erhalten, die Beweglichkeit der Gelenke zu steigern sowie Gleichgewicht, Haltung und Gang zu verbessern. Durch gezielte Übungen werden die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit erhöht und die Gelenke geschützt. Unsere erfahrene Kursleiterin zeigt Ihnen die richtige Ausführung der Übungen und gibt wertvolle Tipps. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Kursnummer: 261-36020

Kursleiterin: Gabriele Kutz

ab Montag, 23.2.2026, 14.00 – 15.00 Uhr, 16 x montags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 84,25 €

### 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. Im Fokus des Kurses steht die Förderung der Achtsamkeit und Wahrnehmung für den gesamten Körper. Sie werden lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und die Bewegungen im Einklang mit Ihrem Atem zu koordinieren. Diese Achtsamkeit und Wahrnehmung können Sie in Ihren Alltag integrieren und von den positiven Effekten profitieren. Der Kurs richtet sich sowohl an Personen mit Atemwegserkrankungen als auch an Personen, die sich von einer Coronaerkrankung erholen. Die Übungen werden individuell angepasst, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden und Ihre Gesundheit zu fördern. Aber auch präventiv ist der Kurs offen für alle, die ihre Atemwege stärken und ihre körperliche Fitness verbessern möchten.

Kursnummer: 261-36025

Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig

ab Montag, 23.2.2026, 15.15 – 16.15 Uhr, 10 x montags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 53,50 €

Kursnummer: 261-36026

Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig

ab Montag, 18.5.2026, 15.15 – 16.15 Uhr, 9 x montags

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 48,00 €

### Rehasport

#### Bewegung ist in – Ambulante Herzgruppen in Oberndorf a.N. Kardiologische Rehabilitation, Stufe 3

Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen von koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt, Angina Pectoris, Kardiomyopathien, Herzrhythmusstörungen, Herzklopfenfehler und Bluthochdruck. Neben gesundheitlicher Fitness stehen gesellschaftliches Miteinander, gegenseitige Unterstützung und Austausch der Teilnehmenden im Mittelpunkt. In Ergänzung einer ärztlichen Verordnung sind ein aktueller Untersuchungsbericht des betreuenden Kardiologen bzw. Krankenhaus- bzw. Nachsorgeklinikentlassungsbericht und ein aktueller Medikamentenplan einzureichen. Weitere Informationen bei den betreuenden Ärzten Dr. Erich Landenberger und Dr. Suanne Kappler-Danner oder im vhs-Büro.

Mit Rezept – Abrechnung über die Krankenkasse.

Kursnummer: 261-36070

Kursleiter: Thilo Wössner

ab Montag, 23.2.2026, 9.30 – 11.00 Uhr, 19 x montags

Altobendorf, Turnhalle

Kursgebühr: 150,10 €

Kursnummer: 261-36071

Kursleiter: N. N.

ab Dienstag, 24.2.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 19 x dienstags

Gymnasium, Turnhalle G4

Kursgebühr: 150,10 €

**Abmeldungen sind nur über das vhs-Büro möglich!**

## Ambulanter Reha-Lungensport

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.

Mit Rezept – Abrechnung über die Krankenkasse.

Kursnummer: 261-36075

Kursleiter: Thilo Wössner

ab Montag, 23.2.2026, 8.30 – 9.30 Uhr, 19 x montags

Altoberndorf, Turnhalle

Kursgebühr: 100,00 €

Kursnummer: 261-36076

Kursleiter: Thilo Wössner

ab Montag, 23.2.2026, 11.00 – 12.00 Uhr, 19 x montags

Altoberndorf, Turnhalle

Kursgebühr: 100,00 €

## 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. Mit Rezept – Abrechnung über die Krankenkasse.

Kursnummer: 261-36079

Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig

ab Montag, 23.2.2026, 14.00 – 15.00 Uhr, 19 x montags

Schwedenbau, 3. Stock, Vortragssaal

Kursgebühr: 95,00 €

Kursnummer: 261-36080

Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig

ab Mittwoch, 25.2.2026, 14.30 – 15.30 Uhr, 19 x mittwochs

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 95,00 €

Kursnummer: 261-36090

Kursleiterin: Ginger-Georgia Streibig

ab Mittwoch, 25.2.2026, 15.45 – 16.45 Uhr, 19 x mittwochs

Schwedenbau, 1. Stock, Gymnastikraum

Kursgebühr: 95,00 €

## 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. Die Gymnastikübungen im Wasser bieten eine angenehme und gelenkschonende Art der Bewegung, bei der der Wasserwiderstand für ein zusätzliches Training der Muskulatur sorgt. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen aller Fitnesslevel geeignet, einschließlich Nichtschwimmerinnen. Unsere erfahrene Kursleiterin wird Sie dabei unterstützen, die Übungen sicher und korrekt auszuführen. Sie werden feststellen, dass Aquafitness nicht nur Ihren Körper trainiert, sondern auch Ihren Geist erfrischt.

Kursnummer: 261-37019

Kursleiterin: Gabriele Kutz

ab Donnerstag, 26.2.2026, 11.00 – 11.45 Uhr, 16 x donnerstags

Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken

Kursgebühr: 96,00 €

Kursnummer: 261-37020

Kursleiterin: Gabriele Kutz

ab Freitag, 27.2.2026, 10.00 – 10.45 Uhr, 15 x freitags

Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken

Kursgebühr: 90,00 €

Kursnummer: 261-37021

Kursleiterin: Gabriele Kutz

ab Freitag, 27.2.2026, 10.45 – 11.30 Uhr, 15 x freitags

Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken

Kursgebühr: 90,00 €

## 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.

Kursnummer: 261-37030

Kursleiterin: Ute Knauer

ab Mittwoch, 25.2.2026, 19.15 – 20.15 Uhr, 15 x mittwochs

Bösingen, Lehrschwimmbecken

Kursgebühr: 134,00 €, inklusive Eintritt 55,00 €

## Babyschwimmen ab 6. Lebenswoche

Förderung der Eltern-Kind-Bindung, sowie Unterstützung der motorischen Entwicklung. Kompetentes und methodisches Anleiten von Kneippen, Tauchen und Jumpings. Reflexe werden wahrgenommen und in bewusste Bewegungen umgewandelt. Dadurch erlangt Dein Kind einen größeren Bewegungsumfang in dem es sich weiter erfahrt und entwickeln kann.

Kursnummer: 261-37105

Kursleiterin: Ingrun Schütze, staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

ab Dienstag, 3.3.2026, 9.15 – 9.45 Uhr, 10 x dienstags

Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken

Kursgebühr: 85,00 €

## Bambinischwimmen (Stehalter bis 2 Jahre)

Stärkung der Eltern-Kind-Bindung und Förderung der motorischen Entwicklung. Gemeinsames Laufen lernen im brusttiefen Wasser. Übungen zum selbstständigen Hineinspringen ins Wasser. Erste Schritte zur Selbstrettung – gezieltes Hinbewegen zum Beckenrand.

Kursnummer: 261-37106

Kursleiterin: Ingrun Schütze, staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

ab Dienstag, 3.3.2026, 9.45 – 10.15 Uhr, 10 x dienstags

Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken

Kursgebühr: 85,00 €

## Schwimmen für Kleinkinder ab 5 Jahren

Spielerisch lernen hier die Kids das Schwimmen und können sich wie ein Fisch im Wasser fühlen.

Veranstalter ist die Pooltrend GmbH.



Kursnummer: 261-37210

Kursleiter: Danny Voigt

ab Montag, 2.3.2026, 16.45 – 17.45 Uhr, 8 x montags

Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken

Kursgebühr: 100,00 €



Kursnummer: 261-37211

Kursleiter: Danny Voigt

ab Mittwoch, 4.3.2026, 16.45 – 17.45 Uhr, 8 x mittwochs

Verbundschule, Gebäude A, Lehrschwimmbecken

Kursgebühr: 100,00 €

**Genießen Sie die  
sehenswerte  
kulturelle Vielfalt!**



**güntner**

Uhren · Schmuck · Optik  
Hauptstraße 13 + 24 · 78727 Oberndorf/N.  
Telefon (0 74 23) 76 06 + 24 17  
[www.guenther-oberndorf.de](http://www.guenther-oberndorf.de)

## Kochen und Genießen

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

**Zutaten extra:** Die Lebensmittelkosten werden anteilig auf die Teilnehmer umgelegt und direkt vor Ort an die Kursleitung gezahlt.

### Schwarzes Gold: Die Kunst der Kaffeezubereitung

Kaffee ist für viele ein täglicher Genussmoment. Dieses Seminar entschlüsselt, was eine wirklich gute Tasse ausmacht.

Kursnummer: 261-koop02

Kursleiterin: Sabrina Kopetzki, Bassel Matheo Akar  
am Samstag, 7.3.2026, 9.00 – 12.30 Uhr  
vhs Metzgergasse, 78054 Schwenningen  
Kursgebühr: 60,00 € bei 4 Teilnehmenden



### Brottasting mit dem Brot-Sommelier

Brot ist mehr als ein Grundnahrungsmittel – es ist Kulturgut, Handwerk und Genuss. In einem Tasting mit Brot-Sommelier, Bäcker- und Konditormeister Robert Schorp, regelmäßig in der SWR-Sendung „Kaffee oder Tee“ zu sehen, steht die Vielfalt des Brots im Mittelpunkt. Verkostet werden ausgewählte Sorten aus traditioneller Herstellung, begleitet von fundiertem Wissen zu Rohstoffen, Fermentation und Backverfahren.

Kursnummer: 261-koop13

Kursleiter: Robert Schorp, vhs Villingen-Schwenningen  
am Mittwoch, 18.3.2026, 19.30 – 23.59 Uhr  
vhs Metzgergasse, 78054 Schwenningen  
Kursgebühr: 29,80 € bei 20 Teilnehmenden



### Vortrag: „Gesunde Vesperpause – clever snacken im Alltag“

Gesund essen trotz vollem Alltag – das geht! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Vesperpause so gestalten können, dass Sie nicht nur satt macht, sondern Ihrem Körper auch die Energie liefert, die Sie brauchen. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen rund um Ernährung kennen – verständlich erklärt und alltagstauglich aufbereitet. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie sich eine gesunde Mahlzeit unkompliziert zusammenstellen lässt – ob zu Hause, unterwegs oder im Beruf. Vortrag ohne Praxisteil (keine Verkostung oder Zubereitung vor Ort)

Kursnummer: 261-390000

Kursleiterin: Nathalie Krämer  
am Montag, 11.5.2026, 18.30 – 20.30 Uhr  
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1  
Kursgebühr: 10,00 €

### Erste Schritte in der Küche – Männerkochkurs

Der Kochkurs bietet die fantastische Chance, die Grundlagen des Kochens zu erlernen und die ersten Schritte in der Küche zu wagen. Selbst wenn Sie bisher nur selten oder überhaupt nicht gekocht haben, können Sie hier wichtige Grundkenntnisse erwerben. Es werden einfache Gerichte wie Linsen mit Spätzle, Kartoffelsuppe, Pfannkuchen, Bratensauce, Fleischbrühe oder Kartoffelbrei gekocht.

Kursnummer: 261-390100

Kursleiter: Marc Melber  
ab Dienstag, 23.6.2026, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x dienstags  
Verbundschule, Gebäude B, Küche  
Kursgebühr: 72,00 €. Zutaten extra

### Genussduo:

#### Maultaschenvariationen mit schwäbischem Kartoffelsalat

Tauchen Sie ein in die kulinarische Vielfalt der schwäbischen Küche! In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse eines perfekt abgeschmeckten schwäbischen Kartoffelsalats kennen – von der Wahl der richtigen Kartoffeln bis hin zur klassischen Marinade mit Zwiebeln, Essig und Öl. Dazu bereiten wir kreative Maultaschenvariationen zu, die von traditionell bis modern reichen. Ob mit Fleischfüllung, vegetarisch oder überraschenden Zutaten: Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei! Gemeinsam kochen und genießen wir die schwäbischen Klassiker.

Kursnummer: 261-390201

Kursleiter: Marc Melber  
am Dienstag, 3.3.2026, 19.00 – 22.00 Uhr  
Verbundschule, Gebäude B, Küche  
Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra

### Lamm in verschiedenen Variationen

In diesem praxisorientierten Kochkurs lernen die Teilnehmenden die vielseitige Welt des Lamms kennen. Von herzhaften Schmorgerichten über aromatische Braten bis hin zum zarten Lammrücken werden verschiedene Zubereitungstechniken Schritt für Schritt vermittelt. Ergänzend erfahren die Teilnehmer, welche Gewürze, Kräuter und Garnmethoden das besondere Aroma von Lammfleisch optimal unterstreichen.

Kursnummer: 261-390202

Kursleiter: Marc Melber  
am Dienstag, 10.3.2026, 19.00 – 22.00 Uhr  
Verbundschule, Gebäude B, Küche  
Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra

**NEU**

### Sushi zaubern leicht gemacht – Maki und Nigiri für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie klassische Sushirollen (Maki) und feine Nigiri selbst zubereiten – von der richtigen Reiszubereitung bis zur perfekten Rolltechnik. Nach einer kurzen Einführung in die japanische Sushi-Tradition erfahren Sie, wie Sie die passenden Zutaten auswählen und vorbereiten – vom Sushi-Reis über frischen Fisch bis hin zu Gemüse und Noriblättern. Anschließend lernen Sie, den Reis richtig zu kochen, zu würzen und die Maki-Sushi zu rollen sowie klassische Nigiri zu formen. Zum Abschluss erhalten Sie Tipps für eine ansprechende Präsentation und genießen gemeinsam die zubereiteten Speisen.

Kursnummer: 261-390203

Kursleiter: Christoph Melber  
am Dienstag, 17.3.2026, 19.00 – 22.00 Uhr  
Verbundschule, Gebäude B, Küche  
Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra

**NEU**

### Kochkurs für Gourmets

In diesem monatlichen Kochkurs zaubern wir gemeinsam mit Kursleiter Christian Nast ein 3 bis 4-gängiges Menü – immer passend zur Jahreszeit! Dabei lernen Sie Schritt für Schritt das nötige Know-how, um solche köstlichen Menüs bald ganz mühelos selbst zuzubereiten. Alles, was Sie mitbringen müssen, ist Freude am Kochen und Lust auf gutes Essen. Die Menüs werden jeweils kurz vor Beginn gemeinsam besprochen – und dann heißt es: Schürze an, Messer raus und ran an die Töpfe!

Bei Buchung aller vier Termine beträgt der Gesamtpreis 96,00 €.



Kursnummer: 261-390331

Kursleiter: Christian Nast  
am Samstag, 21.3.2026, 15.00 – 19.30 Uhr  
Verbundschule, Gebäude B, Küche  
Kursgebühr: 30,00 €. Zutaten extra

Kursnummer: 261-390332

Kursleiter: Christian Nast  
am Samstag, 25.4.2026, 15.00 – 19.30 Uhr  
Verbundschule, Gebäude B, Küche  
Kursgebühr: 30,00 €. Zutaten extra

Kursnummer: 261-390333

Kursleiter: Christian Nast  
am Samstag, 9.5.2026, 15.00 – 19.30 Uhr  
Verbundschule, Gebäude B, Küche  
Kursgebühr: 30,00 €. Zutaten extra

Kursnummer: 261-390334

Kursleiter: Christian Nast  
am Samstag, 13.6.2026, 15.00 – 19.30 Uhr  
Verbundschule, Gebäude B, Küche  
Kursgebühr: 30,00 €. Zutaten extra

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 unter [www.vhs-oberndorf.de](http://www.vhs-oberndorf.de) lohnt sich!

## **Alles rund um Soßen, Fonds und Würzsoßen – von klassischem Jus über Brühen bis zu Pestos**

Soßen sind das Herzstück jeder guten Küche – sie verbinden, verfeinern und geben jedem Gericht das gewisse Etwas. In diesem Kurs dreht sich alles um die Kunst der perfekten Soße: Wir stellen kräftige Fonds und feine Brühen her, kochen klassische Jus und Demi-Glace, und entdecken kreative Würzsoßen wie Pestos, Chutneys und kalte Dressings. Gemeinsam lernen Sie, wie man mit wenigen Zutaten und den richtigen Techniken Geschmackstiefe, Bindung und Glanz in Soßen bringt – ganz ohne Fertigprodukte.

Kursnummer: 261-390401

Kursleiter: Christoph Melber

am Dienstag, 24.3.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra

**NEU**

## **Köstliche Dressings – von klassisch bis kreativ**

Ein gutes Dressing macht jeden Salat zum Star. In diesem Kurs dreht sich alles um die Kunst, köstliche Salatdressings selbst herzustellen – von der klassischen Vinaigrette bis hin zu modernen, asiatisch inspirierten Varianten. Gemeinsam entdecken wir, wie Essig, Öl, Kräuter, Gewürze und frische Zutaten perfekt harmonieren und wie man mit einfachen Grundrezepten unzählige geschmackliche Variationen zaubern kann. Ob cremig, fruchtig, leicht oder kräftig – Sie lernen, Dressings individuell abzustimmen und optimal zu kombinieren. Alles wird frisch zubereitet, verkostet und mit passenden Salaten serviert.

Kursnummer: 261-390403

Kursleiter: Christoph Melber

am Dienstag, 14.4.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra

**NEU**

## **Fitnessfood – Ketogene Ernährung**

Die ketogene Ernährung, auch bekannt als Keto, hat sich in den letzten Jahren als beliebtes Ernährungskonzept für Fitnessbegeisterte, gesundheitsbewusste Menschen und alle, die effektiv Fett verbrennen möchten, etabliert. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der ketogenen Ernährung kennen: Was passiert im Körper bei der Umstellung auf Ketose? Welche Lebensmittel passen in einen ketogenen Speiseplan, und wie lassen sich daraus leckere, alltags-taugliche Gerichte zubereiten? Neben theoretischem Wissen zur Wirkung der ketogenen Ernährung auf Stoffwechsel, Energiehaushalt und sportliche Leistungsfähigkeit bietet der Kurs auch einen praktischen Teil. Gemeinsam werden einfache ketogene Mahlzeiten zubereitet, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Außerdem erhalten die Teilnehmenden Tipps zum Einkauf, zur Vorratshaltung und zum Umgang mit möglichen Einstiegshürden.

Kursnummer: 261-390404

Kursleiter: Christian Nast

am Samstag, 18.4.2026, 15.00 – 19.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 32,00 €. Zutaten extra

## **Ob gelb, grün, rot oder braun – Linsen: Eiweißlieferant und Trendfood**

Entdecken Sie die Vielfalt der Linsen! Wir verarbeiten nicht nur die bekannten braunen Linsen, sondern auch viele andere Sorten. Gemeinsam bereiten wir Gerichte wie Linsenküchle, Linsencurrys, Brotaufstriche und verschiedene Linsensuppen zu. Lassen Sie sich überraschen, was diese kleinen Hülsenfrüchte alles können.

Kursnummer: 261-390406

Kursleiterin: Rosemarie Gottwald-Müller

am Montag, 20.4.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra



## **Spanische Küche**

In diesem Kurs erleben Sie die Vielfalt der spanischen Küche und entdecken, wie mediterrane Zutaten und kräftige Aromen zusammen ein wahres Fest für die Sinne ergeben. Sie bereiten typische Gerichte aus verschiedenen Regionen Spaniens zu – von klassischen Tapas und aromatischer Paella bis hin zu herzhaften Fleisch- und Fischspezialitäten. Frisches Gemüse, Olivenöl, Knoblauch und duftende Kräuter spielen dabei die Hauptrolle. Gemeinsam wird geschnippelt, gebraten und verkostet, sodass Sie lernen, spanisches Temperament und Urlaubsfeeling auf den Teller zu bringen.

**NEU**

Kursnummer: 261-390408

Kursleiter: Christoph Melber

am Dienstag, 28.4.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra

## **Tortenzauber! Schritt für Schritt zur perfekten Schwarzwälder- oder Sahnetorte**

In diesem süßen Mitmachkurs dreht sich alles um luftige Böden, cremige Füllungen und kunstvolle Dekorationen. Die Teilnehmenden lernen, wie man eine klassische Schwarzwälder Kirschtorte oder eine feine Sahnetorte von Grund auf herstellt – vom Backen der Biskuitböden bis zum perfekten Finish. Ideal für alle, die ihre Tortenkünste auf das nächste Level heben wollen!

**NEU**

Kursnummer: 261-390410

Kursleiter: Marc Melber

am Dienstag, 5.5.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra

## **Fisch richtig zerlegen – Rund- und Plattfische im Vergleich**

In diesem Kurs lernen Sie den fachgerechten Umgang mit Fisch – vom Erkennen der Unterschiede zwischen Rund- und Plattfischen bis zum richtigen Filetieren. Schritt für Schritt zeigt Ihnen der Kursleiter, wie Sie Fische vorbereiten, ausnehmen und sauber zerlegen. Sie erfahren, worauf es bei der Frischekontrolle ankommt, welche Messertechnik sich für welche Fischart eignet und wie Sie Gräten sicher entfernen. Anschließend werden die Filets gemeinsam zu köstlichen Gerichten verarbeitet und verkostet.

**NEU**

Kursnummer: 261-390425

Kursleiter: Christoph Melber

am Dienstag, 12.5.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra

**Stadtbücherei**  
im Schwedenbau

**Öffnungszeiten:**

Dienstag	14 – 19 Uhr	Klosterstraße 14
Mittwoch	12 – 19 Uhr	78727 Oberndorf am Neckar
Freitag	12 – 19 Uhr	Tel.: 07423 77 1170
Samstag	09 – 12 Uhr	stadtbuecherei@oberndorf.de
		<a href="http://www.oberndorf.de/bildung/stadtbumcherei">www.oberndorf.de/bildung/stadtbumcherei</a>

## **Märchenstunde in der ★ Stadtbücherei ★**

Beginn jeweils um 16.00 Uhr im Vortragssaal

30. Januar 2026

27. Februar 2026

27. März 2026

24. April 2026

22. Mai 2026

26. Juni 2026

Juli/August 2026

Rapunzel

Bremer Stadtmusikanten

Schneewittchen

Rumpelstilzchen

Hänsel und Gretel

Der Wolf u. d. sieben Geißlein

Sommerpause

Es wird ein Märchen vorgelesen und anschließend gibt es eine dazu passende Bastelaktion

Um Anmeldung wird gebeten:

Tel.: 07423 – 77 1170 oder [stadtbuecherei@oberndorf.de](mailto:stadtbuecherei@oberndorf.de)

Geeignet für Kinder ab 4 Jahren

## Bier selber brauen

Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen. Doch zuerst fängt es mit Malz schrotan. In diesem Kurs wird nicht nur das Bier selbst gebraut. Hier gibt es jede Menge Hintergrundwissen und Tricks rund ums Bier brauen. Auf spezielle Fragen wird ebenso eingegangen. Auch für Speis und Trank ist gesorgt, einschließlich verkosten von unterschiedlichen Biersorten. Schriftliche Unterlagen für das Nachbrauen daheim sind inbegriffen. Am Ende des Kurses nehmen sie ca. 2 – 3 Liter Würze mit nach Hause und nach 3 – 6 Wochen genießen sie ihr selbst gebrautes Bier.

*Bitte mitbringen: Lebensmittelgetreides, verschließbares Gefäß mit ca. 5 Liter Fassungsvermögen mitbringen.*

Kursnummer: 261-39050

Kursleiter: Peter Görsch

am Samstag, 23.5.2026, 14.00 – 20.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 44,00 €. Zutaten extra



## Frühlingsküche: 3-Gänge-Menü voller Frische

In diesem Kurs bereiten Sie ein komplettes 3-Gänge-Menü zu, das die Leichtigkeit und Frische des Frühlings auf den Teller bringt. Sie lernen, saisonale Zutaten gekonnt zu kombinieren, frisch zuzubereiten und ansprechend zu servieren – von der leichten Vorspeise über ein raffiniertes Hauptgericht bis zu einem fruchtigen Dessert. Praktische Tipps zu Zubereitungstechniken, Geschmackskomposition und Präsentation helfen Ihnen, frische, frühlingshafte Gerichte selbstbewusst und abwechslungsreich zuzubereiten.

Kursnummer: 261-390500

Kursleiter: Christoph Melber

am Dienstag, 19.5.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra

## Buffetplatten gestalten –

### Wurst und Käse stilvoll präsentieren

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Wurst- und Käseplatten für Geburtstagsfeiern und andere Anlässe ansprechend und kreativ zusammenstellen. Sie erfahren, wie Sie verschiedene Sorten geschickt kombinieren, dekorative Akzente setzen und die Platten so arrangieren, dass sie optisch und geschmacklich überzeugen. Praktische Tipps zu Schnitttechniken, Farben, Formen und harmonischen Kompositionen – vom klassischen Arrangement bis zu modernen Ideen – helfen Ihnen, Ihre Gäste mit liebevoll angerichteten Buffets zu begeistern.

Kursnummer: 261-390510

Kursleiter: Christoph Melber

am Freitag, 22.5.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra



## Salatbowls für den Sommer kennenlernen

Frisch, bunt und voller Geschmack – Sommer-Salatbowls sind leicht, kreativ und ideal für warme Tage. In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden vielfältige Kombinationen aus Gemüse, Früchten, Proteinen, Körnern und Dressings. Gemeinsam werden verschiedene Bowls zubereitet, die nicht nur gesund und sättigend sind, sondern auch optisch begeistern.

Kursnummer: 261-390550

Kursleiter: Marc Melber

am Dienstag, 16.6.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 24,00 €. Zutaten extra



## Barbecue Kurs – Grillen und Beefen

Hier wird gegrillt, gesmoked und gekocht. Es wird Rind, Schwein und Geflügel zerlegt und zu Steaks, Burger u.v.m. verarbeitet. Sowohl ein rustikales Brot als auch die Burger-Buns werden selbst gebacken. Beilagen wird es aus dem Smoker und vom Grill geben. Was wäre „Grillen“ ohne Saucen? Selbstverständlich werden wir die BBQ Saucen alle selbst herstellen. Dieser Kurs ist sowohl für Koch-Neulinge als auch für Fortgeschrittene, da es zu Beginn eine theoretische Unterrichtseinheit geben wird, in welcher wir die verschiedenen Arbeitsschritte besprechen.

Kursnummer: 261-390560

Kursleiter: Christian Nast

am Samstag, 20.6.2026, 15.00 – 19.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 29,50 €. Zutaten extra

## Osterbäckerei für kleine Backmeister (ab 11 Jahren)

In diesem bunten und fröhlichen Osterbackkurs können Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen und lernen dabei spielerisch, wie man köstliche Osterleckereien zaubert! Gemeinsam backen wir traditionelle Ostergebäcke wie süße Osterhasen, bunte Eierkekse und flauschige Hefekränze. Der Spaß steht im Mittelpunkt, während die kleinen Bäcker einfache Teigrezepte ausprobieren und ihre Werke mit Zucker-guss, bunten Streuseln und essbaren Farben dekorieren. Mit kindgerechten Tipps und Tricks zeigen wir, wie man lustige Osterfiguren aus Hefeteig formt und kreative Dekorationstechniken einsetzt.



Kursnummer: 261-390900

Kursleiterin: Rosemarie Gottwald-Müller

am Samstag, 14.3.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Verbundschule, Gebäude B, Küche

Kursgebühr: 23,00 €. Zutaten extra

## Ernährung – online

### Trink dich fit

#### Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck!

In diesem Workshop erfährst du wie viel Flüssigkeit dein Körper wirklich braucht, welche Getränke dich optimal unterstützen, wie du spielerisch mehr trinkst – ganz ohne Druck und wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden. Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten.

Kursnummer: 261-39O050

Kursleiterin: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

am Donnerstag, 12.3.2026, 19.00 – 21.30 Uhr, online

Kursgebühr: 25,00 €



### Protein Power – mehr Stärke für den Körper

Kursnummer: 261-39O070

Kursleiterin: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

am Dienstag, 24.3.2026, 19.00 – 21.30 Uhr, online

Kursgebühr: 25,00 €



### Schokoladenmeditation – vom Schokoholic zum Schoko-Gourmet

Entdecke die süße Seite der Achtsamkeit.

In der Hektik des Alltags essen wir oft unbewusst und verlieren den wahren Genuss aus den Augen. Bei unserer Schokoladenmeditation lernst du, Schokolade achtsam wahrzunehmen, zu schmecken und zu genießen – Schritt für Schritt, mit Ruhe und Freude.

Kursnummer: 261-39O100

Kursleiterin: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

am Donnerstag, 16.4.2026, 20.00 – 21.00 Uhr, online

Kursgebühr: 19,00 €



### Weniger Zucker – mehr Power

Kursnummer: 261-39O130

Kursleiterin: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

am Dienstag, 5.5.2026, 19.00 – 21.30 Uhr, online

Kursgebühr: 25,00 €



### Ernährung verstehen – Beschwerden lindern

In diesem Webinar erfährst du praxisnah und verständlich bei welchen Lebensmitteln besondere Vorsicht geboten ist, was du unbedingt beachten solltest, bevor du deine Ernährung umstellst – und wie du Schritt für Schritt vorgehen kannst, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen deine Beschwerden spürbar positiv beeinflussen können.

Kursnummer: 261-39O135

Kursleiterin: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

am Dienstag, 19.5.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, online

gebührenfrei



### Speiseplan Workshop – Zyklusgerecht essen

Kursnummer: 261-39O137

Kursleiterin: Annkatrin Seidler, Diätassistentin

am Dienstag, 9.6.2026, 19.00 – 21.30 Uhr, online

Kursgebühr: 25,00 €



Ausführliche Kursbeschreibung der **Onlineangebote** unter [vhs-oberndorf.de](http://vhs-oberndorf.de)

## 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 Einstellungstest durch. Das Ergebnis hilft ihm, zu entscheiden, mit welchem Kursabschnitt Sie beginnen sollten und ob ein spezieller Integrationskurs sinnvoll wäre.

### 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 „Rückerrstattung 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 ab 5 km einen Fahrtkostenzuschuss.

### Persönliche Anmeldung

Die Anmeldungen müssen grundsätzlich persönlich im Büro der vhs Oberndorf erfolgen.

## Kursübersicht

### Integrationskurs mit Alphabetisierung

261-I099M1	ab 11.2.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I099M2	ab 22.4.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I099M3	ab 26.6.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I091M7	ab 7.1.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I096M7	ab 13.1.2026,	13.00 – 17.00 Uhr,	Sulz a.N.
261-I096M8	ab 10.2.2026,	13.00 – 17.00 Uhr,	Sulz a.N.
261-I091M8	ab 11.2.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I096M9	ab 18.3.2026,	13.00 – 17.00 Uhr,	Sulz a.N.
261-I091M9	ab 25.3.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.

### Wiederholerkurs Alpha

261-I096W1	ab 29.4.2026,	13.00 – 17.00 Uhr,	Sulz a.N.
261-I091W1	ab 13.5.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I096W2	ab 15.6.2026,	13.00 – 17.00 Uhr,	Sulz a.N.
261-I091W2	ab 2.7.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I096W3	ab 13.7.2026,	13.00 – 17.00 Uhr,	Sulz a.N.

### Integrationskurs für Zweitschriftlernende

261-I089M8	ab 7.1.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I089M9	ab 11.2.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I089OK	ab 25.3.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.

### Allgemeiner Integrationskurs

#### Modul 1 (A1.1)

261-I097M1	ab 7.1.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I098M1	ab 13.4.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I100M1	ab 18.5.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Sulz a.N.

#### Modul 2 (A1.2)

261-I097M2	ab 11.2.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I098M2	ab 19.5.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I100M2	ab 6.7.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Sulz a.N.

#### Modul 3 (A2.1)

261-I097M3	ab 25.3.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I098M3	ab 7.7.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.

#### Modul 4 (A2.2)

261-I095M4	ab 20.1.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I097M4	ab 13.5.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.

#### Modul 5 (B1.1)

261-I095M5	ab 26.2.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I097M5	ab 2.7.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.

#### Modul 6 (B1.2)

261-I094M6	ab 7.1.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I095M6	ab 16.4.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.

#### Modul 7 (Orientierungskurs)

261-I093M7	ab 21.1.2026,	12.30 – 15.45 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I094M7	ab 11.2.2026,	8.00 – 12.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I095M7	ab 8.6.2026,	8.15 – 12.15 Uhr,	Oberndorf a.N.

### Deutschtest für Zuwanderer A2/B1

261-I093PR	am 30.1.2026,	10.00 – 18.30 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I094PR	am 13.2.2026,	10.00 – 18.30 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I089PR	am 27.3.2026,	10.00 – 18.30 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I095PR	ab 22.5.2026,	13.00 – 18.30 Uhr,	Oberndorf a.N.

### Test „Leben in Deutschland“

261-I093TE	am 13.3.2026,	9.30 – 10.30 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I094TE	ab 20.3.2026,	9.00 – 10.00 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I089TE	am 22.5.2026,	9.30 – 10.30 Uhr,	Oberndorf a.N.
261-I095TE	ab 17.7.2026,	9.30 – 10.30 Uhr,	Oberndorf a.N.





## Deutsch als Fremdsprache

Sie möchten Deutsch lernen, haben aber nur wenig Zeit, weil Sie berufstätig sind oder sich tagsüber um die Kinder kümmern? Unser Deutschkurs richtet sich an alle, die aus Zeitgründen nicht am Integrationskurs teilnehmen können. Im Mittelpunkt stehen die Themen Familie, Alltag, Arbeitswelt. Fernziel ist es, eine selbständige Sprachverwendung zu erreichen (Niveau B1). Auch bei Schichtarbeit möglich!

### Deutsch – nach Feierabend A1.1

Die Teilnehmer haben im Semester II-2025 mit dem Kurs angefangen, Einstieg nur mit leichten Vorkenntnissen möglich.

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland A1, Lektion 5

Kursnummer: 261-4D0008

Kursleiterin: Ulrike Schmidt

ab Dienstag, 24.2.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 x dienstags

Gymnasium, Raum 155

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Deutsch als Fremdsprache – A2.2

Lehrwerk: Treffpunkt A2, Cornelsen Verlag, Kapitel 14

Kursnummer: 261-4D005

Kursleiter: Thomas Jurtzik

ab Mittwoch, 25.2.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 x mittwochs

Gymnasium, Raum 158

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Deutsch als Fremdsprache – B1/B2

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Deutsch beherrschen und ihre Sprachkenntnisse für den Beruf, das Studium oder den persönlichen Alltag weiterentwickeln möchten.

Lehrwerk nach Absprache mit dem Kursleiter.

Kursnummer: 261-4D007

Kursleiter: Andreas Hörmig

ab Mittwoch, 25.2.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 16 x mittwochs

Gymnasium, Raum 160

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

## Englisch



### Englisch A1.1 – für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Sie lernen Grundwortschatz, Aussprache und typische Redewendungen, um sich vor Ort zurechtfinden zu können. Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Easy English A1.1, Lektion 3, Cornelsen Verlag

Kursnummer: 261-4E004

Kursleiter: N. N.

ab Donnerstag, 26.2.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 16 x donnerstags

Gymnasium, Raum 158

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Englisch A1.2 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Wir legen von Anfang an viel Wert auf das Sprechen, sodass Sie schnell in der Lage sind, ob im Urlaub oder privat, etwas Englisch zu verstehen und zu reagieren.

Lehrwerk: Easy English A1.2, Lektion 6, Cornelsen Verlag

Kursnummer: 261-4E005

Kursleiterin: Monja Röttele

ab Donnerstag, 26.2.2026, 17.30 – 19.00 Uhr, 16 x donnerstags

Gymnasium, Raum 157

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

## Englisch A2/B1

This course is designed for learners with basic English skills who want to further develop their language abilities. The course covers essential grammar, vocabulary, and communication skills, helping you to build confidence in everyday conversations.

Kursnummer: 261-4E030

Kursleiter: Hüseyin Musan

ab Mittwoch, 25.2.2026, 15.40 – 17.10 Uhr, 16 x mittwochs

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

**NEU**

### English Conversation and Grammar B2

In this course you will have plenty of opportunities to stabilise and expand your English at the B2 level. Lessons will be designed in a communicative and dynamic way and will include a variety of activities to practise speaking and further stabilise language structures.

Das Kursmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Kursnummer: 261-4E080

Kursleiter: Hüseyin Musan

ab Mittwoch, 25.2.2026, 17.20 – 18.50 Uhr, 16 x mittwochs

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden



## Französisch

### Französisch A1.1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Anfängerkurs können Sie Französisch ganz neu erlernen. Sie erlangen gleichwertig Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Mit kommunikativer Grammatik, zahlreichen Sprechübungen und kurzen Hausaufgaben gewinnen Sie Grundkenntnisse für die Kommunikation auf Französisch im Alltag und am Arbeitsplatz. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Lehrwerk: Voyage neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 3

Kursnummer: 261-4F004

Kursleiterin: Michelle Schührer

ab Montag, 2.3.2026, 18.15 – 19.45 Uhr, 16 x montags

Gymnasium, Raum 152

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Französisch A1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit der französischen Sprache gemacht und möchten Ihre Kenntnisse nun vertiefen? In diesem Kurs bauen wir auf grundlegenden Vorkenntnissen auf und erweitern Ihren Wortschatz sowie Ihre grammatischen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Voyage neu A1, Klett Verlag, Lektion 8

Kursnummer: 261-4F005

Kursleiterin: Michelle Schührer

ab Montag, 23.2.2026, 16.30 – 18.00 Uhr, 16 x montags

Gymnasium, Raum 152

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Französisch A2.1

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache (Niveau A1) erworben und möchten nun Ihre Fähigkeiten gezielt erweitern? Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt an neue sprachliche Strukturen und einen erweiterten Wortschatz heran – praxisnah und alltagsbezogen. Lehrwerk: Voyage neu A2, Klett Verlag, Lektion 5

Kursnummer: 261-4F010

Kursleiterin: Michelle Schührer

ab Mittwoch, 25.2.2026, 16.30 – 18.00 Uhr, 16 x mittwochs

Gymnasium, Raum 152

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Französisch B2/C1

Sie können sich schon gut auf Französisch äußern, möchten sich aber gerne in einer entspannten Kursatmosphäre weiter verbessern? Kursziel ist es, die praktischen Sprachkenntnisse zu erweitern und den eingerüstigen Umgang mit der Sprache zu ermöglichen. Ziel: Vertiefung und Festigung der Kenntnisse B2. Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Kursnummer: 261-4F040

Kursleiterin: Hildegard Gerster

ab Montag, 23.2.2026, 9.00 – 10.30 Uhr, 15 x montags

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2

Kursgebühr: 105,00 € bei 10 Teilnehmenden

**Wir suchen neue  
Dozentinnen und Dozenten  
für alle Fachbereiche!**

Sie interessieren sich für ein Thema und haben gute Kenntnisse/Fertigkeiten in diesem Bereich? Sie haben Lust, andere für dieses Thema zu begeistern und beim Lernen zu unterstützen? Dann melden Sie sich bei uns!



## Italienisch

### Italienisch A1.2 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lerne Italienisch – als wärst du mitten in Italien! In diesem Kurs reist du Woche für Woche ins Bel Paese: Sonne, Meer, gutes Essen – und natürlich Sprache pur! Mit Spaß, Kommunikation und Alltagssituationen tauchst du in die italienische Lebensart ein.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, Lektion 4 und Unterrichtsmaterial, das von der Lehrkraft bereitgestellt wird.

Kursnummer: 261-4I014

Kursleiter: Carlo Caselli

ab Donnerstag, 26.2.2026, 17.00 – 18.30 Uhr, 16 x donnerstags

Gymnasium, Raum 156

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Italienisch A2.2

Du lernst, über Ernährungsgewohnheiten zu sprechen und Ratschläge zu Gesundheit und Ernährung zu geben, Körperteile zu benennen und Sportarten zu vergleichen, ein Gespräch in der Apotheke oder beim Arzt/bei der Ärztin zu führen und Beschwerden zu beschreiben, Texte über Fernsehen und Werbung zu verstehen und über Medienvorlieben und -gewohnheiten zu sprechen, den Inhalt einer Radiosendung zu erfassen und über Internetnutzung zu diskutieren, Meinungen zu äußern, zuzustimmen oder zu widersprechen, einen touristischen Prospekt zu verstehen, Informationen im Tourist-Office einzuholen, über Pläne und Absichten zu sprechen, Vermutungen anzustellen – und sogar ein Auto zu mieten! Ein Kurs voller Abwechslung, Kommunikation und praktischer Situationen – perfekt, um dein Italienisch sicher und lebendig zu machen! Lehrwerk: Con piacere nuovo A2, Klett-Verlag, Lektion 3 und Unterrichtsmaterial, das von der Lehrkraft bereitgestellt wird.

Kursnummer: 261-4I015

Kursleiter: Carlo Caselli

ab Donnerstag, 26.2.2026, 20.10 – 21.40 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! – Dein lebendiger Italienisch-Konversationskurs Möchtest du dein Italienisch endlich wieder zum Klingen bringen? In diesem lebhaften Konversationskurs steht das Sprechen im Mittelpunkt! Wir plaudern über dein Alltags- und Berufsleben, über Freizeit, Reisen, italienische Kultur – und vieles mehr. Der Kurs ist perfekt für dich, wenn du nach einer Pause wieder einsteigen oder das anwenden möchtest, was du in früheren Kursen gelernt hast, bevor du ins nächste Niveau aufsteigst. Hier kannst du deine Kommunikationsfähigkeit auffrischen, deinen Wortschatz erweitern und mit Spaß mehr Sicherheit im Sprechen gewinnen.

Das Unterrichtsmaterial bekommst du direkt von der Lehrkraft.

Kursnummer: 261-4I030

Kursleiter: Carlo Caselli

ab Donnerstag, 26.2.2026, 18.35 – 20.05 Uhr, 16 x donnerstags

Gymnasium, Raum 156

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

### Online Italienisch B1.1

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Grundkenntnisse 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: 261-4I040

Kursleiterin: Silke Armbruster

ab Mittwoch, 4.3.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 15 x mittwochs, online

Kursgebühr: 105,00 € bei 10 Teilnehmenden

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 unter [www.vhs-oberndorf.de](http://www.vhs-oberndorf.de) lohnt sich!



## Französischer Konversationskreis – B2

Auf Französisch diskutieren wir über verschiedene aktuelle Themen. Perfektion ist nicht Voraussetzung. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kursnummer: 261-4F050

dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, Gymnasium, Raum 152  
gebührenfrei



## Griechisch

### Neugriechisch A.1.1 für Anfänger

In diesem Anfängerkurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des modernen Griechisch von Grund auf. Unter Anleitung einer Muttersprachlerin werden Wortschatz und Grammatik für die Verständigung im Alltag erarbeitet. Regelmäßige Wiederholungssequenzen sorgen für einen nachhaltigen Lerneffekt. Auch Landeskunde, Kultur und Menschen kommen nicht zu kurz. Der Kurs richtet sich an alle, die keine Vorkenntnisse haben und sich für die griechische Sprache interessieren, sei es aus Reisegründen, für den Beruf oder einfach aus Neugier. Lehrwerk: Ela! A1-A2 – Hybride Ausgabe allango. Klett-Verlag

Kursnummer: 261-4G001

Kursleitung: Florjana Neubauer, vhs Villingen-Schwenningen  
ab Donnerstag, 26.2.2026, 18.00 – 19.30 Uhr,  
6 x donnerstags, online  
Kursgebühr: 94,00 € bei 4 – 6 Teilnehmenden



### Alt-Griechisch-Literaturkreis C1

Thema: „Das Buch der Makkabäer“ (aus den Apokryphen der Bibel)

Kursnummer: 261-4G010

Kursleiter: Adolf Vogt-Ladner  
ab Donnerstag, 26.2.2026, 14.15 – 15.15 Uhr  
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2  
14-tägig, donnerstags, gebührenfrei

## Hebräisch

### Hebräisch (Ivrit), A2

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

Kursnummer: 261-4H010

Kursleiterin: Dr. theol. Inken Röhle  
ab Samstag, 28.2.2026, 9.00 – 12.00 Uhr, 6 x samstags  
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1  
Termine: 28.2., 14.3., 25.4., 9.5., 13.6., 11.7.2026  
Kursgebühr: 154,00 € bei 6 Teilnehmenden

Kursnummer: 261-4I030

Kursleiter: Carlo Caselli

ab Donnerstag, 26.2.2026, 18.35 – 20.05 Uhr, 16 x donnerstags

Gymnasium, Raum 156

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden



Ausführliche Kursbeschreibung der **Onlineangebote**  
unter [vhs-oberndorf.de](http://vhs-oberndorf.de)

**Latein****Latein-Literaturkreis – C1**

Thema: Widukind von Corvey:  
Res gestae Saxonicae („Die Sachsgeschichte“)

Kursnummer: 261-4L010

Kursleiter: Adolf Vogt-Ladner

ab Donnerstag, 5.3.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x donnerstags

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

14-tägig, gebührenfrei

**Spanisch****Spanisch – A1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache, die ihre Kenntnisse systematisch erweitern möchten. Aufbauend auf dem Niveau A1.1 festigen und vertiefen wir alltägliche Gesprächssituationen, erweitern den Wortschatz und üben einfache grammatische Strukturen.

Kursnummer: 261-4S020

Kursleiterin: Miriam Lislet Bojorquez Carrillo

ab Dienstag, 24.2.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 13 x dienstags

Gymnasium, Raum 158

Kursgebühr: 91,00 € bei 10 Teilnehmenden

**Spanisch B1.1 und Konversation**

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 B1, Klett-Verlag

Kursnummer: 261-4S040

Kursleiterin: Zaira Lopez

ab Dienstag, 24.2.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 16 x dienstags

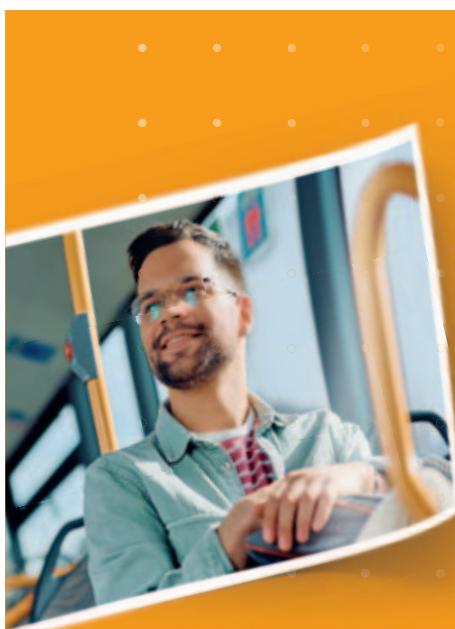
Gymnasium, Raum 160

Kursgebühr: 112,00 € bei 10 Teilnehmenden

**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.



**move**

Verkehrsverbund Schwarzwald-Baar-Heuberg

Wir bewegen die Region

## Einsteigerkurs „Bus & Bahn“: Täglich an jeder Haltestelle

Von A wie Aquarell bis Z wie Zumba –  
komme ganz einfach weiter mit der Move-  
AboCard oder dem DeutschlandTicket.  
Jetzt informieren und bequem bestellen!



**D-TICKET**



Gleich hier holen:

**mein-move.de**



## Arbeitsleben

### Vorbereitende Buchführung

Lernen Sie, Belege richtig zu sammeln, zu sortieren und Geschäftsverläufe korrekt zu kontieren. Dieser praxisnahe Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der vorbereitenden Buchhaltung und zeigt, wie Sie Bankbewegungen nachvollziehbar dokumentieren. Sie entlasten Ihr Steuerbüro und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Zahlen – ganz ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs hat Durchführungsgarantie.

Kursnummer: 261-50005

Kursleiter: Michael Menze, vhs Filderstadt  
ab Dienstag, 24.2.2026, 18.00 – 19.30 Uhr,

3 x dienstags, online

Kursgebühr: 36,00 €

**NEU**



### Infotag Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB/Lexware)

Das Seminar 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.

Kursnummer: 261-50008

Kursleiter: Andreas Hörning  
am Samstag, 18.4.2026, 9.00 – 14.00 Uhr  
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 2

Kursgebühr: 29,00 € bei 6 Teilnehmenden

### Workshop:

#### Sich selbst regulierende Arbeitsteams – am Beispiel Wald

Ein Wald braucht keinen Boss – er organisiert sich selbst, ganz natürlich. In einem gesunden Wald wirken zahlreiche Lebensformen harmonisch zusammen, regulieren sich gegenseitig und finden auch in Krisenzeiten immer wieder ins Gleichgewicht. Der Wald funktioniert wie ein Superorganismus – ein beeindruckendes Beispiel für Selbstorganisation, Kooperation und Resilienz. In diesem Workshop betrachten wir symbolhaft das Zusammenspiel im Ökosystem Wald und übertragen die dahinterliegenden Lebensgesetze auf die Arbeitswelt. Denn die Prinzipien eines stabilen Waldes ähneln stark denen eines erfolgreichen Teams: Vielfalt, gegenseitige Unterstützung, klare Rollen und ein gemeinsames Ziel. Jede Pflanze, jedes Lebewesen im Wald bringt besondere Stärken ein – genau wie die Mitglieder eines Teams. Wenn sich ein Team selbst organisiert, Prozesse eigenverantwortlich steuert, Unterschiede als Stärke erkennt und die Vielfalt seiner Talente gezielt nutzt, entsteht echte Zusammenarbeit – mit nachhaltigem Erfolg.

Zielgruppe: Teamleitungen, KMU, Projekt- und Arbeitsteams in Unternehmen, die neue Impulse für selbstorganisierte und resiliente Zusammenarbeit suchen.

Kursnummer: 261-57B010

Kursleiter: Sabine Bieger  
am Freitag, 22.5.2026, 15.00 – 18.30 Uhr  
Alpirsbach-Gräben, Lange Straße 65

Kursgebühr: 35,00 €

## PC-Alltag

### 10-Finger-Tastschreiben leicht gemacht!

In wenigen Stunden das Zehn-Fingersystem erlernen. Schreiben, ohne auf die Tastatur zu schauen – ist das möglich? JA! Mit einem völlig neuen und abwechslungsreichen Konzept lernen wir mit Spaß, die richtigen Tasten dauerhaft zu finden, inklusive der Ziffern und Sonderzeichen. Sie lernen mit zwei unterschiedlichen Geschichten, jederzeit alle Buchstaben der Tastatur sich wieder ins Gedächtnis zu rufen. Kurze Übungsphasen im Kurs und längere Übungsphasen zu Hause werden die Motorik und das Unterbewusstsein trainiert. Sie werden automatisch, ohne nachzudenken, die richtigen Zeichen finden. Das Schreiben auf der Tastatur erreicht damit eine neue Dimension. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet und bietet zusätzlich individuelle Übungen.

Kursnummer: 261-52001

Kursleiter: Andreas Kubela  
ab Dienstag, 3.3.2026, 18.30 – 20.30 Uhr, 4 x dienstags  
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 60,00 €, zzgl. Kursbuch mit Übungssoftware 23,00 €



### Erste Schritte am Computer und im Internet

Sie fühlen sich am PC oder Laptop noch nicht sicher und benötigen Unterstützung im Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11, dem Internet sowie beim Schreiben, Speichern und Ausdrucken von Briefen am Computer? Dieser Kurs begleitet Sie bei Ihren ersten Schritten am PC. Sie lernen das Betriebssystem kennen und üben den sicheren Umgang mit Maus und Tastatur. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Dateien auf dem Computer oder auf einem USB-Stick speichern, löschen und durch das Anlegen von Ordnern übersichtlich organisieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Schreiben, Speichern und Ausdrucken von Texten mit den Standard-Textverarbeitungsprogrammen WordPad und Word, inklusive des Einfügens von Bildern und Bildschirmfotos. Im Internet suchen wir gezielt nach Informationen und nutzen dafür den Standardbrowser Microsoft Edge. Unterlagen-Hausaufgaben (ca. 100 Seiten) und USB-Stick inklusive. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Computerzugang, um zu üben und Hausaufgaben erledigen zu können.

Kursnummer: 261-52010

Kursleiter: Andreas Kubela  
ab Freitag, 12.6.2026, 09.30 – 12.30 Uhr, 6 x freitags  
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 168,00 €, zzgl. Kursbuch 19,50 €

### Dritte Schritte am Computer – PDFs

Vertiefen Sie Ihre Computerkenntnisse im Bereich Drucken, Scannen sowie Erstellen und Organisieren von PDF-Dateien. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer installiert einen Brother-Multifunktionsdrucker auf dem Kurs-Laptop. Geübt wird das Drucken vom USB-Stick über die USB-Schnittstelle des Druckers sowie das Drucken über das Smartphone. Außerdem werden Bilder und Dokumente, auch mehrseitig, mit dem Scanner bzw. Multifunktionsdrucker als JPG oder PDF gescannt. An gescannten Dokumenten wird eine Texterkennung (OCR) durchgeführt, um den Text per „copy and paste“ in Word weiterzuverwenden. Gescannte Bilder können verbessert oder zugeschnitten werden, zum Beispiel mit GIMP oder Paint. Darüber hinaus werden bestehende Bild- und Textdateien in PDFs umgewandelt, mehrere Dateien zu einer PDF zusammengeführt und mehrseitige PDF-Dokumente erstellt und bearbeitet. Dazu gehören das Einfügen von Kopf- und Fußzeilen mit zusätzlichen Informationen oder Seitenzahlen, das Verschieben oder Löschen von Seiten, das Schwärzen vertraulicher Inhalte, der inhaltliche Vergleich zweier PDF-Dateien sowie das Schützen von PDFs mit einem Kennwort. Ebenso wird das Erstellen ausfüllbarer PDF-Formulare mit OpenOffice oder LibreOffice behandelt. Abschließend lernen die Teilnehmenden, komprimierte ZIP-Archive zu erstellen und diese bei Bedarf mit einem Kennwort zu verschlüsseln, zum Beispiel mit 7-Zip. Unterlagen-Hausaufgaben (ca. 120 Seiten) und USB-Stick inklusive. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein sicherer Umgang mit Tastatur und Maus sowie Vertrautheit mit den Kursinhalten „Erste Schritte am Computer“ und „Zweite Schritte am Computer“.

Kursnummer: 261-52011

Kursleiter: Andreas Kubela  
ab Freitag, 6.3.2026, 9.30 – 12.30 Uhr, 6 x freitags  
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 168,00 € bei 6 Teilnehmenden

### Excel Grundlagen

Sie haben bisher keine oder nur wenig Erfahrung mit Excel, dem Tabellenkalkulationsprogramm? In diesem Kurs erstellen wir ein praxisnahes Rechnungsprojekt mit einer automatisch aktualisierenden Rechnung, die mit Kundenadressen und Artikellisten verknüpft ist. Adressen und Artikel werden dabei über Kunden- bzw. Artikelnummern eingefügt. Sie lernen den grundlegenden Aufbau von Excel kennen, einschließlich Menüpunkten, Registerkarten, Symbolen und der Statusleiste. Darüber hinaus erlernen Sie Berechnungen mit Formeln und Funktionen, setzen Zellbezüge auch über mehrere Tabellenblätter hinweg und passen Zellformate an, z. B. Farben, Rahmenlinien, Dezimalstellen und Textformate. Sie kopieren und fügen Formeln und Werte ein, verschieben Zellinhalte und sortieren oder filtern Ihre Daten automatisch. Zu den Grundlagen gehören außerdem das Drucken von Arbeitsmappen sowie das Erstellen von Diagrammen. Auch Vergleichszeichen wie <, > und = werden erklärt und angewendet. Unterlagen-Hausaufgaben (ca. 120 Seiten) und USB-Stick inklusive. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Vertrautheit mit der Bedienung eines Windows-Computers sowie grundlegende Kenntnisse im Speichern von Daten.

Kursnummer: 261-52020

Kursleiter: Andreas Kubela  
ab Mittwoch, 29.4.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, 6 x mittwochs  
Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 168,00 €, zzgl. Kursbuch 18,08 €



Ausführliche Kursbeschreibung der **Onlineangebote**  
unter [vhs-oberndorf.de](http://vhs-oberndorf.de)

## Schnupperkurs Microsoft Access

Kursnummer: 261-52040

Kursleiterin: Tatyana Sarasa

ab Donnerstag, 11.6.2026, 18.00 – 20.15 Uhr, 3 x donnerstags,  
online

Kursgebühr: 65,00 €

**NEU**



## Linux statt Windows?

### So nutzen Sie Ihren Rechner weiterhin sicher!

Für Standard-Nutzer, die einen älteren Rechner mit Linux betreiben wollen. Im Oktober 2025 endete der Support für Windows 10 – dieser Rechner wird ohne Sicherheitsupdates zunehmend unsicher. Wir gehen davon aus, dass ein Upgrade auf Windows 11 nicht mehr möglich ist. In diesem Kurs lernen Sie drei Möglichkeiten kennen, wie Sie auf das Support-Ende reagieren können, wie sich Hardware mit geringen Kosten aufrüsten lässt und wie die tolle Alternative Linux funktioniert.

**NEU**



Kursnummer: 261-540030

Kursleiter: Matthias Weller, vhs Straubing

am Donnerstag, 26.2.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, online

Kursgebühr: 19,00 €

## Digitale Büroarbeit leicht gemacht:

### Google-Anwendungen im Alltag

Suchen Sie nach einer einfachen und kostenfreien Alternative zu Microsoft Office? In diesem entspannten Kurs entdecken Sie nützliche Google-Anwendungen, die Ihren digitalen Alltag erleichtern. Wir nehmen uns Zeit, in ruhigem Tempo die wichtigsten Funktionen zu erkunden und gemeinsam zu üben.

**NEU**



Kursnummer: 261-50BU02

Kursleiterin: Tatyana Sarasa

ab Dienstag, 9.6.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 2 x dienstags, online

Kursgebühr: 40,00 €

## Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten AI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

**NEU**



Kursnummer: 261-52050

Kursleiter: Robin Weniger

am Montag, 9.3.2026, 17.30 – 20.30 Uhr, online

Kursgebühr: 40,00 €

## Canva-Workshop: Social Media und Videoerstellung

**NEU**



Kursnummer: 261-52051

Kursleiter: Robin Weniger

am Dienstag, 31.3.2026, 17.30 – 20.30 Uhr, online

Kursgebühr: 40,00 €

## Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

**NEU**



Kursnummer: 261-52052

Kursleiter: Robin Weniger

am Mittwoch, 27.5.2026, 17.30 – 19.45 Uhr, online

Kursgebühr: 30,00 €

## Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

**NEU**



Kursnummer: 261-52053

Kursleiter: Robin Weniger

am Freitag, 1.5.2026, 9.00 – 16.30 Uhr, online

Kursgebühr: 140,00 €



Ausführliche Kursbeschreibung der **Onlineangebote** unter [vhs-oberndorf.de](http://vhs-oberndorf.de)

## Digitale Welt

### Android-Smartphone – Aufbaukurs

Sie besitzen ein Smartphone ohne Apple-Logo, das jünger als 4 Jahre ist und haben bereits erste Erfahrungen damit gesammelt? Dieser Kurs vermittelt Ihnen das Anmelden in WLAN-Netzwerke, Erzeugen eines Adressbuch-QR-Codes, das Empfangen und Versenden von E-Mails inklusive Anhängen und Bildern, die Integration weiterer E-Mail-Adressen neben Gmail, das Erstellen von Notizen mit Bildern und Abhaklisten, das Versenden von WhatsApp-Nachrichten an mehrere Personen ohne Gruppe (Broadcast), die Nutzung von WhatsApp auf Ihrem PC, die Übertragung von Bildern und Dateien zwischen Smartphone und PC, Erstellen von Notfallkontakten, die Verwendung Ihres Smartphones als Navigationssgerät mit Google Maps, das Speichern Ihres Standorts bzw. Anzeigen als Koordinate, die Internetrecherche mit Google Chrome, das Anlegen von Lesezeichen und das Löschen des Verlaufs. Im Google PlayStore schauen wir nach APPs und wie Sie Ihre APPs aktualisieren. Außerdem lernen Sie, den Startbildschirm Ihres Smartphones mit Widgets und einem eigenen Hintergrund zu gestalten sowie Bildschirmfotos (Screenshots) zu erstellen. Wichtige Einstellungen des Smartphones schauen wir uns an. Jedes Smartphone verhält sich etwas anders, daher erhalten Sie eine individuelle Betreuung. Unterlagen-Hausaufgaben (ca. 120 Seiten) und Smartphone-Bedienstift inklusive. Voraussetzungen: Gestensteuerung, Tippen auf Smartphone, Erfahrung mit Laptop und Smartphone

Kursnummer: 261-53010

Kursleiter: Andreas Kubela

ab Freitag, 8.5.2026, 9.30 – 12.30 Uhr, 3 x freitags

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 94,00 € bei 6 Teilnehmenden

**NEU**



### Daten-Nachlass und digitales Erbe regeln

Zugangsdaten übersichtlich und für vertraute Personen zugänglich speichern

Kursnummer: 261-53027

Kursleiter: Matthias Weller, vhs Straubing

am Dienstag, 21.4.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, online

Kursgebühr: 19,00 €

**NEU**



### Digital kreativ: Welt des Podcastings im Zeitalter von Künstlicher Intelligenz

Kursnummer: 261-53028

Kursleiterin: Kamilla Nowicki, vhs Traunreut

ab Freitag, 12.6.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, 2 x freitags, online

Kursgebühr: 30,00 €

**NEU**



### Komoot – Wander und Fahrrad-Navigation

Komoot ist ideal für Touren mit dem Fahrrad oder zu Fuß: Sie können eigene Routen planen und bereits vorhandene Touren entdecken. Der Kurs bietet eine Einführung in die Nutzung der App am PC und auf dem Smartphone. Sie lernen, eigene Touren über die Komoot-Homepage und direkt auf dem Smartphone zu erstellen, sowie den Import und Export von Touren. Weitere Themen umfassen Navigation, Höhenprofile, Tourenaufzeichnung, Offline-Nutzung, das Teilen von Tourendaten. Die Komoot-App kann zu Hause oder auch im Kurs (mit Unterstützung des Kursleiters) heruntergeladen werden. Unterlagen-Hausaufgaben (ca. 120 Seiten) und Smartphone-Bedienstift inklusive. Voraussetzungen: Windows-Computer Bedienung, Smartphone-Gestensteuerung, E-Mailadresse oder WhatsApp auf Smartphone, vorteilhaft vorhandenes kostenloses Komoot-Konto (kann auch im Kurs angelegt werden)

Kursnummer: 261-53030

Kursleiter: Andreas Kubela

ab Dienstag, 14.4.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, 2 x dienstags

Schwedenbau, 1. Stock, Raum 1

Kursgebühr: 66,00 € bei 6 Teilnehmenden

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 unter [www.vhs-oberndorf.de](http://www.vhs-oberndorf.de) lohnt sich!

## Programmieren

### Programmieren mit Python – Grundlagen

Kursnummer: 261-540020

Kursleiter: Gerhard Sachs, vhs Villingen-Schwenningen  
ab Montag, 23.2.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 x montags, online  
Kursgebühr: 58,00 €



### Programmieren mit Python – Aufbaukurs

Kursnummer: 261-540025

Kursleiter: Gerhard Sachs, vhs Villingen-Schwenningen  
ab Montag, 13.4.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 x montags, online  
Kursgebühr: 58,00 €



## Künstliche Intelligenz (KI)

### Bilder mit KI generieren

Kursnummer: 261-5KI600

Kursleiterin: Tatyana Sarasa  
ab Dienstag, 24.2.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, 2 x dienstags, online  
Kursgebühr: 40,00 €



### KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Kursnummer: 261-5KI612

Kursleiter: Robin Weniger  
am Montag, 2.3.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



### KI-Videos erstellen

Kursnummer: 261-5KI607

Kursleiterin: Tatyana Sarasa  
ab Donnerstag, 5.3.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, 3 x donnerstags, online  
Kursgebühr: 65,00 €



### Einführung in Chat GPT

Kursnummer: 261-5KI620

Kursleiterin: Tatyana Sarasa  
am Dienstag, 10.3.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



### KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Kursnummer: 261-5KI606

Kursleiter: Robin Weniger  
am Dienstag, 17.3.2026, 16.30 – 17.15 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



### CapCut Einführungskurs

Kursnummer: 261-5KI610

Kursleiterin: Tatyana Sarasa  
am Dienstag, 24.3.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



### KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Kursnummer: 261-5KI613

Kursleiter: Robin Weniger  
am Dienstag, 21.4.2026, 16.30 – 17.15 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



### KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Kursnummer: 261-5KI614

Kursleiter: Robin Weniger  
am Dienstag, 5.5.2026, 16.30 – 17.15 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



### KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Kursnummer: 261-5KI617

Kursleiter: Robin Weniger  
am Freitag, 12.6.2026, 9.00 – 16.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



## Webseiten mit KI erstellen

Kursnummer: 261-5KI650

Kursleiterin: Tatyana Sarasa  
ab Donnerstag, 16.4.2026, 18.00 – 20.15 Uhr, 3 x donnerstags, online  
Kursgebühr: 65,00 €



### KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

Kursnummer: 261-5KI615

Kursleiter: Robin Weniger  
am Dienstag, 16.6.2026, 19.00 – 19.45 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



### KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Kursnummer: 261-5KI616

Kursleiter: Robin Weniger  
am Dienstag, 30.6.2026, 17.30 – 18.15 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



## Arbeitsleben

### E-Rechnung erfolgreich umsetzen – Praxisleitfaden für Selbständige und kleine Unternehmen

Kursnummer: 261-5KI605

Kursleiterin: Tatyana Sarasa  
ab Mittwoch, 4.3.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, 2 x mittwochs, online  
Kursgebühr: 40,00 €



### Sprachen lernen mit Künstlicher Intelligenz – Modern, effektiv und selbstgesteuert

Sprachenlernen neu gedacht: Mit der Birkenbihl-Methode und Künstlicher Intelligenz

Kursnummer: 261-5KI611

Kursleiterin: Tatyana Sarasa  
ab Dienstag, 19.5.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x dienstags, online  
Kursgebühr: 65,00 €



### Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung

Kursnummer: 261-5W060

Kursleiter: Matthias Dahms  
am Dienstag, 9.6.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 65,00 €



### PowerRhetorik für Frauen, die überzeugen wollen

Kursnummer: 261-5W051

Kursleiter: Matthias Dahms  
am Montag, 6.7.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 65,00 €



### Zoom: Professionell präsentieren und begeistern

Kursnummer: 261-5OW010

Kursleiter: Robin Weniger  
am Dienstag, 21.7.2026, 17.30 – 19.45 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



### Digitale Moderation und Präsentation für Fortgeschrittene

Kursnummer: 261-5OW020

Kursleiter: Robin Weniger  
am Freitag, 24.7.2026, 15.00 – 18.00 Uhr, online  
Kursgebühr: 20,00 €



Die Volkshochschule Oberndorf a. N. ist

Mitglied im



[www.fortbildung-bw.de](http://www.fortbildung-bw.de)



viel hören & sehen  
| Digitalkurse der vhs DigitalKooperation

vhs DigitalKooperation ist ein Zusammenschluss von: aktuelles forum Volkshochschule und der Volkshochschule Bocholt – Rhede – Isselburg. Gemeinsam bieten sie Webinare zu den Themen Büromanagement und kreative Techniken an.

Kursleiter: Thorsten H. Bradt

#### **Mindmapping – universelle Kreativitätstechnik**

Ideen finden, formen und teilen

Kursnummer: 261-5O701  
am Dienstag, 24.3.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online  
gebührenfrei



#### **MS Outlook – „Full Power“-Workflows**

Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität

Kursnummer: 261-5OBU03  
am Mittwoch, 13.5.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 30,00 €



#### **MS Outlook – innovatives Look-and-feel**

Workflows für ein produktiveres Arbeiten

Kursnummer: 261-5OBU04  
am Dienstag, 21.4.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 30,00 €



#### **MS Teams – Zentrale Organisation**

Effektive Kollaboration und Kommunikation

Kursnummer: 261-5OBU05  
ab Dienstag, 28.4.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, 2 x dienstags, online  
Kursgebühr: 60,00 €



#### Bildungsurlaub/Intensivseminar

#### **MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen**

Zusammenarbeit mit Teams, SharePoint und Planner

Die Plattform bietet mächtige Möglichkeiten zur Digitalisierung und Automatisierung bestehender Prozesse. Unterstützung findet sich dabei in der nativen KI von Microsoft. MS Copilot lässt sich in zahlreichen Anwendungen direkt oder indirekt einsetzen, um Workflows zu optimieren und die Zusammenarbeit zu erleichtern.

Kursnummer: 261-5OBU08  
ab Montag, 29.6.2026, 9.00 – 16.30 Uhr, online  
Dauer: 29.6. bis 3.7.2026, täglich  
Kursgebühr: 350,00 €



**Museum/Archiv**  
OBERNDORF AM NECKAR



#### Öffnungszeiten

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

**MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung (mit „KI-Hacks“)**  
PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Kursnummer: 261-5OBU09  
am Dienstag, 19.5.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 30,00 €



**MS Excel zur effektiven Datenanalyse (mit „KI-Hacks“)**  
Power Query in der professionellen Anwendungspraxis

Kursnummer: 261-5OBU10  
am Donnerstag, 21.5.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 30,00 €



**MS Word und Outlook – Unternehmenskommunikation (mit „KI-Hacks“)**  
Moderne und kundenzentrierte Briefe und E-Mails

Kursnummer: 261-5OBU13  
am Freitag, 22.5.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 30,00 €



**MS OneNote – Essentials zur professionellen Anwendung**  
Individuelles und kollaboratives Wissensmanagement

Kursnummer: 261-5OBU14  
am Montag, 13.4.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 30,00 €



#### **Prezi – dynamische Präsentationen**

Die „ultimative“ Alternative zu MS PowerPoint

Kursnummer: 261-5OBU15  
am Dienstag, 24.3.2026, 20.00 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 15,00 €



#### **Notion – Second Brain**

Digitaler Knotenpunkt für Notizen, Daten und Projekte

Kursnummer: 261-5OBU16  
am Donnerstag, 26.3.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 15,00 €



#### **Google NotebookLM als „Wissens-Generator“**

AI Facts – Organisation und Analyse von Dokumenten

Kursnummer: 261-5OBU17  
am Donnerstag, 26.3.2026, 20.00 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 15,00 €



#### **MS OneDrive und SharePoint in der parallelen Nutzung**

Organisation persönlicher und organisationsrelevanter Daten

Kursnummer: 261-5OBU18  
am Dienstag, 5.5.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 30,00 €



#### **MS Planner – Zentrale Aufgabenverwaltung**

Transparentes Taskmanagement für Teams

Kursnummer: 261-5OBU19  
am Dienstag, 12.5.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 15,00 €



**MS Lists – Nachverfolgung von Informationen und Prozessen**  
Intelligente und integrative Datenerfassung für Teams

Kursnummer: 261-5OBU20  
am Dienstag, 12.5.2026, 20.00 – 21.30 Uhr, online  
Kursgebühr: 15,00 €



#### **MS Project – klassisches Projektmanagement (mit „KI-Hacks“)**

Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben  
MS Project, das sich nahtlos in Workflows unter MS 365 bzw. Office integrieren lässt, bildet einen De-Facto-Standard und bietet zahlreiche Optionen eben zur Planung, Steuerung und Überwachung – insbesondere von Ressourcen (menschliche Arbeitskraft, Zeit und Material). In der aktuellen Version unterstützt es zudem agile sowie hybride Ansätze sowie eine Einbindung von MS Copilot, der nativen KI von Microsoft.

Kursnummer: 261-5OBU21  
am Mittwoch, 27.5.2026, 9.30 – 17.00 Uhr, online  
Kursgebühr: 90,00 €



## Bildungszeit

Am 1. Juli 2015 ist das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft getreten. Damit haben auch Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes.

### Wofür kann Bildungszeit genommen werden?

Die bezahlte Bildungsfreistellung kann genutzt werden für die berufliche Weiterbildung, die politische Weiterbildung oder für die Qualifizierung zur Wahrnehmung bestimmter ehrenamtlicher Tätigkeiten.

### Wer kann Bildungszeit nehmen?

Der Anspruch auf Bildungszeit besteht für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit Beschäftigungsschwerpunkt in Baden-Württemberg, für Auszubildende sowie für Studierende der Dualen Hochschule Baden-Württemberg, deren Beschäftigungs- bzw. Ausbildungsverhältnis seit mindestens zwölf Monaten besteht. Für Beamtinnen und Beamte im Sinne von § 1 des Landesbeamtengesetzes sowie Richterinnen und Richter des Landes gilt das BzG BW entsprechend.

### Wie viele Tage Bildungszeit haben Beschäftigte?

Für Beschäftigte beträgt der Freistellungsanspruch fünf Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres. Wird regelmäßig an weniger als fünf Tagen gearbeitet, verringert sich der Anspruch entsprechend.

Für Auszubildenden und für Studierende der Dualen Hochschule Baden-Württemberg beträgt der Anspruch fünf Arbeitstage für die gesamte Ausbildungs- bzw. Studienzeit und ist beschränkt auf den Bereich der politischen Weiterbildung und der Qualifizierung für ehrenamtliche Tätigkeiten.



## Ideenreiches Design mit Canva (mit „KI-Hacks“)

Content Marketing mit „Wow-Effekt!“

Canva stellt sich nicht zuletzt für die Produktion von Social-Media-Content und gerade auch für die äußerst beliebte Plattform Instagram als besonders geeignet dar. Für Selbständige, Unternehmen und Kreative gilt allerdings, dass diese zumeist ein Corporate Design (CD) zu beachten haben. Außerdem ist ein professionelles Social Media Marketing auf originären Content, der sich im Idealfall viral verbreitet, ausgerichtet, weshalb dieser regelmäßig individuell erarbeitet werden muss.

Kursnummer: 261-5OC014

am Donnerstag, 11.6.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online

Kursgebühr: 30,00 €



## Social-Media-Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt und bedient (Kundenbindung).

Kursnummer: 261-5OC111

am Mittwoch, 25.3.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, online

Kursgebühr: 15,00 €



## Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram (mit „KI-Hacks“)

Strategien für mehr Reichweite und Engagement

Der gekonnte Einsatz von Instagram im Social Media Marketing bedingt zudem ein grundlegendes Verständnis von Hashtags, Algorithmen und Insights sowie auch ein Community-Management. Schließlich sind es das Zusammenspiel dieser Faktoren und eine systematische Suchmaschinenoptimierung von Inhalten, die sowohl eine nachhaltige Kundenbindung als auch ein organisches Wachstum bedingen.

Kursnummer: 261-5OC112

am Dienstag, 9.6.2026, 18.30 – 21.30 Uhr, online

Kursgebühr: 30,00 €



## Agiles Projektmanagement mit Scrum (mit „KI-Hacks“)

Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Kursnummer: 261-5OPM01

am Samstag, 16.5.2026, 9.30 – 17.00 Uhr, online

Kursgebühr: 90,00 €



## WordPress – einfach genial und genial einfach (mit „KI-Hacks“)

Professionalles Content Management und Marketing



Kursnummer: 261-5OC005

am Samstag, 13.6.2026, 10.00 – 15.00 Uhr, online

Kursgebühr: 45,00 €

### Bildungsuraub / Intensivseminar

#### Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation

Kreativprojekte im strategischen Marketing

Ziel dieser praxisorientierten Veranstaltung ist es, konsistente und effektive Workflows in der visuellen Kommunikation zu vermitteln. Zudem werden wesentliche Aspekte zum erfolgreichen Marketing (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u. a.) erarbeitet. Am Beispiel eines fiktiven Projekts werden die erarbeiteten Inhalte direkt in die Praxis umgesetzt. Dabei wird auch eine zielgerichtete Nutzung des native KI-Tools Adobe Firefly dargestellt und in diversen Kreativ-Workflows lösungsorientiert eingesetzt.



Kursnummer: 261-5OC007

ab Montag, 13.7.2026, 9.00 – 16.30 Uhr, online

Dauer: 13.7. – 17.7.2026, täglich

Kursgebühr: 350,00 €

### Content-Marketing mit Canva

Online-Creative-Tool der Master Class

Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes – also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte – erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar.



Kursnummer: 261-5OC010

am Mittwoch, 25.3.2026, 20.00 – 21.30 Uhr, online

Kursgebühr: 15,00 €



Ausführliche Kursbeschreibung der **Onlineangebote**  
unter [vhs-oberndorf.de](http://vhs-oberndorf.de)

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 unter [www.vhs-oberndorf.de](http://www.vhs-oberndorf.de) lohnt sich!

**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 Zertifikatkursen 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 empfiehlt 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

**>>SWR1**  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**BACK TO THE 80s**

**MEIN RADIO – MEIN SWR1**

**SWR1.DE**

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de), Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)



## 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	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> 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, dass 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 verstreckt, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlussstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingehet, 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 betätig, 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 zurückgestattet.
- (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 Teilheiten 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:
  - Gemeinschaftswidrige 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 Teilleisten 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 schuldbhaft 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 schulhaften 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.

## 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 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 Stadt kasse 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 Prüfungsinstiteute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdataen 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. Für die Teilnahme an Kooperationsveranstaltungen werden, wo zur Vertragserfüllung erforderlich, personenbezogene Daten an kooperierende Einrichtungen weitergeleitet. Das sind Name, Vorname und wenige Kontaktdataen (Telefonnummer und E-Mail-Adresse) der Teilnehmenden.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdataen 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 Jahren 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 letzmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdataen bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bezie-

hungsweise 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 Kontaktdataen 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 Gesamtaufwand der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.



Bildung ist  
das Entfachen einer Flamme,  
nicht das Füllen eines Gefäßes.

William Butler Yeats (1865-1939)  
Irischer Dichter

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9.00 – 13.00 Uhr,  
Montag bis Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr  
Schwedenbau, Klosterstraße 14, I. Stock (Aufzug)

## Kontakt

Telefon: 0 74 23 77-11 80  
Internet: [www.vhs-oberndorf.de](http://www.vhs-oberndorf.de)  
E-Mail: [vhs@oberndorf.de](mailto:vhs@oberndorf.de)

