

# VOLKSHOCHSCHULE OBERES WIESENTAL



Schönau • Todtnau • Zell  
FRÜHJAHR SOMMER 2010



## **Inhaltsverzeichnis:**

	<b>Seite</b>
<b>VHS Todtnau Seite</b>	<b>6 bis 13</b>
<b>VHS Schönau Seite</b>	<b>14 bis 30</b>
<b>VHS Zell Seite</b>	<b>31 bis 58</b>
<b>Anmeldeformular</b>	<b>59</b>

**Die Anmeldungen richten Sie bitte an die jeweils  
veranstaltenden Volkshochschulen**

## **Die VHS Oberes Wiesental besteht aus der Hauptstelle Todtnau und den Außenstellen Schönau und Zell i. W.**

### **Anmeldung**

Bei allen Kursen und Seminaren ist **eine vorherige Anmeldung** erforderlich. Diese kann **schriftlich** mit beiliegendem Formblatt erfolgen oder **persönlich** oder telefonisch bei der zuständigen VHS. Bitte Anmeldungen nicht bei den Kursleitern einreichen. (Ausnahmen sind bei den Kursbeschreibungen extra vermerkt). Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl können schon vor dem ersten Kursabend abgesagt werden. **Anmeldungen gelten als bestätigt, falls keine Absage erteilt** wird. Bei Kursen mit Teilnehmerbeschränkung entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

### **Abmeldung**

Innerhalb von 5 Tagen nach Kursbeginn (bei Seminaren und Wochenendkursen 7 Tage vor Kursbeginn) haben angemeldete Teilnehmer das Recht zum kostenfreien Rücktritt. Bereits bezahlte Gebühren werden dann zurückerstattet. Die Abmeldung muß schriftlich bei der VHS erfolgen. Abmeldungen bei Kursleitern sind nicht zulässig.

### **Gebühren**

Die Gebühren sind bei den einzelnen Kursen ausgewiesen. Ihre Zahlung erfolgt mittels Lastschrift. Diese wird am 1. Kursabend an die Kursteilnehmer/innen ausgehändigt und am 2. Kursabend an den Kursleiter/ die Kursleiterin zurückgegeben. Bei Vorträgen und Einzelveranstaltungen wird die Gebühr an der Abendkasse bezahlt.

### **Gebührenermäßigung**

Sofern bei einem Kurs ohne weitere Angaben zwei Beträge für die Teilnehmergebühr ausgewiesen sind, gilt die Ermäßigung für folgende Personengruppen:

Kinder, Vollzeitschüler, Studenten, Rentner, Sozialhilfeempfänger.

Es muß vor Kursbeginn zusammen mit der Anmeldung eine entsprechende Bescheinigung eingereicht werden.

### **Durchführung der Kurse**

Wenn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, kann der Kurs nur stattfinden, wenn die Teilnehmer/innen mit einer entsprechenden Gebührenerhöhung einverstanden sind. Dies wird dann zwischen den Kursteilnehmern/innen und Kursleitern/innen abgestimmt. Die VHS entscheidet nach Rücksprache mit den Kursleitern/innen, ob der Kurs ausfallen muß. Bereits geleistete Zahlungen werden in diesem Fall zurückerstattet.

## Haftung

Die VHS vermittelt die Veranstaltungen, übernimmt jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden, die bei der Teilnahme an Veranstaltungen und Studienfahrten entstehen könnten. Dies gilt gleichsam für die Teilnehmer/innen wie die Dozenten/innen. Bitte behandeln Sie die zur Verfügung gestellten Räume und Lehrmittel sorgsam.

Bei regelmäßigem Besuch einer Veranstaltung erhalten Sie auf Wunsch eine Bescheinigung über die Kursteilnahme.

An schulfreien Tagen finden keine Veranstaltungen statt, sofern nichts anderes mit den Kursteilnehmern abgesprochen wird.

Genannt ist jeweils der **erste und letzte** Ferientag

Fasnachtsverein	15.02.2010-19.02.2010
Osterferien	01.04.2010-09.04.2010
Pfingstferien	25.05.2010-04.06.2010
Sommerferien	29.07.2010-10.09.2010

Programm Herbst/Winter	September 2010
------------------------	----------------

# Hauptstelle Todtnau



**Leiter: Gerd M. Wiczorkowski**

Rathaus  
M.-Thoma-Str. 8  
79674 Todtnau  
Tel.: 07671/996-60  
Fax: 07671/ 996-37,  
0160/98698215  
**email: [vhs@todtnau.de](mailto:vhs@todtnau.de)**

Sprechzeiten: Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr

## 2. Künstlerisches Gestalten

### 2.1 Geschichtentheater (ab 8 Jahren)

Für Kinder, die Lust am Theaterspielen haben und Abenteuer erleben wollen. Bringt eure Erlebnisse mit; daraus macht ihr zusammen mit der Theaterpädagogin Sylvia Höhne den obercoolen Theaterknaller.

**10x dienstags, 17.30-19.00 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: Sylvia Höhne  
Ort: Haus des Gastes, Zi.Nr.2  
Gebühr: € 30,00  
Teilnehmerzahl: mind.8

### 2.9.1 **Tanzkurs für Kinder mit orientalischen Einflüssen ab 4 Jahren**

In diesem Kurs wird der natürliche Bewegungsdrang der Kinder gefördert. Spielerisch probieren wir Bewegungen des orientalischen Tanzes aus. Das Rhythmusgefühl wird sowohl tanzend als auch mit einfachen Percussion-Instrumenten gestärkt. **Bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Tanzschläppchen.**

**10 x donnerstags, 16.15-17.45 Uhr, ab 14.01.2010**

Leitung: Zeliha Sahin  
Ort: Haus des Gastes Zi.Nr.2  
Gebühr: € 27,00  
Teilnehmerzahl: mind.8, max.10

### 2.9.2 **Orientalischer Tanz für Anfängerinnen**

Bauchtanz ist Ausdruck weiblichen Selbstbewusstseins und lässt Frauen ihre Mitte und Balance finden. Die Grundhaltung des Orientalischen Tanzes ist aus physiologischer Sicht die optimale Haltung des Körpers. In diesem Grundkurs werden die Basisbewegungen des Orientalischen Tanzes erlernt bzw. vertieft. **Bequeme Kleidung, Tuch für die Hüften, Gymnastik- bzw. Tanzschläppchen.**

**10 x dienstags, 18.30-19.30 Uhr, ab 12.01.2010**

Leitung: Zeliha Sahin  
Ort: Haus des Gastes Zi.Nr.2  
Gebühr: € 40,00  
Teilnehmerzahl: mind.10

## **2.9.2 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Zu dieser Gruppe sind Frauen mit guten Grundkenntnissen herzlich eingeladen, mitzumachen.

Wir erweitern die Kombinationen der Isolationsbewegungen und vertiefen die Kenntnisse der Vielfalt orientalischer Rhythmen. In diesem Kurs werden wir Choreografien einstudieren, die sowohl solo oder als Gruppe getanzt werden können. **Bequeme Kleidung**

**10 x mittwochs, 20.00-21.30 Uhr, ab 13.01.2010**

Leitung: Zeliha Sahin  
Ort: Haus des Gastes Zi.Nr.2  
Gebühr: € 40,00  
Teilnehmerzahl: mind.10

## **3. Gesundheitspflege**

### **3.1 Gedächtnisraing für Frauen und Männer**

Mit Bewegung, Übungen und mit allen Sinnen trainieren wir unser Gehirn.

**Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten.**

**10 x montags,, 10.00-11.00 Uhr, ab 22.02.2010**

Leitung: Wilma Wenzel  
Ort: Haus des Gastes Zi.Nr. 1  
Gebühr: € 40,00  
Teilnehmerzahl: mind.8

### **3.3 Yoga & Rückenentspannung**

Durch einfache gezielte Körperübungen werden Verspannungen gelöst, Muskeln sanft.

gedehnt und trainiert, Atemräume geöffnet und Energiebahnen wieder zum fließen gebracht. Was hilft wieder mit sich in Einklang zu kommen um so den Herausforderungen des Alltages gelassen zu begegnen.

**10 x donnerstags,19.00-20.30Uhr, ab 18.02.2010**

Leitung: Christine Asal  
Ort: Haus des Gastes, Zi.Nr. 2  
Gebühr: € 45,00  
Teilnehmerzahl: mind.8

### **3.5 Autogenes Training für Jugendliche u. Erwachsene**

Dieser Kurs bietet 5 UE(Unterrichtseinheiten) des Autogenen Trainings und 5 UE mit Gedächtnistraining . Hier werden die Gehirnhälften mit allen Sinnen trainiert.

**Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten.**

**10 x montags,, 18.00-19.00 Uhr, ab 22.02.2010**

Leitung: Wilma Wenzl  
Ort: Haus des Gastes Zi.Nr. 2  
Gebühr: € 46,00, für Jugendliche 40,--€  
Teilnehmerzahl: mind.8

#### **3.5.1 Autogenes Training und Gedächtnistraining für Kinder ab 6 Jahren**

Mit Bewegung, Spielen und Ruheübungen bewältigen wir den Schulalltag besser und leichter. Mit allen Sinnen trainieren wir unser Gehirn. tik des Alltags gelassen(er) entgegenzutreten.

**Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten.**

**10 x mittwochs 15.45-16.45 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Wilma Wenzl, Todtnau  
Ort: Haus des Gastes  
Gebühr: € 33,00  
Teilnehmerzahl: mind.8

## **4. Sprachen**

### **4.26 Rumänisch für Anfänger**

Lernen Sie die Sprache eines EU-Landes kennen, welche der italienischen Sprache sehr ähnlich ist. Sie werden von Frau Gherghina in die rumänische Sprache und Kultur eingeführt. Ein interessantes Erlebnis!

**10 x mittwochs, 18.15-19.00 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Elena Gherghina  
Lehrwerk: Material wird gestellt  
Ort: Haus des Gastes, Zi.Nr.3  
Gebühr: € 35,--  
Teilnehmerzahl: mind.10

## **4.6 Englisch für den Tourismus**

Haben Sie mit Englisch sprechenden Gästen privat oder im Hotel zu tun? Oder gehören Sie zu den Reiselustigen, die selbst ihr Essen bestellen und ihre Unterkunft buchen möchten? Dieser Kurs vermittelt den dazu notwendigen Wortschatz und richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

**10 x dienstags, 18.15 - 19.15 Uhr, ab 02.03.2010**

Leitung: Gerd M. Wiczorkowski,  
Lehrwerk: Material wird gestellt  
Ort: Haus des Gastes Zi.Nr.1  
Gebühr: € 40,00  
Teilnehmerzahl: mind. 10

## **4.8 Französisch für Frühaufsteher/innen**

Hier ist insbesondere an Eltern gedacht, die ihre Grundschul Kinder im Fach Französisch begleiten möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig aber auch kein Hinderungsgrund!

**10 x montags, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 01.03.2010**

Leitung: Gerd M. Wiczorkowski  
Lehrwerk: Material wird gestellt  
Ort: Haus des Gastes Zi.Nr.1  
Gebühr: € 40,00  
Teilnehmerzahl: mind. 10

### **4.8.1 Französisch für Anfänger/innen**

Von Todtnau sind es keine 60 km nach Frankreich und mit etwas franz. Kenntnissen fährt man gleich viel lieber hin. Anfänger/innen sind herzlich willkommen, aber auch mit Vorkenntnissen ist man in diesem Kurs wieder gern gesehen.

**10 x mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 03.03.2010**

Leitung: Gerd M. Wiczorkowski  
Lehrwerk: Le nouveau taxi 1, Langenscheidt  
Ort: Haus des Gastes Zi.Nr.1  
Gebühr: € 40,00  
Teilnehmerzahl: mind. 10

## **5. Arbeit und Beruf**

### **5.0 Bewerbungstraining**

Bewerbung....

Kommt von Werbung Ihre Bewerbungsmappe ist ihr Aushängeschild, ihre Visitenkarte und der erste Kontakt mit dem potentiellen Arbeitgeber. Christa Bernauer gibt nützliche und hilfreiche Tipps für eine erfolgreiche Bewerbung.

**am 24.02. u. 25.02.2010, 19.30 - 21.00 Uhr**

Leitung:	Christa Bernauer von der Fa. BSB
Ort:	Haus des Gastes Zi.Nr. 1
Gebühr:	€ 22,00
Teilnehmerzahl:	mind. 10

## **Vortrag**

### **Motorradabenteuer Südamerika**

Die riesige Salzfläche des Salar de Uyuni, den 3.800 m hoch gelegenen Titicacasee, die mystische Inka-Ruine Machu Picchu, die geheimnisvollen Nasca-Linien: diese und weitere weltweit einmalige Sehenswürdigkeiten hat der Referent auf seiner achtwöchigen Motorradreise durch Argentinien, Bolivien, Peru und Chile gesehen. Er befuhr mit seiner Enduro abenteuerliche Pisten, die berühmte Panamericana u. a. und überquerte knapp 5.000 Meter hohe Andenpässe. Dabei legte er 10.000 Kilometer zurück.

Referent: Georg Dutschke, Todtnau

Ort: Haus des Gastes

Wann: Samstag, 24. April 2010 19.30 Uhr,

Gebühr: 2,--



# Außenstelle Schönau



**Leiterin: Renate Schmidt**

Im Grün 4  
79677 Schönau  
Tel.: 07673/1484

**Bitte telefonisch anmelden**

## **SPRACHEN**

### **4.22 Spanisch Anfänger**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, ohne Spanisch-Kenntnisse.  
Gearbeitet wird mit dem Buch „Caminos“1 neu.

**10 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 09.03.2010**

Leitung: Miren-Izar Gonzales, Schönau  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 47,- bei mind. 10 Teilnehmern

### **4.222 Spanisch Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit fundierten Kenntnissen in der spanischen Sprache. Wir werden weiter mit dem Lehrbuch „Caminos 2“ neu arbeiten .

**10 x dienstags, 19.00-20.30 Uhr, ab 09.03.2010**

Leitung Miren-Izar Gonzalez, Schönau  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 47,- bei mind. 10 TN

## 4.8 Französisch

Jumelage avec Villersexel. Wer mit den Partnern aus Villersexel mehr als „Bonjour“ und „Merci“ austauschen möchte, der oder die ist in diesem Kurs goldrichtig. Gearbeitet wird mit dem Buch „Taxi 1“, Verlag Langenscheidt.

**10 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 19.02.2010**

Leitung: Gerd M. Wiczorkowski, Todtnau  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 47.- bei mind. 10 Teilnehmern

## Volkshochschule Schopfheim

Englisch für den Beruf

Für diese Kurse können die Teilnehmer/innen Förderung vom Europäischen Sozialfonds beantragen.

### **4.06182 Business English Preliminary - Vorbereitung auf die BEC I Cambridge Prüfung**

Lehrbuch: Business Benchmark BEC Preliminary

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die sich - ausgehend von einem mittleren Sprachniveau (B1/Realschulabschluss) in „Business-English“ qualifizieren möchten und bereitet Sie auf die erste von drei möglichen Prüfungen vor. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung des Hörverständnisses, des Sprechens, Lesens und Schreibens in geschäftsbezogenen Situationen. Der Kurs ist auch besonders für junge Erwachsene geeignet, die ihr Englisch aufbauend auf ihre Schulkenntnisse für das berufliche Umfeld weiterentwickeln möchten.

Ein verspäteter Einstieg in diesen Kurs ist nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich. Für Rückfragen steht die Fachbereichsleitung zur Verfügung.

Leitung: Tapela Shumba  
18x mittwochs, ab 24.03.2010, 16:45-18:15 Uhr  
Ort: Buchenbrandschule Schönau,  
Gebühr: 180,00 €

#### **4.06184 Business English Vantage - Vorbereitung auf die BEC II Cambridge Prüfung**

Lehrbuch: PASS Cambridge BEC-Vantage (ISBN 1-902741-30-7) Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Englischkenntnissen, die diese vor allem im Bereich Business English vertiefen und verbessern wollen. Am Ende des Kurses steht ein im Geschäftsleben international anerkannter Abschluss. Dieser Kurs kann nach erfolgreichem Abschluss der FCE Prüfung als Vertiefung im Bereich Business English dienen und baut auf die Prüfung BEC I (Cambridge Business Certificate Preliminary) auf. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung: Craig Boulton 18x montags,  
ab 15.03.2010, 17:30-19:00 Uhr  
Ort: Buchenbrandschule Schönau,  
Gebühr: 180,00 €

Ein Einstieg in diese bereits laufenden Kurse ist auch vor dem aus-  
geschriebenen Datum möglich. Die Teilnahmegebühr wird anteilig  
berechnet.

Information und Beratung bei Brigitte Fleck, VHS Schopfheim, Tel.  
07622/6739 176. Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten in  
Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlingswe-  
sen (BAMF )

Für die Teilnahme an einem Integrationskurs können Menschen mit  
Migrationshintergrund Förderung beantragen.

#### **4.04024 Integrationskurs mit Alphabetisierung - Modul 2 (A1)**

Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen können noch in diesen  
Kurs einsteigen. Lehrbuch: Schritte 1

Leitung: Adriana Eckert 25 x, dienstags, mittwochs und  
freitags, ab 26.01.2010, jeweils 08:45-11:45 hr  
Ort: Buchenbrandschule Schönau,  
Gebühr: € 240,00  
Für TN mit Berechtigungsschein € 100,00  
Bei Alg II Empfängern gebührenfrei

#### **4.04034 Integrationskurs mit Alphabetisierung Modul 3 (A1)**

Lehrbuch: Schritte 1

Leitung: Adriana Eckert

#### **25 x, dienstags, mittwochs und freitags, ab 13.04.2010, 08:45-11:45 Uhr**

Buchenbrandschule Schönau, Gebühr: € 240,00 für TN mit Berechtigungsschein € 100,00 ei Alg II Empfängern gebührenfrei

Integrationskurse bereiten auf den Deutschtest für Zuwanderer ( Niveau B1 ) vor, der als Voraussetzung für die Einbürgerung erforderlich ist. Information und Beratung bei Brigitte Fleck, VHS Schopfheim, Tel. 07622/6739 176

#### **Ein Zusatzangebot in Kooperation mit der Buchenbrandschule Schönau:**

Wie funktioniert Schule? Ein Kursprogramm für fremd sprachige Eltern Eine Kooperation der Volkshochschule Schopfheim mit dem SAK (Sozialer Arbeitskreis) Lörrach. Diese Kurse richten sich an Eltern mit Migrationshintergrund, die genaue Informationen zum Schulsystem in Baden-Württemberg erhalten möchten. Es sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie das Lernen der Kinder in der Schule und zu Hause gefördert werden kann. Was ist bei zweisprachiger Erziehung zu beachten? Wie können sich die Eltern mit in den Schulalltag einbringen? Die Unterrichtseinheiten werden anhand von Materialien der Elternstiftung aden-Württemberg gestaltet. Nach Bedarf werden Übersetzer/innen zur Verdeutlichung von Inhalten hinzugezogen. Das Angebot findet in Kooperation mit dem Projekt „Erziehung macht fit – Fit für Erziehung“ statt und wird vom Bundesministerium des Innern gefördert.

#### **4.0443 Wie funktioniert Schule?**

Leitung: Susanne Pretzsch (SAK Lörrach)

4x mittwochs, ab 09.06.2010, 10:00-11:30 Uhr

Buchenbrandschule Schönau,

Gebührenfrei!

Brigitte Fleck Volkshochschule Schopfheim  
Johann-Karl-Grether Str.2 D - 79650 Schopfheim

Tel. 0049 7622 / 6739 176

Tel . Zentrale „ 180

Fax. 0049 7622 / 6739 179

Mail : [b.fleck@schopfheim.de](mailto:b.fleck@schopfheim.de)

<http://www.vhs-schopfheim.de>

## 5.11 Internet für Erwachsene

Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Für Behörden, Firmen und auch Privatleute ist es immer selbstverständlich, dass jeder per E - Mail erreichbar ist und im Umgang mit dem Internet geschult ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In diesem Kurs möchte ich Sie bei Ihren ersten Schritten im Internet begleiten und beraten.

**11 x mittwochs, 20.30-22.00 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Rolf Rosendahl  
Ort: EDV Raum der Buchenbrandschule  
Gebühr: € 55.00 bei 10 Teilnehmern

## 5.12 Bildbearbeitung für Anfänger

Die digitale Fotografie hat im Hobbybereich längst die herkömmliche Fotografie verdrängt. Die Nachbearbeitung am Computer gibt dem interessierten Fotografen eine Reihe von Werkzeugen an die Hand, die ganz neue Möglichkeiten eröffnen. In diesem Kurs möchte ich Sie mit einem frei zugänglichen und kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm vertraut machen. Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Eine eigene Digitalkamera wäre wünschenswert, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

**11 x montags, 19.00-20.30 Uhr, ab 22.02.2010**

Leitung: Rolf Rosendahl  
Ort: EDV Raum der Buchenbrandschule  
Gebühr: € 55.00 bei 10 Teilnehmern

## 5.24 Tastschreibkurse / PC-Einstieg für Schüler

Mit unserem Training kann j e d e r in kurzer Zeit das 10Finger-Tast-schreiben auf dem Computer erlernen. Für kurzweilige, (ent)spannende Lernreize gibt es Übungen mit Musik, Bildern, Geschichten, Farben, lustige Bewegungs impulse und besonderen Schreibübungen. Lernverstärkend wirken eine große Vielfalt an Übungen ganz ohne Tastatur, z.B. Buchstaben-Handschuhe, Tastatur-Puzzle, Streichel- und Tüpfelwörter, Rätselblätter, Fingerspiele auf Videos, entspannende Rückengymnastik und vieles mehr. Sie werden richtig Spaß daran haben, mit vielen Sinnen das Tastschreiben zu erlernen. Von den „fingrigen“ PC-Lernspiele erhalten die Teilnehmer ein eigenes PC-Lernprogramme zum Üben für zu Hause (in der Kursgebühr inbegriffen).

Hinweis: Der Kurs eignet sich als Computer-Einstiegskurs, wenn Computer-Vorkenntnisse ganz fehlen

Kursanmeldung bitte direkt an  
**Hans Gehlert, 07621/45304**

Montags ab 21. Juni, 17:30 bis 19:00, 59 EUR  
Ort wird noch bekanntgegeben

---

## **5.1 EDV Anfänger**

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über den PC an sich, über Windows und die Programme MS-Word und MS-Excel. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

**10 x donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 18.02.2010**

**10 x donnerstags, 20.00 – 21.30 Uhr, ab 18.02.2010**

Leitung: Kurt Mayer, Aitern  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 50.- bei mind. 10 Teilnehmern

## **Gesundheit**

### **Autogenes Training**

**(Entspannungsmethode nach J. H. Schultz)**

**mit Wilma Wenzl, Todtnau**

zertifiziert bei vielen Krankenkassen

**AT- Kurse für Kinder/ Jugendliche finden in Todtnau und Zell statt, bitte beachten.**

## **3.4 Abend- Seminar**

**Antlitzbetrachtung - Dr Schüssler- Mineralsalze**

**-Ein Tor zu körperlicher und seelischer Gesundheit-**

Schüssler-Funktionssalze dienen im menschlichen Organismus durch Pflege der Körperzellen der Gesundheit und Vermeidung sowie Behandlung von Krankheiten.

Der Vortrag beinhaltet das Erlernen der 12 Funktionssalze in ihrer Wirkungsweise sowie der Faktoren, welche zu einem Mangel an diesen Salzen führen. Des weiteren das Erkennen des Mangels aus den Gesichtszeichen – der sogenannten Antlitzdiagnose – und erweiterten Körperzeichen.

**montags, 19.00 – 22.00 Uhr, am 29.03.2010**

Referentin: Anita Wagner, Steinen, Heilpraktikerin  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 8.00

### **3.43 Mineralstoffe/Funktionssalze nach Dr. Schüssler**

- Ein Tor zu körperlicher und seelischer Gesundheit-

Das Seminar beinhaltet das Erlernen der 12 Funktionssalze in ihrer Wirkungsweise sowie der Faktoren, welche zu einem Mangel an diesen Salzen führen. Des Weiteren das Erkennen des Mangels aus den Gesichtszügen.

**1 x freitags, 19.00 – 22.00 Uhr, am 29.1. 2010**

**1 x samstags, 10.00 – 17.00 Uhr, am 30.1. 2010**

Leitung: Anita Wagner, Steinen Heilpraktikerin  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 35,00 bei mind 10 TN

### **Wochendseminar**

#### **Gehirngymnastik und Konzentrationsübungen**

„Bewegung ist das Tor zum Lernen“ Vielfache Ursachen trugen im Säuglings- und Kleinkindalter dazu bei, dass in Situationen in denen sich die Kinder leistungsmäßig gefordert fühlen, eine Gehirnhälfte ausgeschaltet ist. Um beide Gehirnhemisphären gemeinsam für das Lernen zu nutzen, entwickelte die Kinesiologie das BRAIN GYM – die Gehirngymnastik. Es fördert die Fein- und Grobmotorik sowie die Seh- und Hörverarbeitung des Gehirns, sowie vieles andere mehr. Diese leicht zu erlernenden Bewegungsübungen eignen sich für Kinder im Schulalltag und auch für Erwachsene im Berufs- und Alltagsgeschehen. Es ist eine Methode mit welcher die Familie sich selbst unterstützen kann.

**1 x freitags, 17.00 – 19.30 Uhr, am 11.06.2010**

**1 x samstags, 9.30 – 13.00 Uhr, am 12.06.2010**

Leitung: Anita Wagner, Steinen, Heilpraktikerin  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 30 bei mind 10 TN

### 3.11 Heilfasten für Gesunde

Heilfasten bedeutet, mit allen Gewohnheiten zu brechen, sich eine Zeit zur Rückbesinnung zu nehmen. Sie fühlen sich nicht krank? Sie fühlen sich aber auch nicht recht wohl? Sie hatten vielleicht zu viel Stress? Zu viel gegessen? Zu viel getrunken? Zu viel geraucht? Ja, dann sind Sie reif für ein einwöchiges Heilfasten. Sie werden sich in dieser Woche intensiver als sonst mit ihrem Körper und seiner Entgiftung beschäftigen.

Sie werden Ihrem Geist neue Impulse geben, neue Seiten an sich selbst, Ihrem Beruf, Ihrer Umgebung entdecken. Sie werden vielleicht Ihrer eigenen Mitte einen Schritt näher kommen. Sie werden erfahren, wie harmonisch und problemlos Fasten mit Gleichgesinnten möglich ist.

#### 8 x jeden Abend

**Kurs: Donnerstag, ab 18.02 bis 25.2.2010, 19.00-21.30 Uhr**

Leitung: Astrid Schröder-Sutter, Heilpraktikerin  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 36.- bei mind 10 TN

**Kurs Zell: 4.3. – 11.3. 2010**

### 3.00 Veränderung möglich machen

Und plötzlich weißt Du: Es ist Zeit etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen. Stellen Sie keinen Sack voller Einwände hinter die Tür die Sie öffnen wollen: „Ich bin zu jung, ich bin zu alt, es ist noch zu früh, es ist zu spät, das haben wir schon immer so gemacht, da könnte ja jeder kommen, wenn das jeder machen würde“.. Kennen Sie solche und ähnliche Sätze auch von sich selbst? Was können wir dem entgegensetzen um einer Veränderung in unserem Leben die Tür zu öffnen?

**6 x dienstags, 19.30-21.00 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: | Inge Addario Personalleiterin  
Erika Zäh Dipl. Sozialarbeiterin  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 35.00 bei 10 Teilnehmern

## **Nordic Walking – D E R Gesundheitssport für alle**

- einige stichhaltige Gründe FÜR Nordic Walking:
- Stressabbau in der Natur
- Spass und Geselligkeit in der Gruppe
- vermehrte Sauerstoff-Aufnahme
- Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems
- Verbesserung der Kondition/Ausdauer und Koordination
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Unterstützung bei der Gewichtsreduzierung/Fettverbrennung
- Muskelaufbau in Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Vorbeugung vor Osteoporose

### **3.2 Nordic Walking 50+**

Für alle über 50, die gerne Nordic Walking lernen möchten, in einer Gruppe mit etwa Gleichaltrigen, auf einfachen Strecken, ohne Geschwindigkeitszwang, ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spass und Geselligkeit!

Entspannungs- und Kräftigungsübungen runden das Programm ab!

**4 x freitags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr, ab 07.05.2010**  
**Auf Wunsch können Stöcke ausgeliehen werden!**

Leitung: Gabi Leisinger, Nordic-Walking  
Trainerin / BSB Lizenz  
Gebühr: € 25.00  
Treffpunkt: Parkplatz hinter den Tennisplätzen Schönau

### **3.21 POWER NORDIC WALKING - für Fortgeschrittene**

Weiterentwicklung der Lauftechniken, Variationen,  
Spaß beim Laufen auf anspruchsvollen Strecken.  
Voraussetzung: Nordic-Walking Grundkenntnisse

**4 x freitags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr, ab 07.05.2010**

Leitung: Gabi Leisinger, Nordic-Walking  
Trainerin / BSB Lizenz  
Gebühr: € 25.00  
Treffpunkt: Parkplatz hinter den Tennisplätzen Schönau  
Auf Wunsch können Stöcke ausgeliehen werden!

### **3.41 Pilates**

Ein Ganzkörpertraining, das unter Konzentration und mit einer tiefen Atmung durchgeführt wird. Insbesondere die tieferen Schichten der Muskulatur wird angesprochen. Die Körpermitte wird dabei stabilisiert. Die Übungen werden langsam und präzise ausgeführt, sind rückengerecht und führen zur inneren Balance..

Die Pilates-Methode ist für jedermann/-Frau geeignet.

**18 x mittwochs, 19.30 –21.00 Uhr, ab 10.02.2010**

Leitung: Ute Behringer, Geschwend  
Ort: Bürgersaal Schönau  
Gebühr: € 76,00 bei mind 10 Teilnehmern

### **3.23 In Balance – Entspannung und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele**

Sie fühlen sich oft gestresst und unausgeglichen, irgendwie ausgepowert, müde und doch nicht ausgelastet?

Und der Rücken schmerzt vielleicht auch noch?

Diese neuen Kurseinheiten beinhalten eine wohl ausgewogene Mischung von ausgleichenden und entspannenden Elementen wie:

- Leichte Bewegungen für den ganzen Körper und besonders gut für den Rücken
- Gleichgewichtsübungen und Körperwahrnehmung
- von Jederfrau/mann (altersunabhängig) leicht auszuführende Übungen aus dem Qi Gong und Tai Chi
- einfache Entspannungstechniken
- geführte Körperreisen und Phantasiereisen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Socken und warme Decke, evtl. kleines Kissen

**6 x freitags, 19.00 Uhr bis 19.45 Uhr, ab 12.03.2010**

Leitung: Gabi Leisinger, rainerin für Fitness und Gesundheit  
P-Lizenz „Prävention Herz-Kreislauf“,  
Wellness-Trainerin  
Gebühr: € 23.00  
Ort: Musiksaal der Buchenbrandschule

### **3.1 Hatha Yoga**

Hatha Yoga zeigt einen Weg, um durch Körperhaltung, Atemübungen, Konzentrations- und Entspannungstechniken neues Körperbewusstsein zu entwickeln, Stress zu bewältigen und psychosomatischen Krankheiten vorzubeugen.

**15 x montags; 18.15 – 19.45 Uhr, ab 22.02.2010**

**15 x montags; 20.00 – 21.30 Uhr, ab 22.02.2010**

Leitung: Jeanette Wittemer, Hausen  
Ort: Musiksaal der Buchenbrandschule  
Gebühr € 75.00 bei mind 10 TN

### **3.5 Golf! Großer Sport mit kleinem Ball**

Was Sie schon immer mal über Golf wissen wollten und in lockerer Atmosphäre selbst probieren können. Sie erleben wie einfach oder wie schwierig es ist, diesen kleinen Ball über eine große Distanz zu schlagen und mit kleinen, kurzen Schlägen einzulochen. Bei diesem Kennlern-Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse des Golfspiels und Sie sammeln erste Eindrücke bei praktischen Übungen und erfahren vieles Wissenswerte und Gesundheitsförderndes. Golf eignet sich für jedes Alter, lässt sich alleine oder mit anderen spielen, fordert den Menschen physisch und mental und hat dadurch einen hohen gesundheitlichen Effekt. Golf bietet vor allem aber Spaß und Erholung in schönster Natur, überall auf der Welt.

Mit sportlicher Kleidung sind Sie fein raus!  
Material: Schläger und Bälle werden gestellt.

**4 x mittwochs, 18.30-20.00 Uhr, ab 05.05.2010**

Leitung: Ralf Sperveslage, Diplom Golflehrer  
Ort: Panoramagolfanlage Oberes Wiesental  
Golf Club Schönau e.V. Schönenbergerstraße 17  
Gebühr € 59.00

## **2.9 Tanzen für Jugendliche Anfänger**

Von Rumba bis Disco-Fox, die wichtigsten klassischen Tänze. In lockerer, netter Atmosphäre. Ein Spass für alle.

**10 x mittwochs; 18.30 – 20.00 Uhr, ab 05.05.2010**

Leitung: Thomas Schneevoigt, Freiburg  
Ort: Aula der Buchenbrandschule  
Gebühr: € 50.00 mind. 10 Paare

## **2.91 Tanzen für Erwachsene Anfänger**

**10 mal mittwochs 20.15 – 21.45 Uhr, ab 05.05.2010**

Leitung: Thomas Schneevoigt  
Ort: Aula der Buchenbrandschule  
Gebühr: € 50.- mind. 10 Paare

## **2.55 Karikaturenzeichnen für Anfänger**

Witzige Zeitgenossen selbst entwerfen, Situationskomik erzeugen, ohne Worte viel sagen. Erste Schritte auf diesem interessanten Gebiet soll dieser Kurs ermöglichen und darüber hinaus Perspektiven eröffnen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Benötigtes Material wird in der ersten Veranstaltung besprochen.

**5 x 14-tägig, 15.30-17.00 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Rolf Rosendahl  
Ort: BK Raum der Buchenbrandschule  
Gebühr: € 30.00

## **2.56 Portrait und Akt**

Portrait: Ziel des Kurses ist es, durch das Betrachten verschiedener Charaktere, besonderer Gesichtszüge usw. Interesse am Portraitzeichnen zu wecken. Akt: Die Teilnehmer sollen individuelle Orientierungshilfen beim Zeichnen des menschlichen Körpers in verschiedenen Positionen erhalten.

Der Kurs vermittelt Techniken, wie ein Akt aufgebaut werden kann. (Modellkosten inklusive) Auf die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer wird eingegangen.

**12 x montags, 20.00 – 22.00 Uhr, ab 08.02.2010**

Leitung: Ulrika Olivieri, Hausen  
Ort: Haus des Gastes  
Gebühr: € 85.00 bei mind. 10 TN

## 2.52 Acryl-Aquarell

Wir arbeiten ohne vorgegebenes Thema. Jeder kann ein Motiv, das er immer einmal malen wollte mitbringen und wird dann bei der Ausarbeitung unterstützt.

**1 x samstags, 10.00 – 16.00 Uhr, am 13.03.2010**

Leitung: Renate Schmidt  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 35.- bei mind. 10 Teilnehmern

## 2.54 Zeichnen für Erwachsene

Sind Sie der Meinung, Sie können nicht zeichnen ?  
Ich bin der Meinung, dann hat Ihnen das niemand richtig gezeigt. Und deshalb lernen wir wie Kinder, mit einfachen Strichen, Gesichter, Tiere, Körper usw. und sie werden sehen, auch Sie können das und es wird Ihnen viel Freude machen. Trauen Sie sich! Mitbringen: Computerpapier, weicher Bleistift,

**1 x freitags, 18.00 – 19.30 Uhr, 12.03.2010**

**1 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr, 19.03.2010**

Leitung: Renate Schmidt, Schönau  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 18,00 bei mind. 10 Teilnehmern

**Fortsetzung ist möglich**

## 2.13 Nadelfilzen (trocken) von Blumenkindern und anderen Frühlings- und Oster-Dekorationen

Die Filznadel verdichtet Wolle, ohne Seife und Wasser zu benutzen. Anfangend mit einfacheren Formen in der Fläche (Back-Formen als Schablone, Wandbilder, befilzte Styropor- oder Woll-Oster-Eier) können dann plastische Figuren und Tiere gefilzt werden. Mögliche Verwendungen sind Mobiles, Kranzdekorationen, Jahreszeitentische oder Märchenpuppen spiele. Materialkosten: 4 € pro 100 g Wolle + 50 Cent pro Nadel (bei Verschleiß).

**5 x donnerstags, 20.00-21.30 Uhr, ab 25.03.2010**

Leitung: Kathrin Degand  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr € 25,00 plus Material

## **2.14 Nadel- und Nassfilzen für Kinder 6 bis 14 Jahre**

Mit einigen gestalterischen Vorschlägen können die Kinder weitgehend frei auswählen, was sie filzen wollen und werden dabei beraten und begleitet. Anfangend mit Nadelfilzen bekommen sie ein Gefühl für die Wolle. Im Nassfilzen können sie zu noch größerer Stabilität und einem noch elementarerem Gestaltungsprozess gelangen, indem sie die Wolle mit der eigenen Kraft modellieren, die Nässe und Wärme spüren. Beide Techniken können auch kombiniert werden. Themen: trocken s.o.; Nass: Bälle, Eier, Bilder, Blumen, Gemüse und Obst, Taschen (z.B. für Stifte, Handy, Wärmflasche) und einfache Tiere Materialkosten: 4 € pro 100 g Wolle + 50 Cent pro Nadel (bei Verschleiß).

**5 x montags, 15.00-16.30 Uhr, ab 12.04.2010**

Leitung: Kathrin Degand  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 25.00 plus Materialkosten

## **2.6 Goldschmiedekurs für Laien und Goldschmiede**

Wenn Sie Freude haben, sich künstlerisch-handwerklich zu betätigen und einen Ausgleich zu Beruf und Familie suchen, dann bieten wir Ihnen die Möglichkeit, das Goldschmiedehandwerk in alter Tradition des "Schmiedens" kennen zu lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es genügt die Freude am Tun, am Gestalten einer Form. In den Schmiedekursen lernen Sie mit Hammer und Punzen umzugehen, um sich damit ein kleines Schmuckstück aus Silber anzufertigen. Beim Schmieden taucht der Mensch in rhythmische und musikalische Bewegungen ein, welche die Seele entspannen und Lebenskräfte neu beleben. Durch das Betrachten der entstehenden Schmuckstücke erüben wir die bewusste Auseinandersetzung mit den Formen.

**10 x fortlaufend dienstags oder mittwochs  
außer an Feiertagen und in den Schulferien**

Vormittagseinheit jeweils von 9.30 bis 12.00 Uhr  
Nachmittagseinheit: jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr

Leitung: Ulrike Weyrauch, Goldschmiedin, Ergotherapeutin  
Ort: Todtnauberg, Max Leipheimer-Weg 11  
Gebühr: für 10 Kurseinheiten je 2,5 Std. € 170.- zzgl. Material

## Musik

### 2.7 Wer singt mit ?

Die Trachten- und Heimatfreunde laden zu einem offenen Singen alter Volks- und Heimatlieder ein. Wir singen Ihnen nichts vor, sondern gemeinsam mit Ihnen!

**1 x dienstags, 20.00 – 21.30 Uhr, am 20.04.2010**

Leitung: Trachten- und Heimatfreunde  
Ort: Heimatmuseum Klösterle  
Unkostenbeitrag € 2.00

## Gartenpflege

### Richtiger Gehölzschnitt

Frank Stanicki, Kandern

Wenn die Bäume ausschlagen, ist es zu spät: Das Know-how des Baumschneidens sollte man sich vorher angeeignet haben. Unser Experte führt Sie zunächst einen Abend in die theoretischen Grundlagen ein, um am folgenden Samstagvormittag die Praxis zu vermitteln: Er zeigt den richtigen Schnitt von Obst- und Ziergehölzen, erklärt, welche Werkzeuge geeignet sind, wie man Schnitte richtig führt und wann der richtige Zeitpunkt ist. Manche Schnitte brauchen einen Wundverschluss. Der Fachmann erklärt auch die häufigsten Gehölzerkrankungen und was man dagegen tun kann, sowie den Aufbauschnitt, den Erhaltungs- und den Verjüngungsschnitt. Wer künftig nicht mehr wild drauf los schneiden möchte, wird nach diesem Kurs seine Gehölze anders behandeln.

**1 x donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr, 04.03.2010**

**1 x samstags, 09.00 – 12.00 Uhr, 06.03.2010**

Leitung: Frank Stanicki, Kandern  
Ort: Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr: € 28.00 max 25 Teilnehmer

## Vorträge

### **Olivenöl: Lebenselixier der Antike Welche Rolle spielt es in unserer Fastfood Zeit ?**

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Dieser Spruch kennt wohl jeder, doch wenn es um die Gesundheit geht, so scheint es, sind manche dazu bereit, das Unmögliche zu tun, oft mit sehr fragwürdigen Ergebnissen. Doch das Altbewährte entgeht ihnen oft! Olivenöl ist ein Elixier das sich schon frühere Zivilisationen zu nutzten machten, mit sehr großem Erfolg! Möchten sie mehr erfahren über dieses **flüssige GOLD?**  
Ich lade sie rechtherzlich dazu ein:

**Freitag**                      **26.03.2010 19.00 Uhr**

Referent:                      Franco Lococo  
Ort                                Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr:                        € 2.00

### **Motorradabenteuer Südamerika**

Die riesige Salzfläche des Lalar de Uyuni, den 3.800 m hoch gelegenen Titicacasee, die mystische Inka-Ruine Machu Picchu, die geheimnisvollen Nasca-Linien: diese und weitere weltweit einmaligen Lebenswürdigkeiten hat der Referent auf seiner achtwöchigen Motorradreise durch Argentinien, Bolivien, Peru und Chile gesehen. Er befuhr mit seiner Enduro abenteuerliche Pisten, die berühmte Panamericana u. a. und überquerte knapp 5.000 Meter hohe Andenpässe. Dabei legte er 10.000 Kilometer zurück.

**Freitag**                      **26.02.2010 19.00 Uhr**

Referent:                      Georg Dutschke, Todtnau  
Ort:                                Pavillon des Gymnasiums, Wiesenstr.  
Gebühr:                        € 2.00

# Außenstelle Zell



**Leiterin: Carmen Blaznik**

Rathausgasse 4, 79669 Zell i.W.,

Tel.: 07625/133-150,

Fax: 07625/ 133-9-150,

**email: [vhs@stadt-zell.de](mailto:vhs@stadt-zell.de)**

**[www.zell-im-wiesental.de](http://www.zell-im-wiesental.de)**

Sprechzeiten: Dienstag 9.00 – 12.00 Uhr

## **2. Künstlerisches Gestalten**

### **2.1 Portrait- und Gegenstandszeichnen**

Richtig und sicher zeichnen ist die Voraussetzung für fast alle weiteren Arten der Malerei. Mit viel Spaß lernen wir Tricks und Kniffe für perspektivische Darstellungen, Motivgestaltung, Bildeinteilung u.v.a.m. Am Ende des Kurses kann jede(r) Teilnehmer(in) ein Portrait oder Gegenstände nach Wahl zeichnen. Bei mindestens 6 Personen wird ein eigener Kurs für Neueinsteiger angeboten. Portrait-Modelle werden dauernd gesucht.

**10 x dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: Ulrika Olivieri, freischaffende Malerin  
Ort: Montfort-Realschule Zell, Zi. 223  
Gebühr: € 54,00 (+Modell bei Bedarf ca. € 10,00)  
TZ: min. 8 max. 12

### **2.4. Schminkkurs für Groß und klein**

Seit 14 Jahren schminke ich an allen möglichen Festen, Partys, Fasnacht, Halloween, Geburtstagen, Eröffnungen u.v. mehr. Deshalb lautete mein Motto :“Mit Farbe im Gesicht ist jede Party ein Gedicht.“ Mit der richtigen Technik, den kleinen Tricks der richtigen Farbe ist Gesichterschminken nach diesem Kurs kein Problem mehr. Modell sitzen wir uns gegenseitig. Geschminkt wird mit gutverträglicher Theaterschminke.

**1. Kurs freitag, 9.00-11.30 Uhr, am 22.01.2010**

**2. Kurs feitag, 14.00-16.30 Uhr, am 07.05.2010**

**3. Kurs donnerstag, 18.30-21.00 Uhr, am 11.03.2010**

Leitung: Petra Müller, freischaffende Künstlerin  
Ort: Ev.Gemeindesaal, Gartenstr.  
Gebühr: je Kurs € 30,--incl.Matrial  
TZ: min. 6, max. 10

## 2.4.1 Nana Kurs

Nach dem Vorbild der Künstlerin Niki de Saint Phalle kreieren wir unsere eigene NANA. Mit Draht, Kleister, Zeitung und Papier formen wir unser grundgerüst. Die Künstlerin wird die dazu notwendige Technik und Tricks vermitteln. Beim Bemalen unsere NANA tauchen wir in die Welt der Farben und Formen, so dass am Ende des Kurses eine einzigartige NANA entsteht. Zum Schluss verleihen wir ihr noch den besonderen Glanz.

**1. Kurs Wochenende 27.03.+28.03.2010**

**2. Kurs Wochenende 24.04.+25.04.2010**

**Uhrzeit: Samstag 9.00-18.00 Uhr**

**Sonntag 10.00-18.00 Uhr**

Leitung: Petra Müller, freischaffende Künstlerin

Ort: Städt. Kindergarten Bahnhofstr. 7

Gebühr: je Kurs € 80,--zzgl 40,--.Matrialkosten

TZ: min. 6, max. 10

## 2.3 Specksteinkurse für Kinder

Coolen Schmuck oder kleine Figuren aus Speckstein selbst herstellen. Geeignet für Jungen und Mädchen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, eigene Ideen handwerklich umsetzen (sägen, raspeln, schleifen) macht großen Spaß und mobilisiert die Kreativität und trainiert die Feinmotorik.

**4 x 60 min, montags, ab 15.30 Uhr, ab 22.02.2010**

**4 x 60 min, dienstags, ab 15.30 Uhr, ab 23.03.2010**

**4 x 60 min, mittwochs, ab 15.30 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Ute Döbele

Ort: Montfort-Realschule Zell, Zi.328

Gebühr: je Kurs € 24,00 Materilakosten: € 5,--

TZ: mind. 8, max. 12

Wann hast du Zeit und Lust bei uns mitzumachen. Gib deinen Wunschtag und deine Wunschurzeit bei der Anmeldung an.

### **2.3.1 Michelangelo, Picasso, van Gogh & Co. Kinder entdecken Künstler**

Wir wollen die Stile und Techniken einiger großer Künstler erforschen, um spielerisch und fantasievoll eigene Kunstwerke zu schaffen. Denn in jedem Kind steckt ein großer Künstler- in jedem Sinne des Wortes.

**(Bitte mitbringen: alte Kleidung / Malerkittel, dicker u. dünner Borstpinsel und dicker u. dünner Haarpinsel)**

**5 x 60 min, montags, ab 15.30 Uhr, ab 22.02.2010**

**5 x 60 min, dienstags, ab 15.30 Uhr, ab 23.02.2010**

**5 x 60 min, mitwochs, ab 15.30 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Ute Döbele

Ort: Montfort-Realschule Zell, Zi. 328

Gebühr: je Kurs € 30,00 zzgl. Materialkosten

TZ: mind. 8, max. 12

Wann hast du Zeit und Lust bei uns mitzumachen. Gib deinen Wunschtag und deine Wunschzeit bei der Anmeldung an.

### **2.9 Tanzen und Trommeln für Kinder ab 4 Jahren**

In diesem Kurs wird der natürliche Bewegungsdrang der Kinder gefördert. Spielerisch probieren wir Bewegungen des orientalischen und afrikanischen Tanzes aus. Das Rhythmusgefühl wird sowohl tanzend als auch mit einfachen Percussions -Instrumenten gestärkt..

**Bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Tanzschläppchen**

**8 x dienstags, 17.15 – 18.15 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: Malaika-Angelika Schmitt-Alopka

Ort: Wiesentalklinik, Gymnastikraum

Gebühr: € 40,-- je Kurs

Teilnehmerzahl: mind.7, max. 10

#### **2.9.2 Salsa-Oriental – für Frauen und Männer**

Salsa-Oriental ist ein moderner Fusionsstil, des Orientalischen Tanzes mit Latino-Elementen. Die einfachen Merengue-Grundschriffe lassen sich gut mit den facettenreichen Bewegungen des Orientalischen Tanzes verbinden. Befreiend auf Körper und Seele wirken südamerikanische und orientalische Lebens- und Tanzfreude, auch verbal, denn zu beiden Tanzstilen gehört ein jeweils typischer Freudenschrei. **Getanzt wird in bequemer Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschläppchen.**

**10 x dienstags, 20.00 - 21.15 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: Malaika-Angelika Schmitt-Alopka

Ort: Wiesentalklinik

Gebühr: € 60,--

Teilnehmerzahl: mind.10

## **2.9.1 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen – auch mit Vorkenntnissen**

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters. Bauchtanz ist Ausdruck weiblichen Selbstbewusstseins und lässt Frauen ihre Mitte und Balance finden.

Die Grundhaltung des Orientalischen Tanzes ist aus physiologischer Sicht die optimale Haltung des Körpers. In diesem Grundkurs werden die Basisbewegungen des Orientalischen Tanzes erlernt bzw. vertieft. Zudem werden ein paar typische orientalische Rhythmen spielerisch in die Tanzstunden mit einbezogen.

**Geeignete Kleidung für Anfängerinnen: Leggings, Tuch für die Hüften, Gymnastik- bzw. Tanzschläppchen.**

**10 x dienstags, 18.30 – 19:45 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: Malaika-Angelika Schmitt-Alokpa  
Ort: Wiesentalklinik, Gymnastikraum  
Gebühr: € 60,00  
Teilnehmerzahl: mind. 10

## **3.0 Gesundheitspflege, Tanz**

### **3.02 „Rundum fit mit gesunder Ernährung“ Hier erfahren Sie vom Einkauf bis zum Kochtopf alles rund um die Ernährung**

An einem Abend (nach Absprache) werden wir unsere theoretischen Kenntnisse und Erfahrungen in die Praxis umsetzen

1. **„Reichlich essen ohne Reue“** - Gemüse, Obst, Salat und vieles mehr.
2. **„Die solide Basis“** - Getreide und Getreideprodukte.
3. **„Volle Kraft voraus“** - Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine
4. **„So haben Sie Ihr Fett weg“** - Fette und Öle, fettarme Garmethoden.
5. **„Weniger ist mehr“** - Fleisch, Wurstwaren, Eier und Fisch.
6. **„Augen auf - was steht drauf“** - Zutatenliste, kleine Lebensmittelkunde.

**5 x dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 02.03.2010**

Leitung: Christine Kania, Heilpraktikerin, Diätassistentin,  
Ort: Montfort-Realschule Zell, Zi 328  
Gebühr: € 21,00 zzgl. Materialkosten 5,00 €  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 12

### **3.03.1 Kochabend**

Gesund und preiswert - aber frisch und nahrhaft  
Gesundes Essen muss nicht teuer sein.

**1 x dienstags, 18.00 – 21.00 Uhr, am 13.04.2010**

Leitung: Christine Kania, Heilpraktikerin, Diätassistentin,  
Ort: Hauptschule Zell, Schulküche  
Gebühr: € 6,00 zzgl. Materialkosten 5,00 € bitte mitbringen  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 12

### **3.03.2 Kochabend**

Gesund und einfach - ohne Fertigprodukte und Co.  
Hier kochen wir einfache Rezepte für jeden Tag. Gesund kochen kann ganz einfach sein.

**1 x dienstags, 18.00 – 21.00 Uhr, am 27.04.2010**

Leitung: Christine Kania, Heilpraktikerin, Diätassistentin,  
Ort: Hauptschule Zell, Schulküche  
Gebühr: € 6,00 zzgl. Materialkosten 5,00 € bitte mitbringen  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 12

### **3.04 Hilfe mein Kind kann sich nicht konzentrieren?**

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Kinder die sich z.B. leicht ablenken lassen, unselbständig Arbeiten, ein gemindertes Selbstvertrauen haben, ADS/ADHS Kinder.

#### **1. Kurs: Kindergarten u. Vorschulkinder**

**6 x freitags, 14.00 – 15.30 Uhr, ab 19.02.2010**

#### **2. Kurs: Schulkinder**

**6 x freitags, 15.30 – 17.00 Uhr, ab 19.02.2010**

#### **3. Kurs: Jugendliche**

**6 x freitags, 17.00 – 18.30 Uhr, ab 19.02.2010**

Leitung: Yvonne Sauer, staatl. anerkannte Ergotherapeutin  
Aufmerksamkeitstrainerin, Konzentrationstrainerin  
ADS/ADHS Trainerin  
Ort: Ergotherapiepraxis Y.Sauer, Schopfheimerstr. 55  
Gebühr: € 80,00 inkl. Materialkosten  
Teilnehmerzahl: mind. 5, max. 10

### **3.04.1 Vorbereitungskurs für Schulanfänger**

Schwerpunkte: Aufmerksamkeit/ Konzentration/ Feinmotorik/ Graphomotorik/ Stifthaltung und Mengenverständnis.

**8 x freitags, 14.00 – 15.00 Uhr, ab 03.09.2010**

Leitung: Yvonne Sauer, staatl. anerkannte Ergotherapeutin  
Aufmerksamkeitstrainerin, Konzentrationstrainerin  
ADS/ADHS Trainerin  
Ort: Egotherapiepraxis Y.Sauer, Schopfheimerstr. 55  
Gebühr: € 64,00 inkl.Materialkosten  
Teilnehmerzahl: mind. 5, max. 10

### **3.04.2 Feinmotorik-/ Graphomotorikkurs für Kinder ab 5 Jahre**

Ist die Gesamtheit der Bewegungsabläufe der Hand- und Fingerkoordination, welche erkennbar ist an einer Schreib- und Maulauffälligkeit, z.B. verkrampfte Schreibhand, nicht gefestigte Stifthaltung, falsche Heftlage.

**6 x mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Yvonne Sauer, staatl. anerkannte Ergotherapeutin  
Aufmerksamkeitstrainerin, Konzentrationstrainerin  
ADS/ADHS Trainerin  
Ort: Egotherapiepraxis Y.Sauer, Schopfheimerstr. 55  
Gebühr: € 48,00 inkl.Materialkosten  
Teilnehmerzahl: mind. 5, max. 10

### **3.04.3 Wichtelwerkstatt für Kinder ab 4 Jahre**

Kreatives, handwerkliches Vorbereiten zur Weihnachtszeit, mit den Schwerpunkten: : Aufmerksamkeit/ Konzentration/ Feinmotorik/ Graphomotorik/ Stifthaltung und Teamfähigkeit.

**5 x freitags, 15.00 – 16.00 Uhr, ab 19.11.2010**

Leitung: Yvonne Sauer, staatl. anerkannte Ergotherapeutin  
Aufmerksamkeitstrainerin, Konzentrationstrainerin  
ADS/ADHS Trainerin  
Ort: Egotherapiepraxis Y.Sauer, Schopfheimerstr. 55  
Gebühr: € 40,00 inkl.Materialkosten  
Teilnehmerzahl: mind. 5, max. 10

### **3.04.4 Osterwerkstatt für Kinder ab 4 Jahre**

Kreatives handwerkliches Vorbereiten zur Osterzeit, mit den Schwerpunkten: Aufmerksamkeit/ Konzentration/ Feinmotorik/ Graphomotorik/ Stifthaltung und Teamfähigkeit.

**5 x freitags, 15.00 – 16.00 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Yvonne Sauer, staatl. anerkannte Ergotherapeutin  
Aufmerksamkeitstrainerin, Konzentrationstrainerin  
ADS/ADHS Trainerin  
Ort: Egotherapiepraxis Y.Sauer, Schopfheimerstr. 55  
Gebühr: € 40,00 inkl.Materialkosten  
Teilnehmerzahl: mind. 5, max. 10

### **3.1 Tai Chi Chuan für Erwachsene**

Das Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches Bewegungssystem. Es besteht aus langsamen, fließenden Bewegungen deren Bewegungsmotive zu sogenannten Tai-Chi-Formen zusammengesetzt wurden. Frau Schulemann gibt Kurse an der Kung-Fu Schule in Steinen und hat den Meistergrad in Tai Chi erlangt.

**10 x mittwochs, 10.15 – 11.30 Uhr, ab 10.02.2010**

Leitung: Barbara Schulemann  
Ort: Katholischer Pfarrsaal,  
Gebühr: € 46,--  
Teilnehmerzahl: min.10, max. 12 +

### **3.4.2 Atem u. Entspannungskurs**

Durch kleine Bewegungen und verschiedene Übungen erfährt der Teilnehmer/in eine zunehmende Tiefe und Beruhigung der eigenen Atmung, ein besseres Fühlen und Spüren des eigenen Körpers, was sich im Alltag dann wiederum durch mehr Ruhe bemerkbar macht.

**10 x montags, 9.00-10.30 Uhr, ab 01.03.2010**

Leitung: Bärbel Berger Martere, Heilpraktikerin  
Ort: Adelsberg 21, Zell Adelsberg  
Gebühr: € 80,--  
Teilnehmerzahl: mind.6-7

### 3.3. Hatha Yoga für Anfänger u. Fortgeschrittene

Hatha Yoga ist ein Weg, durch Körperhaltung, Atemübungen, Konzentrations- und Entspannungstechniken neues Körperbewusstsein zu entwickeln, Stress zu bewältigen und psychosomatischen Krankheiten vorzubeugen. Es kann von jedem Menschen, gleich welchen Alters, praktiziert werden und bedeutet ganzheitliche Gesundheit, da es auf Körper, Psyche und Seele wirkt. Bitte mitbringen: Matte, Decke, und Sitzkissen. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten.

**1. Kurs 15 x donnerstags, ab 16.30-18.00 Uhr, ab 14.01.2010**

**2. Kurs 15 x donnerstags, ab 18.15-19.45 Uhr, ab 14.01.2010**

Ort: Städt. Kindergarten, Bahnhofstr.7, Zell  
Leitung: Jeannette Wittemer, Übungsleiterin, Hausen  
Gebühr: 75,-€  
Teilnehmerzahl: mind. 10  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Gebühr wird anteilig berechnet.

### 3.4 Bewegungsschule für Kinder

Bei spielerischer Zuwendung lockern und stärken wir die Muskulatur, erweitern die Beweglichkeit von Armen und Beinen und kräftigen die Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur. Freude am Spiel und Kontakt mit Anderen regen Aufmerksamkeit und Motorik an.

**1. Kurs: Beginn Fr., 29.01.10, Alte Halle Zell  
f. Kinder 2 bis 4 Jahre 14.00-15.00 Uhr**

**2. Kurs: Beginn Fr., 29.01.2010, Alte Halle Zell  
f. Kinder 2 bis 4 Jahre 15.00-16.00 Uhr**

Leitung: Eva Schmidt, Staatl.gepr. Übungsleiterin, Zell  
Gebühr: € 22,00 bei **10 Unterrichtsstunden**  
(Geschwister € 15,00)  
Teilnehmerzahl: mind.8

#### 3.4.3 Sanft heilen mit Bienenprodukten

Wir machen eine Exkursion durchs Bienenvolk lernen alle Bienenprodukte und ihren Einsatz für unsere eigene Gesundheit kennen. Auf Wunsch können in einem zweiten Kurs dann Salben und Cremes für den Eigenbedarf hergestellt werden. Die Kursstunden sind in klare Einheiten gegliedert, sodass Laien einen guten, kompetenten Einblick in die Vielfalt der Heilstoffe im Bienenvolk bekommen.

**10 x dienstags, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.03.2010**

Leitung: Bärbel Berger Martere, Heipraktikerin  
Ort: Adelsberg 21, Zell Adelsberg  
Gebühr: € 48,-  
Teilnehmerzahl: mind.10-15

### **3.4.4 Wildkräuter - Seminare „Delikatessen am Wegesrand“**

Bei diesen Workshops lernen die Teilnehmer/in unsere heimische Wildpflanzen und „Unkräuter“ kennen und genießen. Wir machen Exkursionen in der nächsten Umgebung, sammeln Wild –und „Unkräuter“ und verarbeiten diese auch in meiner Kräuterstube. Dieser Kurs läuft außer der Ferienzeit über den ganzen Sommer und wird einmal monatlich stattfinden, damit die Teilnehmer/in die Vielfalt der heimischen Pflanzenwelt im Jahreslauf erfahren kann. 1 x im Monat treffen wir uns am Freitag in der Zeit von 14.00-17.00 Uhr

**6 x freitags, 14.00 - 17.00 Uhr, ab 05.03.2010 bis August**

Leitung: Bärbel Berger Martere, Heipraktikerin  
Ort: Adelsberg 21, Zell Adelsberg  
Gebühr: € 58,--  
Teilnehmerzahl: mind.10-15

### **3.5. Gehirnjogging und Autogenes Training für Kinder**

Freude und Entspannungskurs. In Gesprächen, Spielen, Geschichten und Konzentrationsübungen bauen wir gemeinsam Ängste, Spannungen und Schulchwierigkeiten ab. Kinder werden ruhiger, Schulaufgaben gelingen besser.

**10 x donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr, ab 14.01.2010**

Leitung: Wilma Wenzel, Todtnau, zertifizierte AT-Leiterin bei sehr vielen Krankenkassen  
Ort: Montfort Realschule Zell, Zi.435  
Gebühr: € 33,00  
Teilnehmerzahl: mind. 8

#### **3.5.1 Autogenes Training für Erwachsene**

Lernen Sie mit Hilfe der Übungen nach Joh. H. Schultz sich zu entspannen, abzuschalten, positiv zu denken, Ihr Wohlbefinden zu steigern, Zeit für sich zu gewinnen, den Problemen und der Hektik des Alltags gelassen(er) entgegenzutreten. Neugierig geworden ? Dann melden Sie sich an **Wilma Wenzl,„ zertifizierte AT-Leiterin bei sehr vielen Krankenkassen**

**10 x donnerstags, 18.15-19.15 Uhr, ab 14.01.2010**

Leitung: Wilma Wenzl, Todtnau,  
Ort: Montfort Realschule Zell, Zi.Nr A001  
Gebühr: € 46,00  
Teilnehmerzahl: mind.8

### **3.7 Fitness & Wirbelsäulengymnastik**

Fitness und Wirbelsäulengymnastik. Bei diesem Ganzkörpertraining verbessern wir die Figur und entlasten und stärken die Haltung unseres Rückens.

**Bitte eine Isomatte mitbringen.**

**Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten.**

**15 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 08.02.2010**

Leitung: Sigrid Anti, Sportlehrerin, Schopfheim  
Ort: Städtischer Kindergarten Zell, Bahnhofstraße 7  
Gebühr: € 67,--  
Teilnehmerzahl: mind. 10

### **3.8 Bauch-Beine-Po**

Gezieltes Training an den Problemzonen. Haut wird gestrafft, fett abgebaut und Figurbildende Muskeln definiert.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**1. Kurs: 15 x montags, 19.00 – 19.50 Uhr, ab 08.02.2010**

**2. Kurs: 8 x donnerstags, 18.00 – 18.45 Uhr, ab 15.04.2010**

Leitung: Sigrid Anti, Sportlehrerin, Schopfheim  
Ort: 1.Kurs Städtischer Kindergarten Zell  
2.Kurs Foyer der Montfort Realschule  
Gebühr: 1.Kurs: 56,--€, 2.Kurs: 28,00 €  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 15

#### **3.8.1 Zumba**

Latinaerobic für mehr Figur und Puste.

**Bitte eine Isomatte mitbringen.**

**8 x dienstags, 18.40 – 19.25 Uhr, ab 04.05.2010**

Leitung: Sigrid Anti, Sportlehrerin, Schopfheim  
Ort: Montfort Realschule Zell, Zi.Nr.436  
Gebühr: 28,---€  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 15

### 3.8.2 Dream Relax

Sich fantasievoll auf entspannendene Übungen in der Gruppe einlassen. **Bitte eine Isomatte mitbringen.**

**8 x dienstags, 19.30 – 20.15 Uhr, ab 04.05.2010**

Leitung: Sigrid Anti, Sportlehrerin, Schopfheim  
Ort: Montfort Realschule Zell, Zi.Nr.436  
Gebühr: 28,---€  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 15

### 3.8.3 Fatburner

Aerobic zur Fettverbrennung und zum Schwitzen.  
**Bitte eine Isomatte mitbringen.**

**8 x mittwochs, 19.30 – 20.15 Uhr, ab 05.05.2010**

Leitung: Sigrid Anti, Sportlehrerin, Schopfheim  
Ort: Montfort Realschule Zell, Zi.Nr.436  
Gebühr: 28,---€  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 15

### 3.8.4 Sportcocktail

Ein Mix aus verschiedenen Gymnastikformen, unterhaltsam, abwechslungsreich u. effektiv. Wir fördern die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit u. Kondition. Das erwartet Sie: Bauch Beine Po, Kick- Box Aerobic, Terraband u. Ballooning, Handel u. Gewichtsmanschetten, Callanetics und vieles mehr. **Bitte eine Isomatte, mitbringen.**

**6 x freitags 19.20.-.20.05 Uhr, ab 07.05.2010**

Leitung: Sigrid Anti, Sportlehrerin, Schopfheim  
Ort: Städtischer Kindergarten, Bahnhofstr.7, Zell  
Gebühr: € 22,--  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 15

### 3.8.5 Kick Box Aerobic

Fitnessstraining mit kicken und boxen. Gymnastik für Figur, Strecking und Relax. **Bitte eine Isomatte mitbringen.**

**15 x samstags, 16.30 – 17.15 Uhr, ab 06.02.2010**

Leitung: Sigrid Anti, Sportlehrerin, Schopfheim  
Ort: Städt. Kindergarten Zell, Bahnhofstr. 7  
Gebühr: 52,---€  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 15

### **3.8.6 Trimm Dich fit**

Anfänger Nordic Walking mit Gymnastikübungen, Strecking und viel Humor.

**6 x samstags, 18.00 – 19.30 Uhr, ab 06.02.2010**

Leitung: Sigrid Anti, Sportlehrerin, Schopfheim  
Ort: Parkplatz am Maienberg Hausen  
Gebühr: 48,--€  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 15

### **3.9 Stepp-Aerobic**

Intensives Herz & Kreislauftraining mit Koordinationsübungen und Muskelaufbau durch das Stufengerät. Extra Bauch und Definitionsteil am Boden.

**15 x donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr, ab 25.02.2010**

Leitung: Sigrid Anti, Sportlehrerin Schopfheim  
Ort: Foyer der Montfort Realschule  
Gebühr: € 52,--  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 12

### 3.9.1 Beckenbodentraining

Ein Training zur Festigung und Stabilisierung der gesamten Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Ein Rundum- Übungsprogramm mit Entspannungsübungen zum Abschluss.

**Bitte Isomatte mitbringen.**

**1.Kurs: 10 x donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr, ab 25.02.2010**

**2.Kurs: 10 x donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 25.02.2010**

Leitung: Madeleine Cheetham, Gymnastik Pädagogin,  
Bewegungspädagogin,

Ort: Foyer der Montfort Realschule

Gebühr: je Kurs € 48,--

Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 12

### 3.10 Schottische Tänze für Erwachsene

Eingeladen sind alle, die dem Alltagsstreß mit schwungvollen schottischen Rhythmen entrinnen möchten. Die Tänze werden in der Gasse oder dem Carree getanzt und sind nicht an einen festen Partner gebunden. Weite, leichte Kleidung und Gymnastikschuhe sind von Vorteil.

**Jede(r) Neue wird in unserer Gruppe auf das herzlichste willkommen geheißen**

**10 x dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: Daniela Stein, Zell

Ort: DRK-Heim, Schopfheimerstr.55

Gebühr: € 54,00

Teilnehmerzahl: mind.8, max. 15

### **3.11 Heilfasten für Gesunde**

Ohne zu hungern entschlackt Heilfasten Gewebe und Zellen. Dadurch kann sich der gesamte Organismus regulieren. Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt, Abwehrkräfte mobilisiert. Heilfasten ist neben körperlichen und geistig-seelischen Werten eine wirksame Methode der Gewichtsabnahme auf Dauer. Nach dem Buch „**Wie neugeboren durch Fasten**“ von Dr. Lützner verzichten wir 1 Woche auf feste Nahrung.

**Allabendlich zwischen ca. 19.15 und 21.15 Uhr treffen wir uns zu leichten Körper- und Meditationsübungen, Autogenem Training und Erfahrungsaustausch.**

**Der Kurs beginnt mit einem Einführungstag, es schließt sich ein Entlastungstag an, dann folgen 5 Fastentage und schließlich 1 Aufbau- tag.**

**Donnerstag 04.03.2010 – Donnerstag 11.03.2010**

Leitung: Astrid Schröter-Sutter, Heilpraktikerin  
Ort: Pavillion, Wiesentalklinik, Schopfheimerstr.55  
Gebühr: € 36,00  
Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 15  
Kurs in Schönau Donnerstag 18.02.2010 bis Donnerstag 25.02.2010

### **3.12 Keltische Tänze für Kinder (6-9 J.)**

Die Tänze haben ihre Ursprünge im 16 Jahrhundert und sind mit dem klassischen Ballett verwandt und vom französischen Hof beeinflusst. Die speziell für Kinder geschriebenen Tänze fördern spielerisch und mit viel Spass. Bei diesen einfach zu erlernenden Tänzen können sich die Kinder so richtig austoben.

**10 x dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr, ab 23.02.2010 Anfänger**  
**10 x dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 23.02.2010 Fortgeschrittene**

Leitung: Daniela Stein, Zell  
Ort: Montfort-Realschule, Zell Zi.Nr.436  
Gebühr: € 32,00 je Kurs  
Teilnehmerzahl: mind. 9, max.12

### 3.9.1 Beckenbodentraining

Ein Training zur Festigung und Stabilisierung der gesamten Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Ein Rundum- Übungsprogramm mit Entspannungsübungen zum Abschluss.

**Bitte Isomatte mitbringen.**

**1.Kurs: 10 x donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr, ab 25.02.2010**

**2.Kurs: 10 x donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 25.02.2010**

Leitung: Madeleine Cheetham, Gymnastik Pädagogin,  
Bewegungspädagogin,

Ort: Foyer der Montfort Realschule

Gebühr: je Kurs € 48,--

Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 12

### 3.10 Schottische Tänze für Erwachsene

Eingeladen sind alle, die dem Alltagsstreß mit schwungvollen schottischen Rhythmen entrinnen möchten. Die Tänze werden in der Gasse oder dem Carree getanzt und sind nicht an einen festen Partner gebunden. Weite, leichte Kleidung und Gymnastikschuhe sind von Vorteil.

**Jede(r) Neue wird in unserer Gruppe auf das herzlichste willkommen geheißen**

**10 x dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: Daniela Stein, Zell

Ort: DRK-Heim, Schopfheimerstr.55

Gebühr: € 54,00

Teilnehmerzahl: mind.8, max. 15

### 3.13.2 Pilates – Basistraining

Einführung in die Pilates-Methode durch Kennenlernen der  
-Pilates-Prinzipien,  
-Grundpositionen  
-Basisübungen

Das Basistraining ist Voraussetzung zur Teilnahme am Pilateskurs-Anfänger. **Bitte Isomatte mitbringen. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten, Fragen Sie nach .**

**1 x dienstags, 18.00- 21.30 Uhr, ab 09.02.2010**

Leitung: Katharina Brandl, Sportlehrerin Schopfheim,  
Ort: Städt.Kindergarten, Bahnhofstr.7, Zell  
Gebühr: € 16,00  
Teilnehmerzahl: mind.10, max. 12

**Die Gebühr ist am Veranstaltungstag zu entrichten**

### 3.13.4 Cardio Pilates für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist der Basic- und ein Anfängerkurs)

Figur- und Gesundheitstraining für alle, die sich mit ersten Pilateserfahrungen vertraut gemacht haben und nun für größere Herausforderungen bereit sind. Wir vertiefen und erweitern das Übungspotential im Stand und am Boden. Hinzu kommen Herz-Kreislaufanregende, rhythmische Elemente aus der Kraft der Körpermitte. Wir regen so den Stoffwechsel an, sorgen für eine aufrechte Haltung, einen beweglichen, kraftvollen, wohlgeformten und gesunden Körper.

**Bitte Isomatte mitbringen.**

**12 x dienstags, 20.00- 21.00 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: Katharina Brandl, Sportlehrerin Schopfheim,  
Ort: Städt.Kindergarten, Bahnhofstr.7, Zell  
Gebühr: € 48,00  
Teilnehmerzahl: mind.10, max. 12

### 3.13.3 Pilates - Anfänger- und Wohlfühlprogramm

Für Anfänger nach dem Basiskurs (Voraussetzung) und alle, die ihre ersten Pilateserfahrungen genießen und sich rundum wohlfühlen wollen, ohne sich zu überfordern.

Wir vertiefen und verinnerlichen die Basics und erweitern das Übungspotential. Als Wohlfühlprogramm löst es harte und verspannte Muskelbereiche v.a. in Nacken, Schultern und Rücken bei gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit .

**Bitte Isomatte mitbringen. Einige Krankenkassen übernehmen anteilig die Kosten. Fragen Sie nach.**

**12 x dienstags, 19.00- 20.00 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: Katharina Brandl, Sportlehrerin Schopfheim,  
Ort: Städt. Kindergarten, Bahnhofstr.7, Zell  
Gebühr: € 48,00  
Teilnehmerzahl: mind.10, max. 12

### 3.14 Ausgleichsgymnastik zur Haltungsschulung

In diesem Kurs wird die Haltungsmuskulatur aufgebaut. Verkürzte und verspannte Muskeln werden gedehnt, erschlaffte Muskulatur gekräftigt und die Gelenke wieder beweglich gemacht. Körperentspannung am Ende der Stunde rundet das Übungsprogramm ab. Übungen mit dem Theraband. Es kann mitgebracht oder in der ersten Stunde käuflich erworben werden.

**Bitte Isomatte, Handtuch oder kleines Kissen mitbringen. Einige Krankenkassen übernehmen anteilig die Kosten. Fragen Sie nach.**

**14 x mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Katharina Brandl, Sportlehrerin Schopfheim,  
Ort: Städt. Kindergarten, Bahnhofstr.7, Zell  
Gebühr: € 56,00  
Teilnehmerzahl: min.10, max.15

#### 3.15.1 Fitmacher Gymnastik

Gezielte Übungen mit Musik für Bauch, Beine, Po u. Rücken helfen die Figur in Form zu bringen und vital zu bleiben. Geeignet für alle, die den Wiedereinstieg suchen oder ihren Körper fit halten wollen. Aufwärmen-Kräftigen-Entspannen

**Bitte Isomatte mitbringen. Einige Krankenkassen übernehmen anteilig die Kosten. Fragen Sie nach .**

**14 x mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Katharina Brandl, Sportlehrerin, Schopfheim,  
Ort: Städtischer Kindergarten Zell, Bahnhofstraße 7  
Gebühr: € 56,00  
Teilnehmerzahl: mind.10, max. 15

### 3.15.2 Allround Fitness für Geübte

Allround Fitness kombiniert Elemente des Ausdauertrainings und Koordinationstrainings, der Fitnessgymnastik und der Figurgymnastik. Es ist ein Rundumprogramm mit Musik zur Erhaltung und Verbesserung bereits vorhandener körperlicher Fitness. Es unterstützt die Fettverbrennung, kräftigt und strafft. Let's move! Wir trainieren mit Hanteln. Die Hanteln müssen vom Teilnehmer mitgebracht werden.

**Bitte Isomatte mitbringen.**

**Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten. Fragen Sie nach.**

**14 x mittwochs, 20.30 – 21.30 Uhr, ab 24.02.2010**

Leitung: Katharina Brandl, Sportlehrerin, Schopfheim  
Ort: Städtischer Kindergarten Zell, Bahnhofstraße 7  
Gebühr: € 56,00  
Teilnehmerzahl: mind.10, max. 15

### 3.16.5 Buisness - Kick Box Workout

Genau das richtige, um nach einem anstrengenden Arbeitstag einen idealen Ausgleich zu schaffen – Ärger wegstossen und wohltuend entspannen.

Ein **intensives** und **effektives** Bewegungs-, Kraft- und Stabilitätsprogramm für den ganzen Körper - den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst.

Zum Einsatz kommen **Elemente aus dem Kampfsport Taibo, Boxen und Karate** (Kenntnisse aus diesen Bereichen sind nicht notwendig) und das **Theraband** (auf Wunsch auch **Gewichte**) -unterstützt wird das Ganze mit motivierender und anspruchsvoller Musik. Das Resultat ist eine merkliche Verbesserung von Flexibilität, Geschicklichkeit, Kraft und Kondition und natürlich auch der Silhouette.

Geeignet für alle, die Stress abbauen und körperliches Wohlbefinden aufbauen wollen und eine Abwechslung im Fitnessbereich suchen.

**Bitte Isomatte mitbringen - Theraband, wenn vorhanden. Weiteres wird in der ersten Stunde besprochen.**

**12 x dienstags, 18.00 –19.00 Uhr, ab 23.02.2010**

Leitung: Katharina Brandl, Sportlehrerin, Schopfheim  
Ort: Städt. Kindergarten, Bahnhofstr. 7, Zell  
Gebühr: € 48,00  
Teilnehmerzahl: mind.8, max.12

## Nordic Walking

- > Sie wollen einen individuellen Kompaktkurs, um die Technik des Nordic Walkens zu erlernen?
- > Sie wollen eine individuelle Technikverbesserung und gute Tipps?
- > Sie wollen schwerpunktmäßig NW durchführen: Osteoporose, Rücken, Wechseljahrsbeschwerden.

Vereinbaren Sie einen Termin. Aufgrund langjähriger Berufserfahrung erhalten Sie das nötige Plus an richtiger Bewegung. Nur mit der richtigen Technik investieren Sie in Ihre Gesundheit.

Leitung:

Katharina Brandl, Sportlehrerin, Nordic Walking Trainerin, Medizinische Trainingstherapie Tel.: 07622/61664

### 3.16.6 Nordic Workout

- > verbessern und perfektionieren der Technik
- > vermitteln innovativer Ideen

bis zu 80 % aller Nordic Walker - so schätzen Experten - gehen technisch nicht sauber. Das ist nicht nur ineffektiv, sondern provoziert auf längere Sicht sogar Verletzungen.

Leider ist vielen NordicWalkern das fehlerhafte „Gehen mit dem Stock“ gar nicht bewusst.

Wir kontrollieren die Technik, verbessern und automatisieren einen korrekten NordicWalking-Stil. Lassen Sie sich überraschen.

Wir gehen in Kleingruppen mit 6 Teilnehmern.

**3 x mittwochs, 18.00 –20.00 Uhr, ab 30.06.2010**

Treffpunkt	Parkplatz Maienberg
Leitung:	Katharina Brandl, Sportlehrerin und NordicWalkingTrainerin Schopfheim
Gebühr:	39,--€

### 3.16.7 Power Nordic Walking

Für ambitionierte Nordic Walker, die den Extrakick suchen.

Knackiges, abwechslungsreiches Variantentraining über Berg und Tal mit viel Spaß, Speed und jede Menge Fatburning. In wechselndem Gelände, mal im Laufschrift, mal in Ministeps ...heißt es neue Fitness-Höhen erklimmen. Das „Stocklaufen“ als eine Herausforderung an Koordination und Kraftausdauer erleben. Stresssymptome lassen nach, der Level der Glückshormone steigt. Dieses „NordicWorkout“ mit innovativen Ideen und neuen Reizen **garantiert** Ihnen **Abwechslung** beim manchmal monoton werdenden „NordicWalking“. Das Beherrschen der Grundtechnik „Nordic Walking“ und die nötige Grundkondition werden vorausgesetzt. Nur Kleingruppe mit maximal 6 Teilnehmern garantiert qualitativ hochwertiges Training und ermöglicht die wichtige Korrektur.

**3 x mittwochs, 18.00 –20.00 Uhr, ab 28.06.2010**

Treffpunkt	Parkplatz Maienberg
Leitung:	Katharina Brandl, Sportlehrerin und NordicWalkingTrainerin Schopfheim
Gebühr:	39,--€

## 4. Sprachen

### 4.4. Integrationskurs für Eltern Modul 1

Nachdem das neue Zuwanderungsgesetz in Kraft getreten ist, bietet die VHS Schopfheim diesen Kurs an. Die Berechtigungsscheine werden von der GAL (Grundsicherung im Landkreis) und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) ausgestellt. Die Berechtigungsscheine liegen bei der VHS Schopfheim aus (Tel. 07622/6739-180). Eine Beratung ist jeweils Mittwoch 16.00 17.00 Uhr nach Absprache möglich. Der ganze Kurs umfasst 645 UE (6 Module à 100 UE und Orientierungskurs mit 45 UE).

### 4.04013 Integrationskurs für Eltern - Modul 2

Lehrbuch: Berliner Platz, Lektion 8

Leitung: Kevser Sahin

20x jeweils montags und mittwochs, ab 18.01.2010, 08:30-12:15 Uhr

Grund- und Hauptschule, Zell, Scheffelstr. 2

Gebühr: 240,00 €

Für TN mit Berechtigungsschein € 100,00

Bei Alg II Empfängern gebührenfrei

## **4.04043 Integrationskurs für Eltern - Modul 3 (A2)**

Lehrbuch: Berliner Platz 2

Leitung: Kevser Sahin

20 x, montags und mittwochs, ab 05.07.2010, jeweils 08:30-12:15 Uhr

Grund- und Hauptschule Zell,

Gebühr: € 240,00

Für TN mit Berechtigungsschein € 100,00

Bei Alg II Empfängern gebührenfrei

Wie funktioniert Schule? Ein Kursprogramm für fremdsprachige Eltern  
Eine Kooperation der Volkshochschule Schopfheim mit dem SAK (Sozialer Arbeitskreis) Lörrach.

Diese Kurse richten sich an Eltern mit Migrationshintergrund, die genaue Informationen zum Schulsystem erhalten möchten. Auch in Baden-Württemberg sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie das Lernen der Kinder in der Schule und zu Hause gefördert werden kann. Was ist bei zweisprachiger Erziehung zu beachten? Wie können sich die Eltern mit in den Schulalltag einbringen?

Die Unterrichtseinheiten werden anhand von Materialien der Elternstiftung Baden-Württemberg gestaltet. Nach Bedarf werden Übersetzer/innen zur Verdeutlichung von Inhalten hinzugezogen. Das Angebot findet in Kooperation mit dem Projekt „Erziehung macht fit – Fit für Erziehung“ statt und wird vom Bundesministerium des Innern gefördert.

## **4.0442 Wie funktioniert Schule?**

Leitung: Susanne Pretzsch (SAK Lörrach)

4x mittwochs, ab 14.04.2010, 10:00-11:30 Uhr

Grund- und Hauptschule Zell,

Gebührenfrei!

## **4.6.1 Englisch für Anfänger/innen**

Vielleicht haben Sie noch nie Englisch gelernt, vielleicht haben Sie alles vergessen und trauen sich nicht, noch einmal von vorne zu beginnen? Mit einem besonders auf reine Anfänger zugeschnittenen Lehrwerk wollen wir uns an die Sprache herantasten. Sie werden sehen: Englisch macht Spaß!

**10 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 08.02.2010**

Leitung: Gerd M. Wiczorkowski, Todtnau

Ort: Montfort-Realschule Zell, Zi. 223

Gebühr: Euro 50,00

Teilnehmerzahl: min 10, max. 15

## **4.9 Französisch für Fortgeschrittene**

Wir wagen uns nun an französische Romane und verbessern uns kontinuierlich in Alltagssituationen. Das Niveau liegt bei A2/B1. „Neue“ Gesichter sind herzlich willkommen.

**10 x donnerstags, 18.45 - 20.15 Uhr, ab 25.02.2010**

Leitung: Gerd M. Wiczorkowski, Todtnau  
Lehrwerk: Rendez-Vous 2  
Ort: Montfort-Realschule Zell, Zi.434  
Gebühr: € 50,00  
Teilnehmerzahl: mind 10, max. 15

### **4.9.1 Französisch für Anfänger/innen**

Dies ist ein reiner Anfängerkurs, bei dem die Teilnehmer bis auf „merci“ und „bonsoir“ keinerlei Vorkenntnisse haben sollen. Al Lehrbuch verwenden wir „Tax!“ von Langenscheidt.

**10 x montags, 19.15 - 20.15 Uhr, ab 08.02.2010**

Leitung: Gerd M. Wiczorkowski, Todtnau  
Lehrwerk: Rendez-Vous 2  
Ort: Montfort-Realschule Zell, Zi.223  
Gebühr: € 50,00  
Teilnehmerzahl: mind 10, max. 15

### **4.9.1 Französisch für Kinder mit Eltern**

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 3-7 Jahren (mit Elternteil). Myriam ist Französin und wird ihren Kindern mit Spielen und Liedern ihre Muttersprache beibringen. Mit viel Spaß werden Sie und Ihre Kinder die ersten Grundkenntnisse lernen. Da ein Elternteil dabei ist und mitmacht, kann das Gelernte zu Hause weiterhin angewendet werden.

**1.Kurs: 10 x montags, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 08.02.2010**

**2.Kurs: 10 x dienstags, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 09.02.2010**

Leitung: Myriam Kurswawe, Zell  
Ort: Montfort-Realschule Zell, Zi.223  
Gebühr: € 40,00  
Teilnehmerzahl: mind 10, max. 12

## 5.1 Computereinstiegskurs für Alle mit Schwerpunkt Internet und E-Mail (Keine Vorkenntnisse erforderlich)

Sie werden schon am ersten Kurstag nicht nur den Computer, Tastatur und Maus spielerisch entdecken, sondern Ihre ersten Internetseiten aufrufen und Ihr erstes E-Mail verschicken können. Für diesen Kurs brauchen Sie **keine Computervorkenntnisse!** Damit Sie mit Spaß direkt surfen und mailen/Texte schreiben können, braucht es ein optimales Werkzeug: Sie erfahren, welche technischen Voraussetzungen sie brauchen, um zu Hause ins Internet gehen zu können. Der 2. Kursteil hat das Motto „Wissen aus dem Netz – Internet für helle Köpfe“. Dort finden Sie viele praktische Übungsbeispiele zur Informations- und Know-how-Recherche. Übungsgeräte können mit nach Hause genommen werden.

**5 x montags 19.15- 21.45, ab 12.04.2010**

Leitung: Hans Gehlert  
Ort: Montfort-Realschule Zell,  
Gebühr: € 120,--  
Teilnehmerzahl: mind 10, max. 15

## 5.3 Tastschreibkurse / PC-Einstieg für Schüler

In unserem Training kann **j e d e r** in kurzer Zeit das 10Finger-Tast-schreiben auf dem Computer erlernen. Für kurzweilige, (ent)spannende Lernreize gibt es Übungen mit Musik, Bildern, Geschichten, Farben, lustige Bewegungsimpulse und besonderen Schreibübungen. Lernver-stärkend wirken eine große Vielfalt an Übungen ganz ohne Tastatur, z.B. Buch staben-Handschuhe, Tastatur-Puzzle, Streichel- und Tüpfel wörter, Rätselblätter, Fingerspiele auf Videos, entspannende Rückengymnastik und vieles mehr. Sie werden richtig Spaß daran haben, mit vielen Sinnen das Tastschreiben zu erlernen. Von den „fingrigen“ PC-Lernspiele erhalten **die Teilnehmer ein eigenes PC-Lernprogramme zum Üben für zu Hause (in der Kursgebühr inbegriffen).**

Hinweis: Der Kurs eignet sich als Computer-Einstiegskurs, wenn Computer-Vorkenntnisse ganz fehlen

**5 x montags 17.30 - 19.00, ab 12.04.2010**

Leitung: Hans Gehlert  
Ort: Montfort-Realschule Zell,  
Gebühr: € 59,--  
Teilnehmerzahl: mind 10, max. 15

## **5.2 Computereinstiegskurs für 50+/SENIOREN mit Internet und E-Mail (Keine Vorkenntnisse erforderlich)**

Sie werden schon am ersten Kurstag nicht nur den Computer, Tastatur und Maus spielerisch entdecken, sondern Ihre ersten Internetseiten aufrufen und Ihr erstes E-Mail verschicken können. Für diesen Kurs brauchen Sie **keine Computervorkenntnisse!** Damit Sie mit Spaß direkt surfen und mailen/Texte schreiben können, braucht es ein optimales Werkzeug: Sie arbeiten auf einem Notebook / Laptop, der Sie optimal unterstützen kann; das Gerät können Sie sogar zum Üben mit nach Hause nehmen. Jeder kann das Internet kennenlernen und es für sich als ein Stück mehr an Lebensqualität entdecken. Die Kurse werden von der Landesstiftung Baden-Württemberg unterstützt.

**5 x montags 14.30 - 17.00, ab 12.04.2010**

Leitung: Hans Gehlert  
Ort: Montfort-Realschule Zell,  
Gebühr: € 120,--  
Teilnehmerzahl: mind 10, max. 1

## Heilpflanzenführung

Apotheker Frank Hiepe weist auf bequemen Wegen auf eine Fülle von Heilpflanzen hin und erläutert deren Verwendung.

Treffpunkt: Vor dem Aldi in Zell i.W.

Wann: Freitag 09.07.2010, 17.00 bis 19.00 Uhr

Gebühr 5.-€, für Jugendliche bis 16 Jahren frei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Studienreisen

### Paris kennen lernen oder wiedersehen

Unter dem Motto "Paris kennen lernen oder wiedersehen" bietet die Volkshochschule Zell vom 13.05. bis 16.05.2010 (langes Wochenende) eine Städtereise in die französische Hauptstadt an. Neben 2 Stadtrundfahrten und Stadtgängen besteht die Möglichkeit zu Museumsbesuchen oder eigenen Programmpunkten.



Leitung: Franz Hoch

Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus ab Zell, 3 Übernachtungen in zentralgelegenen 3\* Hotel mit Frühstück, Reiseleitung, Besichtigung von Schloss Fontainebleau

Ein genaues Programm und Informationen erhält man bei der VHS Zell unter Tel.07625/133150 oder beim Organisator und Begleiter Franz Hoch, Tel. 07625/7456.

Voraussichtlicher Reisepreis: € 330.- bei 25 Teilnehmern im Doppelzimmer, EZ-Zuschlag € 130.-

Anmeldeschuss: 30.04.2010

## **Schottland vom 27.08. bis 05.09.2010**

10 – tägige Flugreise in das nördliche Großbritannien mit Busrundreise Edinburgh, Glasgow, Inveraray, Fort William, Isle of Skye, Loch Ness, Orkney-Inseln etc.

Halbpension in guten Mittelklassehotels, sachkundige deutschsprechende Führer/innen.

Flüge ab Frankfurt und zurück, Transfers nach Frankfurt und zurück.

Voraussichtlicher Reisepreis € 1.400.- bei mindestens 20 Teilnehmern



## **London - Schwerpunkt Schlösser in der Stadt und Umgebung, Museen.**

Zeitpunkt: 4/5 Tage in den Herbstferien der Schulen Ende Oktober.

Besichtigung von Schloss Windsor, Hampton Court, Kensington Palace, Kew Palace u.a. Möglichkeit zum Besuch des Tate und British Museum, Nationalgalerie.

Eigene Vorhaben sind natürlich ebenfalls möglich.

FlügeEine genaue Preisgestaltung ist derzeit nicht möglich und richtet sich nach den Tagesflugpreisen von Easy Jet oder Swiss

Ein genaues Reiseprogramm ist bei der VHS Zell oder bei Franz Hoch, Tel: 07625/7456 erhältlich.



# ANMELDUNG

Name

Straße

PLZ, Wohnort

TEL.:

Kurs	
Kurs-Nr.	Kursgebühr: €

Falls Ermäßigung beantragt wird, bitte unten ankreuzen und eine entsprechende Bescheinigung in Kopie beifügen.

- Kind  Vollzeitschüler/in  
 Student/in  Sozialhilfeempfänger/in

Alter(Jahre):  0-18  19-25  26-45  
 46-65  > 65

Ich erkenne die Geschäftsbedingungen der VHS Oberes Wiesental, Außenstelle Zell i.W. an.  
Ich ermächtige die Stadtkasse, die entstehende Kursgebühr von meinem Konto abzubuchen.

Kreditinstitut:
Kontonummer:
BLZ:

Datum:

Unterschrift:

