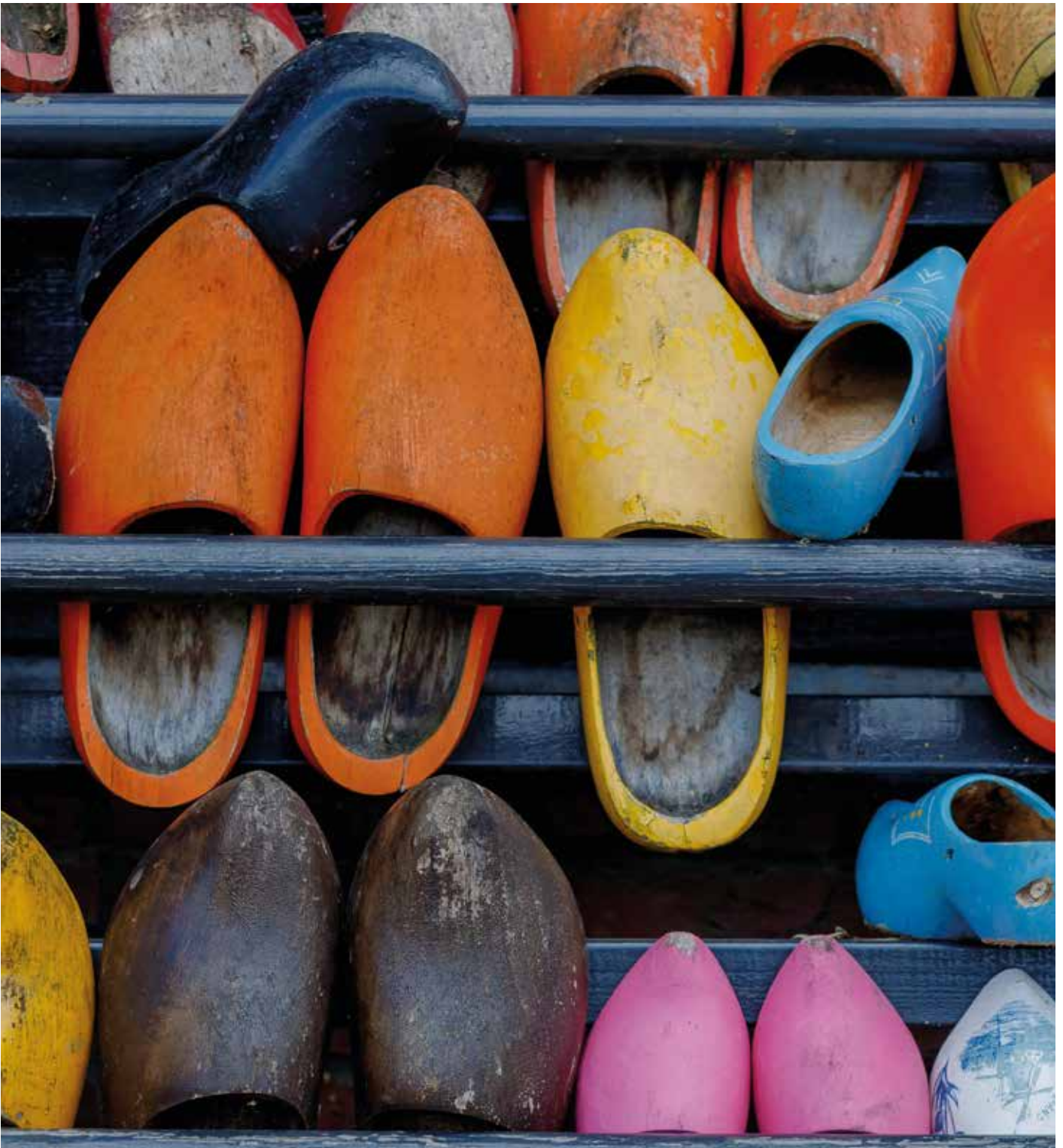


VOLKS HOCH SCHULE

1 | 2026

Offenburg
Hohberg, Neuried, Schutterwald

... aan de overkant





Zwei verlässliche Partner für Offenburg

Ihre Partner rund ums
Wohnen und Bauen

WO

Wohnbau
Offenburg
GmbH

Franz-Ludwig-Mersy-Str. 5
77654 Offenburg
Tel. 0781-9326610
www.wohnbau.de

SO

Stadtbau
Offenburg
GmbH

Franz-Ludwig-Mersy-Str. 5
77654 Offenburg
Tel. 0781-9326610
www.stadtbau.de

VORWORT



Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Offenburg,

ich freue mich sehr, Ihnen auch in diesem Jahr wieder ein abwechslungsreiches und inspirierendes Bildungsangebot unserer Volkshochschule in die Hände geben zu dürfen.

Unsere VHS ist längst mehr als nur ein Ort des Lernens – sie ist ein Treffpunkt für Menschen, Ideen und neue Perspektiven. Ein Ort, an dem Gemeinschaft lebendig wird. Neues entdecken, Wissen erweitern, Fähigkeiten vertiefen und dabei spannende Menschen kennenlernen:

In Zeiten, in denen sich unsere Welt weiter verändert, ist Bildung ein Tor für persönliche Entwicklung, für gegenseitiges Verständnis und für ein aktives Miteinander. Die VHS bietet dafür ideale Möglichkeiten und ansprechende Räume: Vielfältige Angebote erwarten Bewegungshungrige und Entspannungsliebhaber, Kreative und Technik-Interessierte, Sprachbegeisterte und alle, die Begegnung schätzen.

Auf dem Kulturforum und in den Außenstellen werden auch dieses Semester wieder rund 600 Kurse und Veranstaltungen angeboten. Mehr als 300 Kursleiter*innen und Referent*innen engagieren sich in diesem abwechslungsreichen Programmangebot – dafür meinen herzlichen Dank!

Facettenreich wird der neue Semesterfokus auf die Niederlande gerichtet sein, unter anderem mit spannenden Dokumentationen in der Filmgesprächsreihe und einem attraktiven TalentCampus für Kinder.

Besonders gespannt bin ich außerdem auf die Autorin Natascha Sagorski und ihre Einladung „Wie wir mit unseren Kindern die Demokratie verteidigen“.

Ich lade Sie herzlich ein, in das neue Programm einzutauchen, sich inspirieren zu lassen und vielleicht auch ganz neue Seiten an sich selbst zu entdecken.

Lernen macht Freude – besonders gemeinsam!

Marco Steffens
Oberbürgermeister der Stadt Offenburg



Liebe Leserin, lieber Leser,

Es wird gesagt, die Niederländer hätten mehr Worte für schlechtes Wetter als die Inuit überhaupt Worte haben. Zumindest ist es ziemlich nass. Durchschnittlich fallen 100 Minuten Regen täglich. An Tagen mit neerslag kann es mortregen geben, ein paar druppels oder spatjes, buitje, einen wolkbreuk oder ein stortbui, stromende oder striemen-de regen, slag regen oder noodweer. Es kann druilerig sein, wisservallig, miezering, zeiking, gieting, hazing, plenzing. Es kann pijpsteelen regnen oder mit bakken uit de lucht kommen oder eine echte zondvloed geben. Die Leute mögen es beestenweer nennen oder baggerweer, hondenweer, pokkeweer, takkeweer, tyfusweer, teringweer, klereweer, kloteweer, kutweer, flutweer, rukweer, rotweer, pisweer, pleurisweer, poepweer, pestweer, schijtweer, strontweer...

Darum können Sie gut ins Gespräch mit unseren Nachbarn kommen, wenn Sie einfach mal das Wetter ansprechen. Wie das geht, lernen Sie zum Beispiel in unserem Niederländischkurs. Und wenn Sie lernen wollen, sich weniger zu ärgern über Dinge, die man nicht ändern kann (den Regen beispielsweise) oder gern mehr ändern wollen, von dem was geht - und es geht so viel mehr - dann sind Sie hier auch richtig. Von Achtsamkeit bis Zumba-Schwitzen ist das neue Semester wieder abwechslungsreich am Start.

Was man noch so über und von unserem kleinen und doch so vielseitigen Nachbarland lernen kann, erkunden wir zusammen in unseren Veranstaltungen zum neuen Fokusthema „Niederlande“! Es geht um das, was uns und die Niederländer vereint und unterscheidet, um große Geschichte von Handel und Seefahrt, dem Erbe dieser Kolonialmacht, um Kunst und Literatur und auch den Fragen nach Identität und neuen Ansätzen in diesem facettenreichen Königreich an der Nordsee.

Wir freuen uns auf Ihr strahlendes Lächeln an der VHS!
Wat een lekker zonnetje!

Dr. Constanze Armbrecht
Leiterin der VHS

Offen für Neues: lernen an der Volkshochschule

Auf einen Blick

So melden Sie sich an VHS Card+ Ermäßigungen	4
Seminare für Unternehmen Weiterbildungsberatung	5
Beratung & Kontakt	8
Vorschläge unserer Außenstellenleiterinnen	10
Semesterschwerpunkt „Niederlande“	12
Vorträge & Filmgespräche im Überblick	14
Mit Muße lernen	19

Allgemeinbildung 20

Filmgespräche „Niederlande“	24
Ausstellungen	25
Tagesfahrten	26
Länder, Menschen & Kulturen Niederlande	28
Länder & Reisen	29
Context	30
Politik & Gesellschaftsfragen	31
Geschichte & Kulturgeschichte	33
Philosophie Literatur	36
Märchen	37
Kreativ - Ästhetisch - Impulsiv	38
Technik Heute	39
Error Literacy & Neurobiologie Umweltbildung	40
Naturkundliche Exkursionen	44
Ferienwoche KIDS SAFE & Antimobbing	47
Familie werden, Familie sein	49
Psychologie & Lebensfragen	51
Achtsam & Gelassen	52
Achtsam & kreativ	53
Rechtsfragen	54
Verbraucherberatung Steuern	55
Finanzfragen	56
Berufliche Qualifizierung Frau und Beruf	58
Kommunikation & Rhetorik	60
Sprache – Stimme – Atem	60
Stilvoll	61
Gesundheitsbildung	62
Know-How fürs Ehrenamt	63

Highlights Kunst & Gestalten	64
------------------------------	----

Kunst & Gestalten 65

Fotografieren Bildbearbeitung Bildverwaltung	66
Aquarellieren Malen Zeichnen	67
Keramik Kunsthandwerk	67
Musikalische Praxis	68
Literatur & Kunstverstehen Märchen	69
Tanz	70
Textiles Gestalten Filzen Allerlei Kreatives Floristik	71
Theater Mitmachprojekt	71

Highlights Gesundheit	72
-----------------------	----

Gesundheit 73

Qualität in Gesundheitskursen Gesundheitsvorträge	74
Entspannung & Achtsamkeit	75
Yoga	76
Schwimmen	78
Aqua	79
Bewegung & Fitness	81
Pilates Faszien Beckenboden	82
Rücken OUTDOOR & Selbstverteidigung	83
Massage	83
Ernährung	84
Naturheilkunde	85

Highlights Sprachenschule	86
---------------------------	----

Sprachenschule 87

Einstufungsberatung Einzeltraining Kursinformationen	88
Englisch	89
Für Schüler*innen: Prüfungsvorbereitung	90
Französisch	91
Italienisch	92
Spanisch	93
Selten gelernte Sprachen	94

Highlights Berufliche Bildung EDV	96
-------------------------------------	----

Berufliche Bildung | EDV 97

Personal Skills Beratung Berufliche Orientierung	98
Seminare für Frauen	99
Geld Vermögen	99
Online-Weiterbildung	100
VHeSpresso Durchführung ab einer Anmeldung	101
Linux Freie Software Backup & Sicherheit 3D-Druck	101
XPert-Webinare	102
Windows MS Office & Libre Office	103
Webseiten Programmierung Computerschreiben	104
Bildbearbeitung Grafisches Design	105
Qualifiziert engagiert Kurse für Seniorinnen & Senioren	105

Highlights Schulabschlüsse Grundbildung	106
---	-----

Schulabschlüsse | Grundbildung 107

Prüfungsvorbereitungskurse für einzelne Schularten	108
Berufliche Orientierung für Schülerinnen und Schüler	109
Beratung & Kurse: Schulabschlüsse nachholen	109
Berufliche Erstorientierung für Migrantinnen & Migranten	109
Grundbildungszentrum Ortenau	110

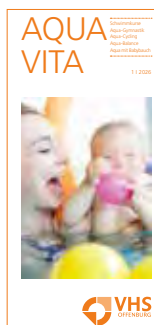
Wissenswert & informativ

Allgemeine Geschäftsbedingungen (Auszug)	112
--	-----



© benschonewille | AdobeStock

Unsere Broschüren sind da!



Bundesfreiwilligendienst



Sie können an der VHS Offenburg einen Bundesfreiwilligendienst absolvieren.
Kontaktieren Sie Frau Hass für weitere Informationen: tanja.hass@vhs-offenburg.de
Wir freuen uns auf Sie!

Volkshochschulen in der Ortenau

VHS Lahr

Kaiserstraße 41, 77933 Lahr, Tel. 07821 9180

VHS Ortenau

Oberacherer Straße 19, 77855 Achern, Tel. 07841 4005

Volkshochschule Offenburg e. V.

Vorsitzender des Aufsichtsrats: Oberbürgermeister Marco Steffens

Geschäftsführende Vorständin: Anne Stolle

Verwaltung: Weingartenstraße 34 b, 77654 Offenburg
Unterrichtsgebäude: Amand-Goegg-Straße 2-4, 77654 Offenburg
USt-ID: DE190555546
Steuer-Nummer: 14047/06176
VR-Reg.-Freiburg: VR 47-644
Bankverbindung: Sparkasse Offenburg
IBAN: DE206645005000000674920
BIC: SOLADES1OFG

Impressum:

Herausgeberin: Volkshochschule Offenburg e. V.
Redaktion: Alfred End, Dr. Constanze Armbrrecht
Gestaltung: Atelier für neue Trends GmbH
Titelbild: Sarawut | AdobeStock
Auflage: 5.500 Exemplare
Distribution: 02/2026 – 08/2026
Druck: Bonifatius Druck, Paderborn

So melden Sie sich an ...

- telefonisch
- persönlich im iPunkt auf dem Kulturforum oder bei den Außenstellenleiterinnen
- per E-Mail
- über unsere Homepage (Fordern Sie Ihr persönliches Login an.)

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie, wenn der Kurs belegt ist, er abgesagt werden muss oder wenn sich eine Änderung ergeben hat.

Ihre Mobilnummer verwenden wir ausschließlich, um Sie über organisatorische Veränderungen zu informieren.

Information und Anmeldung im iPunkt:

Volkshochschule Offenburg

Weingartenstraße 34 b, 77654 Offenburg

Tel. 0781 9364-200

anmeldung@vhs-offenburg.de

Montag – Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag: 14:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch: 14:00 – 18:00 Uhr

www.vhs-offenburg.de/service/vhs-team



VHSCard+

Sie nutzen die Angebote der VHS häufig? Die VHSCard+ öffnet Türen. Alle Vorteile auf einen Blick:

- Freier Eintritt zu allen Vorträgen und Filmgesprächen der VHS
 - 10% Ermäßigung auf alle Kurse bis zu 200 Euro (gilt nicht für Lehrgänge, speziell ausgewiesene Kurse, Tagesfahrten)
 - Teilnahme an einer exklusiven Veranstaltung der VHS
 - gültig jeweils 1 Jahr, kündbar bis Ende Juli
 - verlängert sich automatisch, falls keine Kündigung erfolgt
- Sie kostet 25 Euro und ist im iPunkt erhältlich.

Zertifizierte Qualität

Auf Qualität legt die Volkshochschule den größten Wert. Sie unterzieht sich und ihre Prozesse regelmäßig einer professionellen und entwicklungsförderlichen Überprüfung. Sie ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 und AZAV.



Die VHS wird gefördert durch den Ortenaukreis.



Ermäßigungen bei der VHS

Schüler*innen, Auszubildende, Menschen im Bundesfreiwilligendienst, Studierende bis zum vollendeten 25. Lebensjahr (25. Geburtstag) und Menschen mit Schwerbehindertenausweis (ab Grad 50%): 20% Ermäßigung auf Entgelt im Offenen Angebot (ausgenommen Kurse, die bereits als Kinder-, Schüler-, oder Auszubildendenkurse angekündigt sind; hier ist das Entgelt bereits reduziert). Es gilt das Datum des Kursbeginns.

Vorträge: 3 Euro, in Gruppen ab 12 Personen 2 Euro. Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt. Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

Inhaber*innen der VHSCard+: freier Eintritt zu allen Vorträgen und Filmgesprächen sowie 10% Ermäßigung auf das Kursentgelt. Gültig jeweils ein Jahr, kündbar bis Ende Juli, erhältlich im Anmeldebüro iPunkt Kulturforum, 25 Euro.

Vergünstigungen der Stadt Offenburg für Bürger*innen von Offenburg

Familienpass: einkommensabhängige Ermäßigungen zwischen 10% und 80%

Sozialpass: Gutschein in Höhe von 50 Euro, anrechenbar auf VHS-Angebote

Seniorenpass: Gutschein in Höhe von 50 Euro, anrechenbar auf VHS-Angebote. Gültig für ein Jahr, erhältlich im BürgerBüro, kostenlos.

Fremdsprachen – Einzeltraining

Wir bieten Ihnen einen maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?

Wir beraten Sie gerne.

Die Termine bestimmen Sie passend mit Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin. Für Unternehmen erstellen wir individuelle Angebote.

Sprechen Sie bitte mit:

Carmen Burger, Abteilungsleiterin Fremdsprachen

Tel. 0781 9364-236, carmen.burger@vhs-offenburg.de



@lcrenzo sardelli | Unsplash

Individuell zugeschnittene Schulungen für kleine und mittlere Unternehmen

Unternehmen können sich bei der VHS Offenburg passende Weiterbildungsangebote zu nahezu allen Themen entwickeln lassen. Vor allem kleine und mittlere Unternehmen können dabei profitieren von Flexibilität und kurzen Wegen.

Beispiele für Themenfelder, in denen wir Einzeltrainings oder Gruppenseminare, Inhouse oder auf dem Kulturforum anbieten: Allgemeinbildung | Interkulturelle Kommunikation | Betriebliches Gesundheitsmanagement | Fremdsprachen | Office-Schulungen | Büropraxis, Büromanagement | Persönlichkeitsbildung | Online Weiterbildung (mehr als 400 zertifizierte Lehrgänge)

Sprechen Sie bitte mit:

Alfred End, Abteilungsleiter Berufliche Bildung
Tel. 0781 9364-214
alfred.end@vhs-offenburg.de

Persönliche und neutrale Weiterbildungsberatung an der Volkshochschule

Die VHS Offenburg ist Gründungsmitglied im Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung: Seit 1. Januar 2015 gibt es einen Anspruch auf kostenfreie Weiterbildungsberatung. Das Ziel ist eine individuelle, professionelle und trägerneutrale Beratung zu Fragen der allgemeinen und beruflichen Weiterbildung. So erhalten Sie Orientierung auf dem schwer zu überschauenden Bildungsmarkt. Sie erhalten bis zu drei Beratungstermine à 60 Minuten. Die Beratung findet in diskreter Atmosphäre statt. Seit 1. Januar 2017 ist diese Beratung auch telefonisch möglich.

Sprechen Sie bitte mit: Karin Weißer

0781 9364-223 | karin.weisser@vhs-offenburg.de

Weitere Informationen finden Sie unter folgendem QR-Code (www.vhs-offenburg.de/service/bildungsberatung-lnwbb):



KURSE FÜR SENIORINNEN / SENIOREN

Mit der Abteilung Bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt und Beratung der Stadt Offenburg bietet die Volkshochschule EDV-Kurse und Smartphones an. Ob zum ersten Mal oder mit Vorkenntnisse – bei diesen Angeboten finden Sie sicherlich das für Sie Passende. Weitere Informationen unter diesem QR-Code oder bei:

Dörte Huber
0781 9364-214 | doerte.huber@vhs-offenburg.de



FORTBILDUNGEN FÜR KURSLEITENDE

Die Volkshochschulen bieten viele interessante Fortbildungen für Kursleitende an. Sie finden diese in der gemeinsam mit den Volkshochschulen südlicher Oberhein veröffentlichten Broschüre, die in jedem Semester aktualisiert wird. Weitere Fortbildungen werden vom VHS-Verband Baden-Württemberg angeboten. Beide Broschüren finden Sie unter: www.vhs-offenburg.de/klfobi oder unter diesem QR-Code:



EHRENAMTLICH ENGAGIERTE

Gemeinsam mit der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement bieten die Volkshochschulen im Ortenaukreis jedes Jahr Fortbildungen für im Ehrenamt tätige Menschen an. Die Angebote sind kostenfrei.

Weitere Informationen unter diesem QR-Code oder bei:
Alfred End (VHS Offenburg)
0781 9364-214 | alfred.end@vhs-offenburg.de
Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement:
Marco Schwind und Elisa Weber
0781 805-9457 | info@ortenau-engagiert.de



IDS

Das Institut für deutsche Sprache in Offenburg ist Ihr kompetenter Partner für Deutschkurse aller Niveaustufen und Deutschprüfungen.

anmeldung@ids-offenburg.de
www.ids-offenburg.de
Tel. 0781 9364-400

Wilhelm-Bauer-Straße 16
77652 Offenburg





Badenova

Energiewende klingt
nicht **einfach wird's
mit uns.**

Badenova.de/energiewende

»SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

So finden Sie sich auf dem Kulturforum zurecht



GESTALTE DAS BUNTE ANGEBOT.

Kursleitungen
gesucht!

Spanisch
Zumba
Italienisch
Yoga
Kochen
Kreatives
Beruf
Digitales
Kultur
Norwegisch
Fitness
Psychologie
Geschichte
Dance
Prävention
Aquafit
u.v.m.



Interessiert?

Schreiben Sie uns eine
unverbindliche Mail
oder rufen Sie uns an.

anmeldung@vhs-offenburg.de

Tel: 0781 - 9364 - 200





Dr. Constanze Armbrecht
Leiterin der VHS
Tel. 0781 9364-240
constanze.armbrecht@vhs-offenburg.de



Tanja Hass
Assistenz Zentrale Organisation
Tel.: 0781 9364-251
tanja.hass@vhs-offenburg.de



Susanne Bösing
Sekretariat Gesundheit
Tel. 0781 9364-219
susanne.boesinger@vhs-offenburg.de



Renate Heuberger
Sekretariat Fremdsprachen
Tel. 0781 9364-215
renate.heuberger@vhs-offenburg.de



Sunke Brunken
Anmeldung / iPunkt
Tel. 0781 9364-213
sunke.brunken@vhs-offenburg.de



Andreas Heuken
Buchhaltung
Tel. 0781 9364-232
andreas.heuken@vhs-offenburg.de



Carmen Burger
Abteilungsleiterin Fremdsprachen
Tel. 0781 9364-236
carmen.burger@vhs-offenburg.de



Dörte Huber
Sekretariat Berufliche Bildung/ Kultur & Gestalten
Tel. 0781 9364-214
doerte.huber@vhs-offenburg.de



Alfred End
Abteilungsleiter Berufliche Bildung Kultur & Gestalten
Tel. 0781 9364-235
alfred.end@vhs-offenburg.de



Sarah Kaiser
Sekretariat der VHS-Leitung/ Allgemeinbildung
Tel. 0781 9364-220
sarah.kaiser@vhs-offenburg.de



Alica Fritz
Gesundheit / IBB
Tel. 0781 9364-233
alica.fritz@vhs-offenburg.de



Hassan Kessler
Haustechnik
Tel. 0781 9364-225
hassan.kessler@vhs-offenburg.de



Silvia Giusa
Buchhaltung
Tel. 0781 9364-231
silvia.giusa@vhs-offenburg.de



Betül Koç
Verwaltung Grundbildungszentrum
Tel. 0781 9364-280
betuel.koc@vhs-offenburg.de



Katja Kremer
IT-Systembetreuung VHS e.V.



Claudia Stöcker
Anmeldung / iPunkt
Tel. 0781 9364-218
claudia.stoecker@vhs-offenburg.de



Lisa Maurat
Social-Media
Studentische Hilfskraft
Tel. 0781 9364-200
lisa.maurat@vhs-offenburg.de



Anne Stolle
Geschäftsführende Vorständin
Tel. 0781 9364-245
anne.stolle@vhs-offenburg.de



Selina Mink
Gesundheit / IBB
Tel. 0781 9364-242
selina.mink@vhs-offenburg.de



Karin Weißer
Leiterin Grundbildungszentrum
Abendhauptschule
Tel. 0781 9364-223
karin.weisser@vhs-offenburg.de



Ulrike Peiseler
Anmeldung / iPunkt
Tel. 0781 9364-216
ulrike.peiseler@vhs-offenburg.de



Svetlana Werner
Buchhaltung
Tel. 0781 9364-230
svetlana.werner@vhs-offenburg.de



Maren Rosenbusch
Projektmitarbeiterin / Marketing
Tel. 0781 9364-224
maren.rosenbusch@vhs-offenburg.de



Julia Wieber
Aqua / Schwimmen
Tel. 0781 9364-211
julia.wieber@vhs-offenburg.de



Sina Spinner
Gesundheit/ Junge VHS
Tel. 0781 9364-234
sina.spinner@vhs-offenburg.de



Nicole Wohlschlegel
Abteilungsleiterin
Gesundheit
Tel. 0781 9364-238
nicole.schilli@vhs-offenburg.de



Meike Best
Bundesfreiwilligen-
dienstleistende
Tel. 0781 9364-225
meike.best@
vhs-offenburg.de



Magnus Feilhauer
Bundesfreiwilligen-
dienstleistender
Tel. 0781 9364-217
magnus.feilhauer@
vhs-offenburg.de



Jana Weigl
Bundesfreiwilligen-
dienstleistende
Tel. 0781 9364-221
jana.weigl@
vhs-offenburg.de

INTERESSANTE BEITRÄGE UND UMFASSENDE AUSBILDUNGS- MÖGLICHKEITEN

- im METRUM – dem Jahresprogramm 2025/2026 der Musikschule Offenburg/Ortenau gGmbH
- Musikangebote für Kleinkinder ab 8 Monate
- Ausbildungsangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Chöre, Orchester, Bands, ...

Anmeldedestart:
19.01.2026



Das neue METRUM erhalten Sie bei der Musikschule Offenburg/Ortenau gGmbH und an vielen Auslagestellen im Ortenaukreis.



Information und Anmeldung:

Musikschule Offenburg/Ortenau gGmbH
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34 b
77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-100
info@musikschule-offenburg.de
www.musikschule-offenburg.de



Sabine Froehlich
Leiterin der Außenstelle
Hohberg

Tel. 0781 9364-222
sabine.froehlich@vhs-offenburg.de

Die Broschüre mit allen Außenstellenkursen in Hohberg liegt für Sie aus.

Außenstellenkurse in Hohberg sind in diesem Heft durch das Kürzel H in der Kursnummer gekennzeichnet.

PROGRAMMTIPP



Stark sein: Anti-Mobbing-Training f. Kinder v. 5-11 Jahren
Sandra Freynhofer

Untersuchungen der Bertelsmann Stiftung ergaben, dass jedes 3. Kind in Deutschland im Alltag Erfahrungen mit Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen macht. Es wird immer wichtiger, Kindern mentale Stärke, Widerstandsfähigkeit sowie den achtsamen, respektvollen und liebevollen Umgang mit sich und anderen zu vermitteln. Neben Strategien für verschiedene Konfliktsituationen geht es auch um die Wahrnehmung von Grenzen, Selbstliebe und Empathie. Die Kinder erlernen Strategien für alltägliche Herausforderungen, Mobbing-Prävention und Stärkung des Selbstbewusstseins. Die Inhalte werden durch einen Methodenmix aus interaktiven Rollenspielen, spannenden Geschichten und Gesprächsrunden zur Wissensvermittlung in kindlicher Sprache und mit Spiel und Spaß vermittelt. Damit sich das Gelernte im Unterbewusstsein festigen kann, wird die letzte Stunde mit einer Meditation beendet. Die Eltern erhalten letzten Termin eine ca. 30-minütige Info, was und wie vermittelt wurde.

105382 | Fr, ab 17.04., 14:30 – 16:45 Uhr, 4 Termine, 12 UE

105384 | Fr, ab 19.06., 14:30 – 16:45 Uhr, 4 Termine, 12 UE
Niederschopfheim, Neue Grundschule, An der Hohberghalle,
Klassenzimmer 4, jeweils 5 – 6 Teilnehmende: 55 Euro

NEURIED



Andrea Gassmann
Leiterin der Außenstelle
Neuried
Tel. 0781 9364-226
andrea.gassmann@vhs-offenburg.de

Die Broschüre mit allen Außenstellenkursen in Neuried liegt für Sie aus.

Außenstellenkurse in Neuried sind in diesem Heft durch das Kürzel N in der Kursnummer gekennzeichnet.

PROGRAMMTIPP



Weite und Wölfe: Eine Reise in die Uckermark
Filmvortrag
Bernd Tacke

Ausgehend von Angermünde, dem Tor in die Uckermark, zeigt Bernd Tacke in seinem Film Naturlandschaften wie den Buchenwald Grumsin mit Weltkulturerbe-Status und den Nationalpark Unteres Odertal, Deutschlands einzigem Auen-Nationalpark. Historisch sehenswerte Orte wie die Klosteranlage Chorin, der Kaiserbahnhof in Joachimsthal, die Stadt Templin und das Schiffshebewerk in Niederfinow werden ebenso vorgestellt. Breiten Raum nimmt eine geführte Exkursion ins Wolfsgebiet im Lausitzer Seenland in Sachsen ein, wo nach Spuren von Wölfen gesucht wird und der Film die wissenschaftliche Arbeit der Biologen begleitet.

Bitte melden Sie sich zum Filmvortrag an.

Vortrag
Mi, 25.03., 18:30 Uhr
Rathaus Altenheim, Bürgersaal
Karten an der Abendkasse: 5 Euro

SCHUTTERWALD



Ursula Junker
Leiterin der Außenstelle
Schutterwald
Tel. 0781 9364-227
ursula.junker@vhs-offenburg.de

Die Broschüre mit allen Außenstellenkursen in Schutterwald liegt für Sie aus.

Außenstellenkurse in Schutterwald sind in diesem Heft durch das Kürzel S in der Kursnummer gekennzeichnet.

PROGRAMMTIPP



Digital fotografieren mit Exkursion:
Lichtspuren in Straßburg
Stefan Bark

Bei einem Fotoausflug nach Straßburg machen wir uns auf die Suche nach faszinierenden Lichtspuren. Wir starten zur goldenen Stunde, erleben beste Fotobedingungen während der blauen Stunde und lassen den Ausflug schließlich in der Dunkelheit ausklingen. Zahlreiche Fotomotive bieten sich an – besonders die Straßenbahn lädt zur kreativen Gestaltung von Lichtspurenbildern ein. In diesem Kurs erarbeiten wir zunächst die theoretischen Grundlagen, bevor wir diese beim Ausflug nach Straßburg praktisch anwenden. Im abschließenden Kurstermin werten wir die entstandenen Bilder gemeinsam aus und besprechen sie. Der Kurs richtet sich an Fotograf*innen, die bereits einen Einstiegskurs besucht haben oder über solide Grundkenntnisse verfügen. Der Eintrittspreis von derzeit 18 Euro (erm. 16 Euro) für das Vitra Design Museum ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

211660 | Mi, 18.03./25.03., 18:30 – 21:00 Uhr,
Sa, 21.03., 16:30 – 21:30 Uhr, 3 Termine, 13 UE
6 – 8 Teilnehmende: 85 Euro

Die Niederlande liegen aan de overkant, nebenan. Es heißt auch, dass das Gras immer grüner sei aan de overkant, auf der anderen Seite. Die Niederlande sind grün. Soweit so gut. Und das Wort Gras verbinden wir ja auch mit ihnen. Was aan de overkant, jenseits, aber noch liegt, ist Utopia. Rutger Bregman, der bekannte niederländische Sachbuchautor sagt zum einen ganz klar "das Wasser kommt" – die Niederlande sind eines der Länder, die schon heute enorme Flächen an den steigenden Meeresspiegel verlieren und voll drastischem Erfindungsgeist und Kraft mit der andrängenden See ringen müssen. Rutger Bregman wirft aber auch eine Landkarte aus, in der es *jenseits* ein Utopia geben muss. Mit Oscar Wilde plädiert er: "Eine Weltkarte, in der das Land Utopia nicht verzeichnet ist, verdient keinen Blick, denn sie lässt die eine Küste aus, wo die Menschheit ewig landen wird. Und wenn die Menschheit da angelangt ist, hält sie Umschau nach einem besseren Land und richtet ihre Segel dahin. Der Fortschritt ist die Verwirklichung von Utopien." In den Niederlanden, Bregmans Heimat, hat ein Obdachloser heute dank Sozialhilfe mehr Geld zur Verfügung als der niederländische Durchschnittsbürger im Jahr 1950 - und viermal mehr als die Niederländer im Goldenen Zeitalter, als das Land noch die sieben Weltmeere beherrschte. Für einen mittelalterlichen Träumer wäre Bregmans heutige

Heimat sicher das berühmte utopische Schlaraffenland. Das Problem der aktuellen Zeit sei unser Mangel an lebendigen Utopien, um zu wirklich neuen Ufern aufzubrechen, statt in Verlustängsten stehenzubleiben oder blind zu werden "für die Unzulänglichkeiten und Ungerechtigkeiten, die uns auch heute noch umgeben", sagt Bregman. "Wir müssen einen Zeitgeist abschütteln, der uns einschränkt, und erkennen, dass wir gemeinsame Ideale haben." Bregman wünscht uns alternative Horizonte. "Nicht, dass die Gegenwart schlecht wäre, im Gegenteil. Aber es ist eine freudlose Gegenwart, wenn wir nicht darauf hoffen dürfen, dass die Zukunft besser sein wird." Das sind doch frische Worte von einem, dessen Sprache so ein wunderbares Verb wie *uitwaaien* hat: Lassen Sie uns *den Kopf in den Wind halten*, um ihn frei für neue Utopien zu bekommen. Lassen Sie uns in diesem Semester gemeinsam den Blick auf den Horizont richten und träumen, was wir alles Gutes hinter ihm noch finden wollen. Wenn wir als Crew uns zusammen dafür tüchtig in die Seile hängen.

... aan de overkant

Kom eens kijken
schau mal rein

Filmgesprächsreihe "Niederlande" | 24

Loving Vincent // Kampf gegen das Meer //
Der Bankier des Widerstandes //
Samenwonen: The story of De Warren //
Die Dirigentin // Nataschas Tanz // Ben X //
Storm - der verbotene Brief // Messi und Maud //
Everything will change // Paulette

Iets nieuws hier?
Was Neues hier?

Ausstellung "Falsche Freunde // valse vrienden" | 25

Ausstellung
zo typisch // zo nieuw
... voor Noord-Holland | 25

Fietsen!
Radeln!

Durch blühende Landschaften - Mit dem Fahrrad von Offenburg zur Ölmühle Walz Oberkirch | 27

Lekker anders
angenehm anders

Deutsche und Niederländer treffen aufeinander - Unsere kulturellen Gemeinsamkeiten und Eigenheiten | 28

Uitwaaien
bei Wind spazieren gehen, um den Kopf frei zu bekommen

Malerisch und facettenreich: Die Niederlande - Zu Gast bei unseren Nachbarn | 28



Beelden zeggen meer
dan duizend woorden.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

**So nah wie nie! Begehung eines Gemäldes:
Das Bild "Niederländische Sprichwörter"
von Pieter Bruegel d.Ä.**

| 33

Voor zoetekauwen

für Naschkatzen

**Pfannkuchen-Werkstatt mit Poffertjes
für Kinder von 5 - 8 Jahren**

| 72

**Hollandse Cakepops -
Appel & Speculaas**

| 85

Aan de overkant

auf der anderen Seite

**Niederlande lesen:
Literatur "von gegenüber" entdecken
im Hof der Buchhandlung Akzente**

| 36

Lekker bezig!

Läuft bei dir!

**Ferienwoche talentCAMPus
"Niederlande Camp"**

| 47

Mogge!

N'Morgen!

Niederländisch für Anfänger

| 86

FEBRUAR

Requiem in Weiß –

Das würdelose Sterben unserer Gletscher

Bernadette Kurte / Petra Rumpel

Di, 10.02., 19:00 Uhr | 5 Euro

Filmgespräch | **VHS Präsenz**

Primäre Endoprothetik

Dr. Ralf Schäfer

Di, 10.02., 19:00 Uhr | kostenfrei | Seite 62

Ortenau Klinikum

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Martina Heßler

Di, 17.02., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 40

vhs.wissen live | online | Vortrag

Wahlforum zur Landtagswahl 2026

Kandidat*innen von AfD - CDU - FDP - Grüne - Linke - SPD

Moderation Matthias Hoffman

Sa, 21.02., 16:00 Uhr | kostenfrei | Seite 31

Podium & Gespräch | VHS Präsenz

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Moritz Helmstaedter

Mo, 23.02., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 40

vhs.wissen live | online | Vortrag

Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur

René Franz

Di, 24.02., 18:00 Uhr | kostenfrei | Seite 43

vhsgoesgreen | online | Vortrag

Schweizer AKW: Wohin weht der Super-GAU?

Armin Simon

Mi, 25.02., 19:00 Uhr | kostenfrei | Seite 40

Vortrag | Präsenz | Ev. Gemeindehaus, Poststr. 16

Fasten – neue Energie für Körper und Geist

Claudia Nadler

Do, 26.02., 19:00 Uhr | 5 Euro

Vortrag | VHS Präsenz



Manchmal muss eine Veranstaltung leider kurzfristig verschoben werden oder ganz ausfallen. Alle aktuellen Informationen finden Sie jederzeit auf unserer Webseite oder rufen Sie uns einfach an.

MÄRZ

Jim Knopf, die Halbdraehen und die deutsche Geschichte

Julia Voss

So, 01.03., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 33

vhs.wissen live | online | Vortrag

Loving Vincent

Constanze Armbrecht, Benjamin Khler

Mi, 04.03., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 24

Filmgespräch | **VHS Präsenz**

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

Ulli Lust

Mi, 04.03., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 33

vhs.wissen live | online | Vortrag

Saat?Gut.Bib! Eröffnung der Saatgutbibliothek in der Stadtbibliothek

Ulrike Armbruster

Fr, 06.03., 17:00 Uhr | Seite 40

Stadtbibliothek, Weingartenstr. 34

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Kampf gegen das Meer – Holland unter Wasser?

Bernadette Kurte, Petra Rumpel

Di, 10.03., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 41

Filmgespräch | **VHS Präsenz**

Atemlos? Wie Ihnen die Lungenheilkunde helfen kann

Dr. Wolfgang Lipp

Di, 10.03., 19:00 Uhr | Seite 62

Ortenau Klinikum

Die Teilnahme ist kostenfrei.

KI – Ein aktueller Überblick über die Entwicklung mit Ausblick auf die künftigen Einsätze

Andreas Müsse

Mi, 11.03., 18:00 Uhr | Seite 39

VHS Präsenz

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

Mi, 11.03., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 34

vhs.wissen live | online | Vortrag

Licht im Überfluss – die Kehrseite der nächtlichen Beleuchtung

Vera Leinert

Do, 12.03., 19:00 Uhr | Seite 41

VHS Präsenz

Fachtag Grundbildung und Alphabetisierung

Karin Weißer

Do, 12.03., 10:00-16:00 Uhr | kostenfrei | Seite 106

Fachtag | VHS Präsenz

Veranstaltungsorte, sofern keine anderen Angaben:

VHS Präsenz: VHS auf dem Kulturforum, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102) oder kleiner Saal (Raum 101)
 Ortenau Klinikum: St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70, Auditorium
 Entgelt: 5 Euro, soweit keine davon abweichenden Angaben

// Wortspiel

Goethes Spiegel der Moderne

Sabine Appel

Sa, 14.03., 10:00 - 16:00 Uhr | 52 Euro | Seite 37

Literatur-Seminar | VHS Präsenz**Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.**

Dr. Aaron Sahr

Mo, 16.03., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 32

vhs.wissen live | online | Vortrag**Die Niederländischen Sprichwörter****Begehung eines Gemäldes: Breugel so nah wie nie**

Prof. Dr. Werner Mezger

Di, 17.03., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 33

Vortrag | VHS Präsenz**Schnelle Steuererklärung mit ELSTER**

Stefan Kaiser

Mi, 18.03., 19:00 Uhr | kostenfrei | Seite 55

Vortrag | VHS Präsenz**Klima und Kultur: Für mehr Klimaschutz - und was wir dafür tun können**

Franziska Mohaupt

Mi, 18.03., 18:00 Uhr | kostenfrei | Seite 43

vhsgoesgreen | online | Vortrag**Der Bankier des Widerstandes**

Magnus Feilhauer

Do, 19.03., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 24

Filmgespräch | VHS Präsenz**WEtell – Mobilfunk vom nachhaltigen Anbieter**

Andreas Schmucker

Mo, 23.03., 19:00 Uhr | kostenfrei | Seite 41

Vortrag | Kath. Zentrum St. Fidelis, Straßburger Str. 39**Hope**

Johanna Mugabi

Mi, 25.03., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 24

Filmgespräch | Ev. Gemeindehaus, Poststr. 16**Heute schon für morgen sorgen**

Tanja Stahlhoff

Mi, 25.03., 18:00 Uhr | kostenfrei | Seite 55

Vortrag | VHS Präsenz**Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?**

Prof. Dr. Jan Reemtsma

Mi, 25.03., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 34

vhs.wissen live | online | Vortrag**Neuried****Weite und Wölfe: Eine Reise in die Uckermark**

Bernd Tacke

Mi, 25.03., 18:30 Uhr | 5 Euro | Seite 29

Filmvortrag | Rathaus Altenheim, Bürgersaal

// ConText

**Wie wir mit unseren Kindern die Demokratie verteidigen
Politisches Empowerment für Familien**

Natascha Sagorski

Do, 26.03., 19:00 Uhr | 10 Euro | Seite 30

ConText Lesung | VHS Präsenz**Hohberg****Portugal: Von Porto nach Lissabon**

Bernd Tacke

Do, 26.03., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 29

Filmvortrag | Hofweier, Rathaus, Freiburger Str. 30, Sitzungssaal

APRIL

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

Dr. Lisa Hockemeyer

Mi, 01.04., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 34

vhs.wissen live | online | Vortrag**Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben**

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

Do, 02.04., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 34

vhs.wissen live | online | Vortrag**Adipositas – aktuelle Behandlungsmöglichkeiten**

Dr. Martin Laut

Di, 14.04., 19:00 Uhr | kostenfrei | Seite 62

Ortenau Klinikum

Samenwonen: The story of De Warren

Constanze Armbrrecht

Mi, 15.04., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 24

Filmgespräch | **VHS Präsenz**

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Dr. Andrea Fischer

Do, 16.04., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 41

vhs.wissen live | online | Vortrag

Mundharmonika – Spielen leicht gemacht

Vorbesprechung

Bernd Kiefer

Do, 16.04., 18:00 Uhr | kostenfrei | Seite 68

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 302

Die Dirigentin

Verena Schickle, Laura Škarnulyté

Di, 21.04., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 24

Filmgespräch | **VHS Präsenz**

Mediation – gewinnen statt siegen

Ulf Wollenzin

Di, 21.04., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 54

Vortrag | online

Vermögen anlegen, aber richtig!

Stephan Schöning

Mi, 22.04., 19:00 Uhr | XX Euro | Seite

Vortrag | VHS Präsenz

Klima und Beteiligung: Wie können wir vor Ort wirksam werden?

Dr. Jonathan Seim

Mi, 22.04., 18:00 Uhr | kostenfrei | Seite 43

vhsgoesgreen | online | Vortrag

Warum nicht lösen?

Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

Mi, 22.04., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 35

vhs.wissen live | online | Vortrag

Neuried

Albanien – eine Reise durch das Land der Skipetaren

Günther Rentschler

Mi, 22.04., 18:30 Uhr | 5 Euro | Seite 29

Filmvortrag | Rathaus Altenheim, Bürgersaal

Invasive Ameisen, Hornissen, Käfer und Schaben – keine Freude für die Ortenau

Andreas Martens

Do, 23.04., 19:00 Uhr | kostenfrei | Seite 42

Vortrag | VHS Präsenz

Nataschas Tanz

Benjamin Köhler

Do, 30.04., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 24

Filmgespräch | **VHS Präsenz**

Digitaler Nachlass

Benjamin Schütz

Mi, 29.04., 18:00 Uhr | 5 Euro | Seite

Vortrag | VHS Präsenz

Nietzsche und seine Deutschen (Teil 1)

Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger

Mi, 29.04., 18:00 Uhr | 2 Termine: 20 Euro | Seite

Philosophierunde | VHS Präsenz | Raum 209

Die Kelten

Prof. Dr. Bernhard Maier

Mi, 29.04., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 35

vhs.wissen live | online | Vortrag

MAI

Ben X

Antonia Schwab-Renner

Di, 05.05., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 25

Filmgespräch | Kath. Zentrum St. Fidelis, Straßburger Str. 39

Besser schlafen, besser leben:

Ernährung & Strategien für erholsame Nächte

Katharina Schiller

Di, 05.05., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 63

Vortrag | VHS Präsenz

Lekker anders:

Deutsche und Niederländer treffen aufeinander -

Unsere kulturellen Gemeinsamkeiten und Eigenheiten

Stephan Schöning

Mi, 06.05., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 28

Vortrag | VHS Präsenz

Klima und Psychologie: Warum Wissen allein nicht reicht

Anna-Sophie von Agris

Do, 07.05., 18:00 Uhr | kostenfrei | Seite 43

vhsgoesgreen | online | Vortrag

Moderne Intensivmedizin: Spannende Fälle

Prof. Dr. Dr. Philipp Diehl

Di, 12.05., 19:00 Uhr | kostenfrei | Seite 62

Ortenau Klinikum

Strom – der verbotene Brief

Claudia Roloff

Mi, 13.05., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 25

Filmgespräch | Ev. Gemeindehaus, Poststr. 16

Veranstaltungsorte, sofern keine anderen Angaben:

VHS Präsenz: VHS auf dem Kulturforum, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102) oder Raum 101
 Ortenau Klinikum: St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70, Auditorium
 Entgelt: 5 Euro, soweit keine davon abweichenden Angaben

Nietzsche und seine Deutschen (Teil 2)

Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
 Mi, 13.05., 18:00 Uhr | 2 Termine: 20 Euro | Seite
Philosophierunde | VHS Präsenz | Raum 209

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Dr. Simon Strauß
 Mo, 18.05., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 32
vhs.wissen live | online | Vortrag

Niederlande lesen

„An de overkannt“ - Literatur „von gegenüber“ entdecken
 Kirsten Pieper, Constanze Armbrrecht
 Mo, 18.05., 19:00 Uhr | 10 Euro | Seite 36
Literaturreise | Präsenz | Hof Buchhandlung Akzente

Aktien verstehen – klug investieren von Anfang an

Werner Krieger
 Di, 19.05., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 56
Vortrag | online

Malerisch und facettenreich:**Die Niederlande – Zu Gast bei unseren Nachbarn**

Georg Berthold
 Mi, 20.05., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite
Vortrag | VHS Präsenz

Messi & Mavel

Constanze Armbrrecht
 Do, 21.05., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 24
Filmgespräch | VHS Präsenz

JUNI**Klima und Finanzen: Grün investieren – aber wie?**

Michael Herte
 Mi, 03.06., 18:00 Uhr | kostenfrei | Seite 43
vhsgoesgreen | online | Vortrag

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
 Di, 09.06., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 34
vhs.wissen live | online | Vortrag

Migräne

Dr. Christian Eienbröker
 Di, 09.06., 19:00 Uhr | kostenfrei | Seite 62
 Ortenau Klinikum

Everything will change

Bernadette Kurte, Petra Rumpel
 Mi, 10.06., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 25
Filmgespräch | VHS Präsenz

Paulette

Antonia Schwab-Renner
 Di, 16.06., 19:00 Uhr | Seite 25
Filmgespräch | Kath. Zentrum St. Fidelis, Straßburger Str. 39

Die Basics einer ausgewogenen Ernährung

Leonie Lindtner
 Mi, 17.06., 19:00 Uhr | 5 Euro | Seite 63
Vortrag | VHS Präsenz

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer
 Do, 18.06., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 51
vhs.wissen live | online | Vortrag

„Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland“

Dr. Björn Sautter
 Di, 23.06., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 32
vhs.wissen live | online | Vortrag

Willkommen Vielfalt!**Mit naturnahen Gärten Lebensräume gestalten**

Sebastian Frey
 Di, 30.06., 18:00 Uhr | kostenfrei | Seite 42
Vortrag | Stadtteil- und Familienzentrum Innenstadt, Bürgerpark

JULI**Nachhaltige Energiesysteme: Mobilität**

INES Hochschule Offenburg
 Fr, 10.07., 15:30 Uhr | kostenfrei | Seite 39
Wissensforum Gläserne Hochschule | VHS Präsenz

Darmgesundheit

Dr. Matthias Hofstetter
 Di, 14.07., 19:00 Uhr | kostenfrei | Seite 62
 Ortenau Klinikum

Musik, Wissenschaft und Technik

Prof. Dr. Myles W. Jackson
 Di, 21.07., 19:30 Uhr | kostenfrei | Seite 35
vhs.wissen live | online | Vortrag

// ConText**Nervenstark verbunden**

Kati Bohnet
 Fr, 24.07., 15:00 Uhr | 10 Euro | Seite 30
ConText Lesung | VHS Präsenz

Nervenstark verbunden

Kati Bohnet
 Sa, 25.07., 10:00 Uhr | 32 Euro | Seite 31
Workshop | VHS Präsenz



Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Reiner Fuchs	301378	Mi, 15.04.2026	18:00	12	102
Hatha-Yoga auf und um den Stuhl	Andrea Gassmann	301455	Fr, 06.03.2026	10:00	8	84
Hatha-Yoga auf und um den Stuhl	Kathrin Hilbig	301456 N	Fr, 13.03.2026	9:30	12	98
Hatha-Yoga auf und um den Stuhl	Kathrin Hilbig	301457 N	Fr, 13.03.2026	11:00	12	98
Fit ohne Geräte ab 60 Jahren	Heike Boley	302432	Mi, 15.04.2026	09:20	12	68
Beckenbodengymnastik	Ingrid Kunde	302715	Di, 14.04.2026	10:15	12	74
Rückenfit sanft und schonend auf und um den Stuhl	Barbara Schmittner	302860 N	Mo, 13.04.2026	15:30	12	70
Rückenfit sanft und schonend im Stehen und auf der Matte	Barbara Schmittner	302861 N	Mo, 13.04.2026	16:40	12	70
Rückenfit für Männer sanft und schonend	Rolf Birk	302862	Di, 14.04.2026	08:40	12	57
Englisch A2 Auffrischung mit Muße	Sabine Dorner-Schäuble	406280	Do, 12.03.2026	09:00	15	105
Englisch B1 mit Muße	Catalin Vinte	406340	Mo, 09.03.2026	10:00	15	105
Französisch A2 mit Muße	Jeannette Nitsche	408220	Fr, 06.03.2026	09:30	15	105
Französisch A2 Auffrischung und Vertiefung mit Muße	Nathalie Begeault-Benetz	408275	Di, 10.03.2026	18:00	15	105
Französisch B1 mit Muße	Samah El Meouche	408370	Mi, 04.03.2026	09:00	15	105
Französisch B1 Auffrischung mit Muße	Nathalie Begeault-Benetz	408375	Mo, 09.03.2026	18:15	15	105
Französisch B1/B2 mit Muße	Nathalie Begeault-Benetz	408382	Mo, 09.03.2026	20:00	15	105
Spanisch B1 mit Muße	Patricia Bolaños Carrasco	422330	Mi, 11.03.2026	10:30	15	105
Senior*innenkurs: PC-Grundlagen	Franz Mattes	509600	Mo, 16.03.2026	15:00	4	98
Senior*innenkurs: PC-Grundlagen - Weiterführungskurs	Franz Mattes	509602	Mo, 27.04.2026	15:00	4	84
Senior*innenkurs: PC-Grundlagen	Franz Mattes	509605	Mo, 15.06.2026	15:00	4	98
Senior*innenkurs: Android-Smartphone	Ümran Schmid	509620	Fr, 17.04.2026	15:00	5	100
Senior*innenkurs: Android-Smartphone	Ümran Schmid	509625	Fr, 19.06.2026	15:00	5	100
Senior*innenkurs: Apple iPhone	Team der VHS	509630	Do, 19.03.2026	15:00	5	100
Senior*innenkurs: Apple iPhone	Team der VHS	509635	Do, 18.06.2026	15:00	5	100
Seniore*innenkurs: Smartphone-Fotografie – Potenziale entdecken, kreative Aufnahmen-Techniken erlernen / anwenden	Jürgen Gadke	509640	Do, 23.04.2026	15:00	4	90
Senior*innenkurs: Internet und E-Mail mit eigenem Notebook	Gundolf Kühne	509650	Mo, 20.04.2026	15:15	5	100
Senior*innenkurs: Grundlegende Bildbearbeitung mit GIMP	Edgar Hoffmann	509660	Mi, 17.06.2026	17:15	3	89
Senior*innenkurs: Word-Grundlagen	Ümran Schmid	509680	Mi, 22.04.2026	15:00	5	98

Hier finden Sie unsere Kurse mit langsamerem Lerntempo – für alle, die mit Muße lernen wollen.

Was sind Ihre Lernwünsche?

Wir beraten Sie gerne, welche weiteren Kurse aus dem Programm für Sie gut geeignet sein können.

Anmeldebüro iPunkt: Weingartenstraße 34b, 77654 Offenburg | anmeldung@vhs-offenburg.de | Tel. 0781 9364 - 200



ALLGEMEINBILDUNG I HIGHLIGHTS



Wie funktioniert das Projekt?

Das Projekt besteht aus mehreren kreativen Gruppen unterschiedlichen Alters, die am Ende ihre Arbeit zusammentragen und eine gemeinsame Aufführung entstehen lassen. Der kreative Dialog zwischen den Gruppen und Generationen steht dabei im Vordergrund: Wir tauschen uns aus und verbinden unsere Ideen zu einer gemeinsamen Produktion. Im Austausch entsteht ein Mosaik vielfältiger Formen und Erfahrungen.

Wir werden an vier Samstag-Workshops in der VHS-Gruppe Beiträge entwickeln, die wir in die gemeinsame Aufführung einbringen dürfen. Dafür nutzen wir v. a. Text, Bewegung, Objekte, Tanz und szenisches Spiel - je nachdem, was uns dient.

Zusätzlich werden regelmäßige offene Ateliers angeboten, an denen wir praktizieren, experimentieren und üben können. Damit soll ermöglicht werden, dass wer es möchte tiefer einsteigen kann und auch Menschen, die unterwegs noch zum Projekt hinzustoßen, einen Weg in die Gruppe finden können. Außerdem werden wir vor den Aufführungen zusätzlich einen finalen Probe-Samstag und schließlich eine gemeinsame Generalprobe mit allen Gruppen durchführen.

Das gemeinsame Generationentheater-Projekt wird gefördert von der Sparkassenstiftung Offenburg/Ortenau, der Offenburg-Bürgerstiftung St. Andreas, dem Grimmelshausen-Gymnasium Offenburg, sowie dem Landesamateurtheaterverband Baden-Württemberg



MITMACHEN FÜR ALLE

GENERATIONENTHEATER- PROJEKT

„Verlust // Wandel // Utopie“

„So wurde ich beizeiten gewahr, dass es in dieser Welt nichts Beständigeres gibt als die Unbeständigkeit.“ (Simplicissimus)

Erfahrungen von Verlust und stetigem Wandel prägen unser Leben. Viele Menschen fühlen sich durch tiefgreifende Transformationsprozesse in allen gesellschaftlichen Bereichen verunsichert oder überfordert. Auch der gesellschaftliche Fortschritt der letzten Jahrzehnte erscheint bedroht. Gleichzeitig eröffnet sich in diesem mit unterschiedlichen Ängsten verbundenen Wandel auch die Chance, Neues zu gestalten. Das wollen wir in diesem Projekt gemeinsam kreativ erkunden, schreiben, szenisch spielen, tanzen... und eine gemeinsame Aufführung aus Perspektiven und Antworten aller Generationen auf die Bühne der Reithalle bringen! Wir gehen in Dialog miteinander sowie mit Geschichte und Gegenwart, um neue Perspektiven zu gewinnen und zu teilen: Was bedeuten Verlust, Wandel und Utopie für uns?

Worum geht es und für wen?

Im Vordergrund steht die Freude, individuell kreativ zu werden und gemeinsam über unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten über unsere Gruppen hinweg etwas Gemeinsames zu gestalten. Wir suchen keine Profis, sondern Menschen, die Inspiration und Spaß teilen und miteinander in Verbindung treten möchten.

Die VHS-Gruppe ist offen für alle von 16-100 Jahren.

Workshops

Sa, 14.03. - Sa, 25.04. - Sa, 16.05. - Sa, 13.06.

Jeweils 10:00 - 16:00 Uhr mit gemeinsamer Mittagspause

Finale Probe

Sa, 20.06., 10:00 - 16:00 Uhr

Zwei gemeinsame Aufführungen

Aufführungen in der Reithalle Offenburg am
Fr. 26. und Sa. 27.06., 19:00 Uhr

Die Teilnahme am Projekt ist kostenfrei.

ALLGEMEINBILDUNG | HIGHLIGHTS

QUAL DER WAHL? EGAL? ERSTES MAL?

WAHLFORUM ZUR LANDTAGSWAHL

Herausforderungen und Visionen - Fragen und Antworten
Die Landtagskandidat*innen im Gespräch mit Ihnen
Moderation Matthias Hofmann

Die Qual der Wahl oder egal?

Einfach und direkt mitreden und Fragen stellen: Offenburger Bürger*innen können persönlich mit den Kandidat*innen der aussichtsreich kandidierenden Parteien (SPD, CDU, Grüne, FDP, AfD, Linke) aus dem Wahlkreis Offenburg ins Gespräch kommen, ihre Fragen an sie stellen, ihre Themen an sie tragen. Eröffnet wird die Veranstaltung mit einem kurzen Podiumsgespräch zu landesweiten Themen, moderiert mit spitzer Zunge und weitem politischem Know-how durch Matthias Hofmann. Diskutiert werden unter anderem Umwelt- und Naturschutz, Integration, Gesundheit, Verkehr, Bildung und Innere Sicherheit. Neben allgemeinen Landespolitik-Themen werden auch spezifische Herausforderungen unserer Region behandelt.

Die Kandidat*innen stellen vor, wie sie und ihre Partei sich im Landtag dafür einsetzen möchten.

Danach nehmen sich die Kandidat*innen in mehreren Gesprächsrunden Zeit für den direkten Austausch mit Ihnen, den teilnehmenden Bürger*innen, zu allen Fragen und Themen der Landespolitik, die Ihnen wichtig sind.



Wahlforum: Podium und Gespräch

Sa, 21.02., 16:00 - 18:30 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Eintritt frei



►►► **Gläserne Hochschule - Nachhaltige Energiesysteme:**
Mobilität, Seite 39

Gläserne Hochschule - Autonomes Fahren: Es rollt! Wie ist der Stand, wo geht es hin?

Hochschule Offenburg

Mobile autonome Systeme sind in Form von Staubsaugern, Rasenmähern und automatisierten Logistiksystemen bereits ein etablierter Bestandteil unseres Alltags. Die Entwicklungen im automatisierten Fahren, die kontinuierliche Digitalisierung der Produktion, benötigte Verfügbarkeit von Echtzeitumgebungsdaten und nicht zuletzt der steigende Bedarf an Unterstützung im Bereich der Pflege werden die Anzahl und Präsenz mobiler Roboter in unserer Umwelt weiterhin stark ansteigen lassen.

Von zentraler Bedeutung für die Systeme ist die Verarbeitung von internen und externen Sensordaten und daraus abgeleitet die Ansteuerung der Aktorik, was letztendlich erst die Autonomie der Systeme erlaubt. Der Entwurf, die Implementierung und Systemintegration dieser komplexen Steueralgorithmien benötigt mächtige Simulations- und Entwurfswerkzeuge sowie Erfahrung in der Systemzusammenstellung und -abstimmung.

Das Labor mobile autonome Systeme stellt die Herausforderungen autonomer mobiler Systeme und den Stand der Entwicklung vor: das erste autonome Mobil aus Offenburg!

Wissensforum Gläserne Hochschule

Fr, 24. 04, 15:30-17:00 Uhr, Treffpunkt auf dem HS Campus vor dem blauen Haus gegenüber des Parkplatzes.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

ALLGEMEINBILDUNG | HIGHLIGHTS



►► Das Projekt ist Teil der Internationalen Wochen gegen Rassismus Offenburg 2026. Weitere Infos und das Programm der IWGR finden Sie hier:

KLANG DER STILLE - RAUM FÜR BEGEGNUNG Achtsamkeitsklangkonzert mit einführendem Impulsvortrag

Thomas Starnitz / Iris Teicher

Dieses besondere Konzert verbindet Livemusik, Stille, wissenschaftlich fundierte Achtsamkeit und sinnliche Wahrnehmung zu einer tiefen, entspannenden Erfahrung. Sanfte Klänge von Gitarre, Hang, Klangschalen und Stimme schaffen einen Raum, in dem Musik nicht nur gehört, sondern mit dem ganzen Körper gespürt werden kann.

Ein kurzer Impulsvortrag eröffnet den Abend: Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Studien wird vorgestellt, wie bereits kurze Übungen nachweislich Stress reduzieren, die Emotionsregulation verbessern und das Wohlbefinden steigern können. Diese kleinen, alltagstauglichen Achtsamkeitstechniken werden im Anschluss praktisch erlebt und in das musikalische Programm eingebettet.

Für Menschen, die Entspannung suchen, Achtsamkeit und Musik auf neue Weise erleben möchten oder sich eine inspirierende Auszeit vom Alltag gönnen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301061

Do, 18.06., 19:00 – 20:30 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

12 – 50 Teilnehmende: 14 Euro

geSICHTet

EIN KUNSTPROJEKT FÜR UND MIT FRAUEN

Wer schaut vorbei? Wer schaut an?
Wer will gesehen werden? Wer nicht?
„Nicht gesehen werden“ kann Schutz bedeuten und „gesehen werden“ kann anerkennend sein.
Wem kann ich in die Augen schauen?
Wer bekommt ein Gesicht?

Alle Frauen* sind eingeladen, miteinander ins Gespräch zu kommen und diesen Fragen künstlerisch nachzugehen. Wir nutzen Bewegung, Musik, Fotografie und Text. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Drei Workshops sind Teil des Projektes geSICHTet, das im Oktober 2026 in Offenburg präsentiert wird.
Keine verpflichtende Teilnahme an der Präsentation.

Die **kostenfreie Teilnahme** ist an einem oder mehreren Terminen möglich:

Sonntag, 22. März 2026, 10-14 Uhr
Samstag, 9. Mai 2026, 10-14 Uhr
Samstag, 27. Juni 2026, 10-14 Uhr

Für alle Frauen von 15-99 Jahren.

Leitung:

Lara Süß (Musikerin, Prozessbegleiterin)

Franziska Kuen (Theaterpädagogin, Musikerin)

Bei Fragen bitte melden unter:
info@kalliope-verein.de



Eine Veranstaltung von: KALLIOPE Kunst Kultur Austausch e.V.

Danke an die Partner*innen des Projektes:
Volkshochschule Offenburg, Offenburger Bürgerstiftung St. Andreas, Caritas Vordere Ortenau e.V., Volksbank Gestalterbank
Zusatz zum Logo der Stadt Offenburg: Gleichstellungsstelle der Stadt Offenburg



ALLGEMEINBILDUNG

Volkshochschulen: Orte der Begegnung





© MAN_Kampf gegen das Meer

FILMGESPRÄCHE „NIEDERLANDE“

Die Filmgesprächsreihe „Niederlande“ lädt ein, unser Nachbarland über eine vielfältige Auswahl Dokus und Filmen neu zu entdecken und Themen, die uns niederländische Filmschaffende offenlegen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. In einer Einführung verortet ein*e Referent*in jeweils den Film in seinem Kontext, seiner Entstehungs- und Wirkungsgeschichte. Es werden auch Zusammenhänge zum Gesamtwerk der Regisseur*innen oder zu anderen Aspekten aufgezeigt. Ein offener Meinungsaustausch rundet das Filmenerlebnis ab.

Loving Vincent

Constanze Armbrecht

| In dem preisgekrönten Animationsfilm erwachen die Bilder von van Gogh zum Leben, um seine Lebensgeschichte zu erzählen.

Mi, 04.03., 19:00 Uhr, VHS Saal, 5 Euro

Kampf gegen das Meer - Holland bald unter Wasser?

Petra Rumpel, Bernadette Kurte

| Der Meeresspiegel steigt dramatisch an. Diese Doku zeigt, wie die Niederlande gegen die zunehmenden Fluten kämpfen.

Di, 10.03., 19:00 Uhr, VHS Saal, 5 Euro

Der Bankier des Widerstandes

Constanze Armbrecht, Magnus Feilhauer

| Im von Nazis besetzten Amsterdam bauen die beiden Bankiersbrüder Walraven und Gijs van Hall eine Untergrundbank auf.

Do, 19.03., 19:00 Uhr, VHS Saal, 5 Euro

Hope

Claudia Roloff

| Über junge Frauen und Männer, die aus dem Bürgerkrieg im Südsudan flohen und um ein würdevolleres Leben kämpfen

Mi, 25.03., 19:00 Uhr, Ev. Gemeindehaus, Poststr. 16, 5 Euro

Samenwonen - Living Together: The Story of De Warren

Constanze Armbrecht

| Eine Gruppe Freunde träumt davon, in Amsterdam nachhaltig, bezahlbar und vor allem zusammen wohnen zu können.

Mi, 15.04., 19:00 Uhr, OmU, VHS Saal, 5 Euro

Die Dirigentin

Verena Schickle, Laura Škarnulyté

| Die Lebensgeschichte der ersten weltweit bekannten Dirigentin mit niederländischer Herkunft, Antonia Brico.

Di, 21.04., 19:00 Uhr, VHS Saal, 5 Euro

Nataschas Tanz

Benjamin Köhler

| Ein Märchen in schwarz-weiß: Jos Stelling, der Meister des wortlosen Kinos, kehrt mit Humor und Melancholie zurück.

Do, 30.04., 19:00 Uhr, OmU, VHS Saal, 5 Euro

►►► Was zu knabbern, was zu trinken?
Bring dir einfach was mit



© Paulette

Ben X

Antonia Schwab-Renner

| Ein Jugendlicher mit Autismus, der im Schulalltag Ausgrenzung, Mobbing und Gewalt erfährt. flüchtet in eine virtuelle Welt

Di, 05.05., 19:00 Uhr, Kath. Zentrum St. Fidelis, 5 Euro

Storm - der verbotene Brief

Claudia Roloff

| In der Zeit der frühen Reformation erlebt der Sohn eines Buchdruckers einen Konflikt um Zensur, Glauben und Gewissensfreiheit.

Mi, 13.05., 19:00 Uhr, Ev. Gemeindehaus, Poststr. 16, 5 Euro

Messi und Maud

Constanze Armbrrecht

| Das unaufgeregte Spielfilmdebüt von Marleen Jonkman vermittelt die Reise einer Frau zu sich selbst.

Do, 21.05., 19:00 Uhr, VHS Saal, 5 Euro

Everything will change

Petra Rumpel / Bernadette Kurte

| Im Roadtrip dreier Antihelden entdecken wir unsere eigene Gegenwart als Goldene Zeit der Möglichkeiten.

Mi, 10.06., 19:00 Uhr, VHS Saal, 5 Euro

Paulette

Antonia Schwab-Renner

| Mit viel Humor erzählt: Eine Rentnerin in prekären Verhältnissen steigt kurzerhand ins Drogengeschäft ein.

Di, 16.06., 19:00 Uhr, Kath. Zentrum St. Fidelis, 5 Euro

►► Alle ausführlichen Informationen zu den Filmen finden Sie in der Filmgespräche-Broschüre und hier:



© Offenbach_EXPO

AUSSTELLUNGEN

Falsche Freunde // valse vrienden

Bei eng verwandten Sprachen wie Deutsch und Niederländisch klingen eine Reihe von Wörtern sehr ähnlich, haben aber manchmal eine andere Bedeutung. Sie werden falsche Freunde, „valse vrienden“, genannt, weil man ihre eigentliche Bedeutung nicht sofort erkennt. Das macht sie zu versteckten Fallen beim Sprechen und Verstehen der anderen Sprache - und zum Quell sehr lustiger Verwechslungen. Entdecken Sie einige liebenswürdige deutsch-niederländische falsche Freunde in dieser Ausstellung.

Ausstellung

Ab Di, 03.03., zugänglich 09:00-21:00 Uhr, kostenfrei
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Flur im 1. OG

zo typisch // zo nieuw voor Noord-Holland

Ausstellung des Fotoclubs Bergen

Das ist so typisch, nein, das ist so neu für Nord-Holland! Der Fotoclub Bergen bringt uns eine exklusive Auswahl von Bildeindrücken aus dem Nordteil Hollands in den Niederlanden. Eingefangen haben die Fotograf*innen, was sie in ihrer Heimat als typisch oder als neuartig sehen. Eine tolle Einladung zum visuellen Austausch darüber, was wir als typisch und neu in unserer Zeit erleben.

Ausstellung

Ab Di, 03.03., zugänglich 09:00-21:00 Uhr, kostenfrei
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Foyer



TAGESFAHRTEN

Judentum in Worms und Speyer

Dr. Stefan Woltersdorff

Die SchUM-Städte Speyer, Worms und Mainz waren im Mittelalter ein geistiges Zentrum des europäischen Judentums. Seit 2021 zählen ihre jüdischen Stätten zum UNESCO-Weltkulturerbe. In Worms besuchen wir den Friedhof „Heiliger Sand“ mit über 1000 Grabsteinen sowie das jüdische Viertel mit seiner berühmten Synagoge aus dem 12. und der ältesten Frauensynagoge aus dem 13. Jahrhundert. Nach der Mittagspause geht es nach Speyer zum „Judenhof“ mit seiner Ruine einer mittelalterlichen Synagoge sowie der ältesten erhaltenen Monumentalmikwe der Welt.

Kooperationspartner und Veranstalter: vhs Ortenau

Anmeldung bei der vhs Ortenau:

Telefon: 07851 9487 5500, E-Mail: kehl@vhs-ortenau.de

Im Internet: www.vhs-ortenau.de/kehl

An- und Abmeldeschluss: 27.03.2026.

Zusteigemöglichkeiten:

Abfahrt Lahr: 07:00 Uhr - Rückkehr: 18:00 Uhr - Treffpunkt:

Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107

Abfahrt Offenburg: 07:30 Uhr - Rückkehr: 18:30 Uhr - Treffpunkt:

Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße

Abfahrt Kehl: 08:00 Uhr - Rückkehr: 19:00 Uhr - Treffpunkt:

Bushaltestelle, gegenüber dem Kulturhaus, Am Lager 12

Tagesfahrt

So, 26.04., 08:00 - 19:00 Uhr

Teilnahme: 99 Euro inkl. Bus, Eintritt und Führung

Kehler Hafen-Tour

Klaus Gras

Erleben Sie den Kehler Binnenhafen, einen der bedeutendsten Industrie- und Logistikstandorte der Ortenau, aus nächster Nähe. Auf dieser spannenden Tour erfahren Sie mehr über die rund 120 ansässigen Unternehmen, darunter namhafte Global Player wie die Koehler Group, die Badischen Stahlwerke, Herrenknecht und Bürstner. Unter der Leitung von Klaus Gras erhalten Sie faszinierende Einblicke in das wirtschaftliche Herzstück der Region mit fast 4.800 Arbeitsplätzen. Die Tour führt durch die vier Hafenstraßen und beleuchtet die zentrale Rolle des Hafens für die regionale und überregionale Wirtschaft. Freuen Sie sich auf eine informative Reise durch einen dynamischen Wirtschaftsstandort!

Kooperationspartner und Veranstalter: vhs Ortenau

Anmeldung bei der vhs Ortenau:

Telefon: 07851 9487 5500, E-Mail: kehl@vhs-ortenau.de

Im Internet: www.vhs-ortenau.de/kehl

An- und Abmeldeschluss: 17.04.2026.

Abfahrt Kehl: 15:00 Uhr - Rückkehr: 17:00 Uhr - Treffpunkt:

Bushaltestelle, gegenüber dem Kulturhaus, Am Lager 12

Exkursion

Di, 05.05., 15:00 - 17:00 Uhr

Teilnahme: 18 Euro

Jugendstil in Straßburg entdecken

Kulturelle Fahrrad-Entdeckungsreise

Jan Konold

Straßburg hat auch abseits des Münsters und der Petite France allerhand zu bieten: In der um 1900 erbauten Neustadt befinden sich bemerkenswerte Jugendstilgebäude. Die Teilnehmenden



Gilles_Oster - AdobeStock

den werden zunächst sachkundig in das Thema eingeführt. Die schönsten Jugendstilbauwerke Straßburgs werden angefahren und erläutert. Sie erfahren, was Sie schon immer über die schmucken Jugendstilgebäude dieser faszinierenden Stadt wissen wollten.

Länge der Tour: ca. 6 km (plus ca. 5 km Anfahrt von Kehl).
Dauer: ca. 3 Stunden. Teilnehmerkreis: Erwachsene mit verkehrssicherem Fahrrad, Minderjährige nur in Begleitung. Bitte tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit einen Helm.

Kooperationspartner und Veranstalter: vhs Ortenau

Anmeldung bei der vhs Ortenau:

Telefon: 07851 9487 5500, E-Mail: kehl@vhs-ortenau.de

Im Internet: www.vhs-ortenau.de/kehl

An- und Abmeldeschluss: 24.04.2026

Treffpunkt: Stadthalle Kehl, Großh.-Friedrich-Str. 19, 77694 Kehl

Fahrradexkursion

So, 10.05., 13:30 - 17:30 Uhr

Teilnahme: 26 Euro

Auf Spuren von Pastor Oberlin

Dr. Stefan Woltersdorff

Johann F. Oberlin war eine der faszinierendsten Gestalten der Aufklärung. Auf der Fahrt durch das schöne Breuschtal in den Vogesen gibt der Reiseleiter Einblicke in Leben und Werk des Reformpastors. In Waldersbach besuchen wir das in seinem ehemaligen Wohnhaus eingerichtete Museum und die Kirche, in der er predigte, in Fouday sehen wir sein Grab. Außerdem hören wir von Goethes einstiger Geliebten Friederike Brion, seinen Dichterfreund Jakob R. M. Lenz und von Georg Büchner. Eine Panoramafahrt über den Champ du Feu rundet den Tag ab.

Kooperationspartner und Veranstalter: vhs Ortenau

Anmeldung bei der vhs Ortenau:

Telefon: 07851 9487 5500, E-Mail: kehl@vhs-ortenau.de

Im Internet: www.vhs-ortenau.de/kehl

An- und Abmeldeschluss: 29.05.2026.

Zusteigemöglichkeiten:

Abfahrt Kehl: 07:30 Uhr - Rückkehr: 19:00 Uhr - Treffpunkt: Bushaltestelle, gegenüber dem Kulturhaus, Am Lager 12

Abfahrt Offenburg: 08.00 Uhr - Rückkehr: 18:30 Uhr - Treffpunkt: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße

Tagesfahrt

Sa, 27.06., 07:30 - 19:00 Uhr

Teilnahme: 99 Euro inkl. Busfahrt und Führung

Durch blühende Landschaften

Mit dem Fahrrad von Offenburg zur Ölmühle Walz Oberkirch

Rolf Schneider

Es geht zur Stadt hinaus mit Halt beim Römerbad. Östlich an Appenweier vorbei führt die Fahrt, bis wir schließlich zur Ölmühle Walz in Oberkirch gelangen und sie in einer exklusiven Führung erkunden. Danach gibt es Rast für ein Vesper oder Einkehr nach Bekehr zur Mittagszeit. Zurück geht es über die Felder westlich von Appenweier mit Stopp an seiner schmucken Barockkirche. Der letzte Fahrtabschnitt bringt uns entspannt zurück zum Ausgangspunkt. Für Interessierte schließt die Tour mit einer kleinen Innenstadttrunde zu besonders schönen historischen Orten Offenburgs ab. Die geführte Radtour erstreckt sich über ca. 50 km und ist für alle Menschen mit normaler Kondition gut geeignet. Teilnehmerkreis: Erwachsene mit verkehrssicherem Fahrrad, Minderjährige nur in Begleitung. Bitte tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit einen Helm.

Kooperationspartner ADFC Offenburg

An- und Abmeldeschluss: 24.04.2026

Treffpunkt: 09:15 Uhr am Stadtteil- und Familienzentrum am Mühlbach, Vogesenstr. 14, Offenburg

Fahrradexkursion

Sa, 23.05., 09:30 - ca. 15:30 Uhr

10 - 15 Teilnehmende: 30 Euro inkl. Eintritt und Führung

►►► **Naturkundliche Exkursionen Seite 44**



LÄNDER, MENSCHEN & KULTUREN

Lekker anders: Deutsche und Niederländer treffen aufeinander - Unsere kulturellen Gemeinsamkeiten und Eigenheiten

Prof. Dr. Stephan Schöning

Zwar ärgern sich Deutsche über die vielen niederländischen Wohnwagen auf hiesigen Autobahnen und umgekehrt die Niederländer über die Horden von Deutschen, die im Sommer ihre Nordseestrände bevölkern. Dennoch, mit kaum einem unserer europäischen Nachbarländer haben wir so viele Gemeinsamkeiten wie mit den Niederlanden. Gouda, Rudi Carell oder Tulpen aus Amsterdam: vieles aus den Niederlanden ist Deutschen vertraut. Unser Leben und Denken sind ziemlich ähnlich, wir stehen uns kulturell, historisch und sprachlich sehr nah. Beide Länder sind wirtschaftlich hochentwickelt und pflegen intensiven Handel. Und abseits von Autobahnen, Stränden und Fußballspielen kommt man auch ziemlich gut miteinander aus. Bei näherer Betrachtung gibt es allerdings eine Reihe von Unterschieden, derer wir uns bewusst sein sollten, wenn wir uns treffen: Nationalstolz, Offenheit und Direktheit der Kommunikation gehören ebenso dazu wie gesellschaftliche Aspekte, Politik und Religion. Facettenreich, informativ und unterhaltsam zeigt der interaktive Abend die Eigenheiten einer besonderen Nachbarschaft. Es wird zudem eine Überraschung geben. Sein Sie gespannt! Laat u verrassen!

Vortrag

Mi, 06.05., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

NIEDERLANDE

Malerisch und facettenreich:

Die Niederlande - Zu Gast bei unseren Nachbarn

Georg Berthold

So viel mehr als Tulpen und Gouda - kommen Sie mit auf Entdeckungsreise in unser Nachbarland und begegnen Sie der abwechslungsreichen Geschichte der Niederlande, dem Königreich an der Nordsee. Ausgangspunkt des farbenfrohen Reiseberichts ist Utrecht mit seinen Grachten und unzähligen Brücken. In Alkmaar bleiben wir auf den Spuren des Malers Rembrandt van Rijn, im benachbarten Delft schauen wir bei der Porzellanmanufaktur mit dem berühmten Blau vorbei und erkunden den damaligen Wohnort des Malers Jan Vermeer. Dann besuchen wir die Insel Marken und setzen mit dem Schiff über in den wie aus einer Postkarte entsprungenen Fischerort Volendam. Mit dem historischen Zug geht es weiter nach Medemblik zum IJsselmeer. Wir staunen über die hypermoderne Metropole Rotterdam und in Den Haag, dem Parlaments- und Regierungssitz der Niederlande, erleben wir eine Stadt voller Geschichte, Kultur und Architektur. Abschließende Station ist Amsterdam. Georg Berthold ist passionierter Fotograf und Reiseleiter. Er lebt in Hannover und bringt in diesem exklusiven Vortrag seine Begeisterung für die Niederlande nach Offenburg.

Bildervortrag

Mi, 20.05., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

LÄNDER & REISEN

Neuried

Weite und Wölfe: Eine Reise in die Uckermark

Bernd Tacke

Ausgehend von Angermünde, dem Tor in die Uckermark, zeigt Bernd Tacke in seinem Film Naturlandschaften wie den Buchenurwald Grumsin mit Weltkulturerbe-Status und den Nationalpark Unteres Odertal, Deutschlands einzigen Auen-Nationalpark. Historisch sehenswerte Orte wie die Klosteranlage Chorin, der Kaiserbahnhof in Joachimsthal, die Stadt Templin und das Schiffshebewerk in Niederfinow werden ebenso vorgestellt. Breiten Raum nimmt eine geführte Exkursion ins Wolfsgebiet im Lausitzer Seenland in Sachsen ein, wo nach Spuren von Wölfen gesucht wird und der Film die wissenschaftliche Arbeit der Biologen begleitet.

Filmvortrag

Mi, 25.03., 18:30 Uhr

Rathaus Altenheim, Bürgersaal

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Filmvortrag an.

Hohberg

Portugal: Von Porto nach Lissabon (Teil 2)

Bernd Tacke

In Porto, das am Fluss Douro liegt und Zentrum der Portweinproduktion ist, beginnt der zweite Teil des Portugal-Films von Bernd Tacke und schließt damit an den Teil 1 aus dem vergangenen Semester an. Von Porto geht es nach Coimbra, der alten Universitätsstadt, die im Spätmittelalter auch einmal Hauptstadt Portugals war. In der Stadt leben heute etwa 30.000 Studenten, die zum Teil in den traditionellen Studentenwohngemeinschaften, den Republicas, wohnen, die seit dem 16. Jahrhundert zu einem lebendigen Kulturleben in der Stadt beitragen. Nächste Station ist Fatima, der bedeutendste Wallfahrtsort Portugals, wo sich das nach den Marienerscheinungen entstandene Heiligtum befindet. Endpunkt ist die geschichtsträchtige portugiesische Hauptstadt Lissabon am Fluss Tejo, die im Film ausführlich vorgestellt wird.

Filmvortrag

Do, 26.03., 19:00 Uhr

Hofweier, Rathaus, Freiburger Str. 30, Sitzungssaal

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Filmvortrag an.



Neuried

Albanien – eine Reise durch das Land der Skipetaren

Günther Rentschler

Der Natur- und Landschaftsfilmer Günther Rentschler hat das wunderschöne Albanien, das Land der Skipetaren, während einer siebenwöchigen Reise erkundet und dabei seine Naturschönheiten und seine umfangreiche kulturelle Geschichte kennengelernt. Es entstand ein abwechslungsreicher Film mit stimmungsvollen Szenen von Natur, Kultur und Alltag der Menschen – interessant für alle, die Albanien einmal entdecken möchten. Der Film zeigt herrliche Landschaften und Aufnahmen einer faszinierenden Kultur zwischen Orient und Okzident. Die Reise führt entlang der albanischen Riviera mit der Hafenstadt Vlora, in die quirlige Hauptstadt Tirana und in die UNESCO-Weltkulturerbestätte Berat. Weitere Stationen sind die antike Ruinenstätte Apollonia, der Ohridsee mit der malerischen Stadt Ohrid, die auf der nordmazedonischen Seite am Ohridsee liegt, die albanischen Alpen mit dem Bergdorf Theth und dem dort erlebten Folklorefestival sowie die Stadt Korça mit ihrer monumentalen orthodoxen Kathedrale und Skoder am Skutarisee.

Filmvortrag

Mi, 22.04., 18:30 Uhr

Rathaus Altenheim, Bürgersaal

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Filmvortrag an.



© Beltz Verlag

CONTEXT

Wie wir mit unseren Kindern die Demokratie verteidigen Politisches Empowerment für Familien

Natascha Sagorski

Wenn wir unseren Kindern eine gute Zukunft sichern wollen, müssen wir zuallererst die Demokratie verteidigen. Natascha Sagorski, bekannte Aktivistin und zweifache Mutter, zeigt Familien, wie sie sich gemeinsam, auch mit wenig Zeitaufwand, in ihrem unmittelbaren Wirkungskreis für eine gerechtere Welt einsetzen können: an Demos teilnehmen, Petitionen unterstützen, sich im Elternbeirat engagieren. Dazu gehört auch, Kindern und Jugendlichen ein offenes Mindset für Politik und das passende Handwerkszeug, z.B. Gesprächshilfen, mitzugeben. Das erste Buch für Eltern, das Wege aus der politischen Ohnmacht zeigt und Familien Mut macht, aktiv gegen Demokratieverdrossenheit, Rechtsruck und Populismus anzugehen. Das richtige Buch zur richtigen Zeit!

- Impulse für politische Aktivitäten, die Familien Spaß machen
- Realistische Alltagstipps für bewusstes Demokratieverständnis
- Medien-, Spiel- und Kommunikationstipps
- Gespräche und Interviews mit Aktivist:innen und Politiker:innen

Natascha Sagorski ist Kolumnistin, Autorin und Aktivistin. 2022 erschien ihr Buch „Jede 3. Frau“, in dem sie die Geschichten von Frauen mit „Schwangerschaften ohne Happy End“ erzählt. Sie startete 2022 eine Petition an den Deutschen Bundestag, in der sie sich für die Rechte von Frauen nach Fehlgeburten einsetzte, und forderte einen gestaffelten Mutterschutz nach Fehlgeburten. Ende Januar 2025 verabschiedete der Deutsche Bundestag schließlich ein solches Gesetz.

Lesung & Gespräch

Do, 26.03., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten in VVK und Abendkasse: 10 Euro, erm. 8 Euro



© Christian Hage

Nervenstark verbunden

Kati Bohnet

Wie gelingt es, auch in herausfordernden Situationen in Verbindung zu bleiben – mit Kindern, Jugendlichen und mit uns selbst? Was hilft, wenn Stress, Überforderung oder emotionale Belastungen den Alltag prägen?

Die Traumatherapeutin und Expertin für Selbstregulation, Kati Bohnet, präsentiert die wichtigsten Ergebnisse und Botschaften aus ihrem neuen Buch „Nervenstark verbunden“. In ihrer Lesung verbindet sie neurowissenschaftliche und traumasensible Erkenntnisse mit praxisnahen Beispielen aus Familie, Bildung und Begleitung von Kindern. Kati Bohnet zeigt uns mit einem Blick auf die Funktionsweise des Nervensystems, wie wir herausforderndes Verhalten von Kindern besser verstehen und entspannter begleiten können. Denn sowohl hinter „anstrengendem“ Verhalten von Kindern als auch hinter der manchmal ungehaltenen Reaktion der Erwachsenen steckt in der Regel keine böse Absicht, sondern eine innere Not.

Im Anschluss an die Lesung öffnet sich ein verbindender Gesprächsraum, in dem Fragen gestellt, Erfahrungen geteilt und Impulse für den eigenen Alltag vertieft werden können. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte und alle Menschen, die Kinder bindungs- und ressourcenorientiert begleiten möchten.

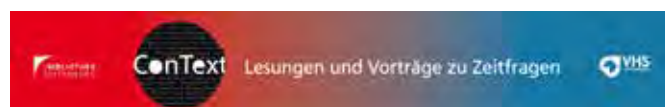
Lesung & Gespräch

Fr, 24.07., 18:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten in VVK und Abendkasse: 10 Euro, erm. 8 Euro

►► Einen vertiefenden Praxisworkshop bietet
Kati Bohnet am Sa, 25.07. an. Siehe Seite 31.





Nervenstark verbunden

Mitmach-Workshop mit Kati Bohnet

Bindung, Selbstregulation und emotionale Sicherheit sind zentrale Grundlagen für gesundes Aufwachsen und gelingende Beziehungsarbeit – in Familien ebenso wie in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern. In diesem Mitmach-Workshop lädt die Traumatherapeutin und Expertin für Selbstregulation, Kati Bohnet, dazu ein, die Inhalte aus „Nervenstark verbunden“ praktisch zu erleben und zu vertiefen. Der Workshop verbindet fachlichen Input mit körperorientierten Übungen, Selbsterfahrung, Austausch und Reflexion. Es entsteht ein Raum für Begegnung, gemeinsames Lernen und die Auseinandersetzung mit der eigenen inneren Haltung. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Impulse, wie Selbstregulation, Co-Regulation und bindungsstärkende Beziehungsgestaltung im Alltag umgesetzt werden können – unabhängig davon, ob sie Kinder in der Familie oder im professionellen Kontext begleiten.

Kati Bohnet ist Gestalt- und Traumatherapeutin (Somatic Experiencing®), Diplom-Mathematikerin und alleinerziehende Mutter. Sie arbeitet mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. 2020 gründete sie helpers circle, ein Bildungszentrum, in dem sie Workshops und Fortbildungen mit den Schwerpunkten Traumaprävention und Stressregulation gibt. Kati Bohnet hat die bekannten S-O-S-Übungen® (Somatisch Orientierte Sicherheit) zur Emotionellen Ersten Hilfe und Stressregulation entwickelt und bildet S-O-S Trainer*innen aus. In ihrem Podcast „Mit Trauma wachsen – Kinder somatisch begleiten“ spricht sie regelmäßig mit Expert*innen über die Themen Trauma und Co-Regulation.

Workshop | 106102

Sa, 25.07., 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Teilnahme: 32 Euro



© bluedesign | AdobeStock

POLITIK & GESELLSCHAFTSFRAGEN

Wahlforum zur Landtagswahl

Herausforderungen und Visionen, Fragen und Antworten
Die Landtagskandidat*innen im Gespräch mit Ihnen

Moderation Matthias Hofmann

Die Qual der Wahl oder egal? Einfach und direkt mitreden und Fragen stellen: Offenburger Bürger*innen können persönlich mit den Kandidat*innen der aussichtsreich kandidierenden Parteien (SPD, CDU, Grüne, FDP, AfD, Linke) aus dem Wahlkreis Offenburg ins Gespräch kommen und ihre Fragen an sie stellen. Eröffnet wird die Veranstaltung mit einem kurzen Podiumsgespräch zu landesweiten Themen, moderiert mit spitzer Zunge und weitem politischem Know-how durch Matthias Hofmann. Diskutiert werden unter anderem Umwelt- und Naturschutz, Integration, Gesundheit, Verkehr, Bildung und Innere Sicherheit. Neben allgemeinen Landespolitik-Themen werden auch spezifische Herausforderungen unserer Region behandelt. Die Kandidat*innen stellen vor, wie sie und ihre Partei sich im Landtag dafür einsetzen möchten.

Danach nehmen sich die Kandidat*innen in mehreren Gesprächsrunden Zeit für den direkten Austausch mit Ihnen, den teilnehmenden Bürger*innen, zu allen Fragen und Themen der Landespolitik, die Ihnen wichtig sind.

Wahlforum: Podium und Gespräch

Sa, 21.02., 16:00 - 18:30 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Eintritt frei



Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Dr. Aaron Sahr

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen eine „Währung der Freiheit“. Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Wirtschaftssoziologe Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Mo, 16.03., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Dr. Simon Strauß

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen. Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Mo, 18.05., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.



Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Dr. Björn Sautter

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist. Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung. Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG und stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Di, 23.06., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

»» Antisemitismus - was gibt es da zu erklären? Seite 34

»» Warum nicht lösen?

Über den Sinn von Zufallsentscheidungen, Seite 35

WISSEN LIVE
vhs.öffnet horizonte

»» Alle vhs.wissen live Vorträge sind kostenfrei.

Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

»» Alle Informationen auf:
www.vhs-offenburg.de





GESCHICHTE & KULTURGESCHICHTE

So nah wie nie! Begehung eines Gemäldes Das Bild „Niederländische Sprichwörter“ von Pieter Bruegel d.Ä.

Prof. Dr. Werner Mezger

Der flämische Maler Pieter Bruegel hat in den Jahren 1559/60 insgesamt drei großformatige „Wimmelbilder“ geschaffen, von denen jedes ein Universum an Figuren zeigt und zur intensiven Betrachtung einlädt. Spannende Entdeckungen, die unser Wissen bis heute bereichern, lassen sich anhand der bekannten Bruegel-Gemälde „Kampf zwischen Fastnacht und Fasten“ sowie an „Die Kinderspiele“, das wie das Fastnachts-Fasten-Gemälde im Kunsthistorischen Museum in Wien hängt. Das dritte Werk der berühmten Wimmelbilder-Trilogie behandelt „Die niederländischen Sprichwörter“ und befindet sich heute in der Gemäldegalerie in Berlin. Es zeigt über 100 Sprichwörter, die alle eine bestimmte inhaltliche Zielrichtung haben: Sie befassen sich durchweg mit der verkehrten Welt, einem Generalthema, das gerade in unseren Tagen wieder aktueller ist denn je. Anhand von hochauflösendem Detailaufnahmen der Berliner Tafel, mit denen man dem Bild „so nah wie nie“ kommt, gibt der Vortrag Einblicke in Bruegels Kenntnisreichtum und seine universale Bildung, die hinter diesem Werk stecken. Sprichwörter und sprichwörtliche Redensarten, zwischen denen übrigens ein Unterschied besteht, sind gewissermaßen geronnene Erfahrungen, in denen sich Lebensweisheiten verdichten. Bruegel hat die dazu entstandenen Sprachbilder in optische Bilder übersetzt, die uns einprägsamen „vor Augen führen“, was wir in Worte gefasst oft überhören oder überlesen. Als Augenweide ganz besonderer Art sind die im Gemälde visualisierten Sprichwörter einmal mehr ein Glanzstück der Imaginationskraft Bruegels. Wer sich hier aufs genaue Hinschauen einlässt, wird manch Bekanntes entdecken und beim Enträtseln von Unbekanntem das Staunen lernen.

Werner Mezger, bekannt durch zahlreiche Rundfunk- und Fernsehsendungen, war bis 2019 Professor für Kulturanthropologie und Europäische Ethnologie an der Universität Freiburg i.Br. und bis 2021 Direktor des Freiburger Instituts für Volkskunde der Deutschen des östlichen Europa (IVDE).

Bildvortrag

Di, 17.03., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

Julia Voss

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Lange verkannt, hat Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitet. 2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat. Julia Voss ist Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg und im Präsidium des Deutschen Historischen Museums.

vhs.wissen live | online | Vortrag

So, 01.03., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Ulli Lust

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuersteinschlagen oder Höhlenbmalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten? Nach Jahren der Recherche kehrt die österreichische Comiczeichnerin Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Mi, 04.03., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Mi, 11.03., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

Prof. Dr. Jan Reemtsma

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist Literatur- und Sozialwissenschaftler. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Mi, 25.03., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

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

Dr. Lisa Hockemeyer

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs. Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen und Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von „dolce vita“-Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst. Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Mi, 01.04., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.



Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu großer Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden. Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt. Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland. 2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Do, 02.04., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Seit den 1990-er Jahren hat die archäologische Forschung dieses Bild gründlich revidiert. Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem meso-amerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte. In diesem Vortrag soll die Geschichte vom Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Di, 09.06., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.



Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen, und nicht zuletzt in der Politik, schon immer. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt an historischen Beispielen, wie sie funktionierten. Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Mi, 22.04., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

Die Kelten

Prof. Dr. Bernhard Maier

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht an Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über ihre Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Der Experte für die Kelten hat u.a. die Publikation „Die Kelten – Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Mi, 29.04., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

►► **Alle vhs.wissen live Vorträge sind kostenfrei.**
Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.



Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Prof. Dr. Myles W. Jackson

Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten in den letzten beiden Jahrhunderten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums. Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

Myles W. Jackson ist ein US-Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Di, 21.07., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink

WISSEN LIVE
vhs. öffnet horizonte

Erleben Sie renommierte Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft live im Online-Vortrag zu aktuellen Themen. Die Reihe „vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm“ ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland. Kooperation erfolgt mit der Max-Planck-Gesellschaft, der ACATEC, dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels, dem Wissenschaftskolleg zu Berlin und weiteren. Die Vorträge werden per Livestream über die Plattform Zoom übertragen. Daher besteht für Sie die Möglichkeit, diese unkompliziert und bequem von zu Hause aus oder unterwegs anzusehen. Sie verfolgen die Vorträge in Echtzeit und haben die Möglichkeit, Ihre Fragen über einen Online-Chat einzubringen. Sie selbst sind dabei nicht sichtbar und brauchen weder Mikrofon noch Kamera. Den Link zum Livestream erhalten Sie nach der Anmeldung bei uns..

PHILOSOPHIE

Philosophieren mit Prof. Feininger:

Nietzsche und seine Deutschen

Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger

Prof. Feininger hat Impulse aus dem Werk Friedrich Nietzsches herausgesucht, die sich mit seinem Bild der „Deutschen“ und dem beschäftigen, was Nietzsche für „typisch deutsch“ hält. Nietzsche glaubt, „dass die Deutschen schon immer alles ruiniert haben“ und stand mit deutscher Lebensart, Bildung und Kultur auf Kriegsfuß. Für ihn war alles zu eng und „kleinkariert“, zu wenig radikal. Das ist heute noch aktuell, denn er hält uns einen Spiegel vor zur eigenen Standort-Bestimmung: Wer sind wir eigentlich? Und: Wieviel Vielfalt oder Andersheit vertragen wir? Anregende Texte lesen, provokant oder tröstend; nachfragen und diskutieren, Stellung nehmen, unsere Zeit aus einem anderen Blickwinkel besser verstehen: das alles kann man in einer kleinen Gruppe, die einfach gerne nach-denkt und philosophiert.

Texte werden zur Verfügung gestellt.

Lektüre-Vorschlag zum Einlesen: Hasan Safak (Hrg.): Nietzsche über die Deutschen, 2023.

108001

Zwei Lese- und Gesprächsabende

Mi, 29.04. und 13.05., 19:00 – 21:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 209

8-10 Teilnehmende: 20 Euro

►►► **Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition, Seite 51**



LITERATUR

Niederlande lesen

„Aan de overkant“- Literatur „von gegenüber“ entdecken im Hof der Buchhandlung Akzente

Kirsten Pieper, Constanze Armbrrecht

Jedes Jahr kommen in den Niederlanden über 10000 Bücher neu heraus, zwei Drittel davon aus der Feder heimischer Autor*innen. Noch gibt es bei uns wenig davon in Übersetzung. Wir sind uns noch unbekannte literarische Nachbarn. Die Niederlande und Flandern waren darum auch 2024 das Gastland der Leipziger Buchmesse unter dem Motto „Alles außer flach!“, um ihre vielfältige Literatur jenseits von Klischees zu präsentieren, die sich mit Themen wie Identität, Kolonialismus, Klimakrise und Migration beschäftigt, und junge Stimmen hervorhebt. Lernen Sie an diesem gemütlichen Abend aktuelle und bemerkenswerte niederländische Autor*innen kennen. Denn: noch lesen wir erstaunlich wenig voneinander.

Für den Gaumen gibt es auch etwas zu kosten.

Literaturlese

Mo, 18.05., 19:00 Uhr

Hof der Buchhandlung Akzente

(Bei schlechtem Wetter: VHS, Saal)

Voranmeldung erbeten. Karten an der Abendkasse: 10 Euro



Literatur Tagesseminar

Goethes Spiegel der Moderne: vom Bild des rastlosen Männlichen und erdenhaften Weiblichen

Sabine Appel

Mit Figuren wie Faust, Götz, Werther, dem lyrischen Wanderer, Prometheus höchstselbst oder Eduard im Roman „Wahlverwandtschaften“ porträtierte Goethe das rastlos strebende (männliche) Individuum, das mit seinem Erkenntnisdrang und seiner Unbedingtheit zur Symbolfigur des abendländischen Menschen geworden ist. Aber es kommt an kein Endziel, und die Kollateralschäden seines Tuns sind enorm. In seinen Frauenfiguren schuf Goethe hingegen einen weiblichen Geist, der diesem rastlosen Streben ein erdhaft verwurzeltes, integratives Moment gegenüberstellt. „Das ewig Weibliche zieht uns hinan“, lauten bekanntlich die Schlussworte in Goethes FAUST II. Mit Textauszügen aus dem Briefroman „Die Leiden des jungen Werther“ über lyrische Texte und Briefe, ausgewählte klassische Dramen bis hin zum Roman „Wahlverwandtschaften“ und den beiden Teilen des Bildungs- und Entwicklungsromans um die Figur Wilhelm Meister soll Goethes Werk im Hinblick auf die Frage des modernen Menschen, und wie er sich in der Welt positioniert, in diesem Tagesseminar betrachtet werden.

Dr. Sabine Appel, freie Buchautorin mit Schwerpunkt Europäische Ideengeschichte, verfasste unter anderem Bücher über Jean-Jacques Rousseau, Friedrich Nietzsche und Arthur Schopenhauer, über Katharina von Medici, Luther und Heinrich den Achten und über Madame de Staël. Ihre Goethe-Biographie erschien 1998 bei der Deutschen Verlagsanstalt Stuttgart, wurde u.a. von der Weimarer Goethe-Gesellschaft gefördert.

201110

Sa, 14.03., 10:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301
10 – 15 Teilnehmende: 52 Euro



MÄRCHEN

Hohberg

Geschichten von Bäumen

Märchenspaziergang im Grünen

Elisabeth Ehret

Bei einer kleinen Wanderung rund um Niederschopfheim entdecken wir viele heimische Bäume. Wir verweilen unter ihrem schützendem Blätterdach und lauschen ihren Märchen. Dabei dürfen wir auch kleine Leckereien aus den Früchten genießen. Anmeldung bei der VHS vorab erforderlich.

Für die kleinen Köstlichkeiten wird vor Ort ein geringer Unkostenbeitrag erhoben. Bitte mit wetterangepasster Kleidung und gutem Schuhwerk kommen.

Treffpunkt: Ortsende von Hohberg-Niederschopfheim, Beschilderung in Richtung Obsthof Decker folgen. Bitte am Ortsausgang auf dem Seitenstreifen in der Schleifmattstraße parken, ca. auf Höhe Abzweig der Wasserstraße

201725

Di, 23.06., 18:00 – 20:30 Uhr

10 – 14 Teilnehmende: 12 Euro



© MikeDrone | AdobeStock



© Rawpixel.com | AdobeStock

KREATIV - ÄSTHETISCH - IMPULSIV

Impulsatelier Bewegung, Spiel und Schreiben

Constanze Armbrecht

Dieser Kurs ist für alle, die gerne mit Bewegung, Körper, Stimme und Sprache in Kontakt sein und spielen wollen. Die Kombination aus bewusster Bewegung, Tanz- und Theater-Impulsen eröffnet zahlreiche Möglichkeiten. Wir können lustig, philosophisch, biographisch, alltäglich, abstrakt, absurd, emotional und vieles mehr sein. Wir arbeiten mit angeleiteten Bewegungsübungen, Improvisation, einfachen Strukturen und thematischen Rahmungen, um uns auszuprobieren und eigene Ideen mit unserem Körper, mit Sprache und Stimme zu gestalten. Übungen aus Körpertheater, Tanz und Sprechtheater entwickeln unsere Fähigkeit, uns auszudrücken und die Mitspieler*innen wahrzunehmen. Dabei entsteht eine respektvolle Gruppenkultur, in der es kein Richtig oder Falsch gibt.

200001

Ab Di, 03.03., 19:15 – 21:00 Uhr, 6 Termine, 14 UE
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier
8 – 15 Teilnehmende: 46 Euro

▶▶▶ **Mitmachprojekt „Verlust, Wandel, Utopie“ Seite 20**

▶▶▶ **Mitmachprojekt „geslCHtet“ Seite 22**

Kreative Inselbilder im Mixed-Media-Verfahren

Ruth Birkenfeld

In diesem Kurs gestalten wir Inselbilder für das Reisetagebuch, Fotoalbum... oder einfach nur zur Entspannung.

207570

Mi, 06.05., 19:00 – 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 208
6 – 10 Teilnehmende: 25 Euro

Sketchnotes

Ruth Birkenfeld

Einfache Zeichnung und schöne Schrift in Kombination! Mit Sketchnotes lassen sich Rezepte, Arbeitsprozesse, Reisenotizen, Lernthemen, Flipcharts und vieles mehr schöner und verständlich darstellen. Diese Art der Visualisierung erleichtert das Merken von Inhalten und macht Spaß. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

207585

Sa, 04.07., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 208
6 – 10 Teilnehmende: 30 Euro

Didgeridoo – Selbstbau- und Spielkurs

Werner Umlauf

Die Bauzeit eines Didgeridoos aus Bambus mit Feuerimprägnierung erfordert ca. zwei Stunden. Nach der Fertigstellung Ihres eigenen Didgeridoos, das Sie anschließend auch mit nach Hause nehmen dürfen, folgen spielpraktische Übungen. Dieser Kurs bietet somit eine gute Möglichkeit, jenseits musikalischer Normen aktiv zu werden. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

213260

Sa, 27.06., 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin, 9 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 208
6 – 10 Teilnehmende: 60 Euro



© Studio Light&Shade | AdobeStock

Afrikanisches Trommeln, Singen und Bewegen

Monika Einhaus

Für alle, die gerne eine neue musikalische Erfahrung zur Lebensfreude, Gelassenheit und Entspannung machen wollen. In diesem Workshop lernen wir einfache afrikanische Rhythmen über Sprache, Gesang und koordinierte Bewegung. Diese Rhythmen übertragen wir in einfacher Spielweise auf afrikanische Trommeln. Geeignet für Menschen mit und ohne Rhythmus- bzw. Trommelerfahrungen. Trommeln und Perkussionsinstrumente können nach Absprache von der Kursleitung für eine Leihgebühr von 10 Euro gestellt werden.

213265

Sa, 04.07., 10:00 – 14:30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 114
8 – 12 Teilnehmende: 45 Euro

▶▶▶ **Alle Kreativangebote ab Seite 67**



TECHNIK HEUTE

KI – Ein aktueller Überblick über die Entwicklung mit Ausblick auf die künftigen Einsätze

Andreas Müsse

Der digitale Wandel umfasst alle Lebensbereiche und für die meisten von uns ist das Internet zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden. Vieles davon ist akzeptiert und mittlerweile kaum mehr wegzudenken. Mit der Künstlichen Intelligenz (KI) greift nun eine scheinbar noch umfassendere Technik in viele unserer Lebensbereiche ein.

Begriffe wie Künstliche Intelligenz und Anwendungsnamen wie ChatGPT, DALL-E oder Microsoft Copilot sind derzeit in aller Munde und spielen im Rahmen der Digitalisierung eine immer größere Rolle. Doch was verbirgt sich hinter den neuen Wunderprogrammen? Welchen Nutzen oder welche Gefahren bringen die Anwendungen mit sich? Viele Programme arbeiten schon jetzt von Nutzer*innen unbemerkt mit Künstlicher Intelligenz. Viele KI-basierte Programme sind von uns allen nutzbar, um Texte, Bilder oder sogar Musik anzufertigen. Der Vortrag zeigt auf, welche KI-Anwendungen das sind und wie diese im Alltag integriert werden können. Sie bekommen auch praktische Tipps zum Nutzen intelligenter Anwendungen. Des Weiteren gibt es einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen und Wirkungsbereiche der KI.

Vortrag

Mi, 11.03., 18:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

►► Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent? Seite 40

►► Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen Seite 40

Gläserne Hochschule

Nachhaltige Energiesysteme: Mobilität

INES Hochschule Offenburg

Nachhaltige Energiesysteme werden in vielen Bereichen unseres Alltags eingesetzt. Als besonders wichtiger Teil gilt die Mobilität. Dort sprechen wir immer von der Batterie. In Wirklichkeit gibt es aber unzählige Arten von Batterien, die ihre Vor- und Nachteile haben. Die E-Autos müssen natürlich auch geladen werden, und zwar so, dass sie idealerweise stabilisierend auf das Stromnetz wirken. Wie funktioniert eine Elektrobatterie? Was verspricht diese für unseren Alltag? Welche Ladesysteme gibt es? Diese und weitere Fragen beantworten Ihnen Mitarbeitende der Hochschule Offenburg. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die laufende Forschung rund um dieses Thema am Regionalen Innovationzentrum für Energietechnik der Hochschule Offenburg.

Das Team von INES ist mit einem digitalen Showroom zum Thema nachhaltige Energiesysteme (E-Batterien, Lademanagement und thematische Quizze) an der VHS.

Wissensforum Gläserne Hochschule

Fr, 10.07., 15:30 – 17:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Die Teilnahme ist kostenfrei.

►► Gläserne Hochschule - Autonomes Fahren: wie ist der Stand, wo geht es hin? Seite 22





ERROR LITERACY & NEUROBIOLOGIE

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Dr. Martina Heßler

Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht. Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Di, 17.02., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Moritz Helmstaedter

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen, ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden. Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Mo, 23.02., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink



UMWELTBILDUNG

Schweizer AKW: Wohin weht der Super-GAU?

Armin Simon

Die Schweiz betreibt nahe der deutschen Grenze vier Atomkraftwerke, die schon 40 bis 56 Jahre in Betrieb sind. Die vier Anlagen sind von aktuellen Sicherheitsstandards weit entfernt. Keines würde heute noch eine Genehmigung bekommen. Eine neue Studie, die der Trinationale Atomschutzverband (TRAS) im Sommer 2025 vorgestellt hat, nimmt die potenziellen Auswirkungen eines schweren Atomunfalls auf die Nachbarregionen unter die Lupe. Armin Simon, Referent für Atompolitik und Reaktor-Risiken bei .ausgestrahlt und einer der Autoren der Studie, erläutert an diesem Abend, welche Auswirkungen ein GAU auf unsere Region haben könnte. Er befasst sich auch mit den Notfallplänen in Deutschland und der Frage, ob ein wirksamer Schutz der Bevölkerung hierzulande möglich ist. Armin Simon von .ausgestrahlt versorgt seine Zuhörer/innen mit guten Argumenten für die aufkeimende Atomdebatte und ermutigt sie, sich aktiv einzumischen.

Vortrag

Mi, 25.02., 19:00 Uhr

Ev. Gemeindehaus, Poststr. 16

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Saat?Gut.Bib!

Eröffnung der Saatgutbibliothek in der Stadtbibliothek

Ulrike Armbruster

Saatgut ausleihen, anbauen, eigenes Saatgut gewinnen und wieder zurückgeben, um Vielfalt zu erhalten. Alle können mitmachen. Die Infoveranstaltung zur Eröffnung der Saatgutbibliothek begleitet Ulrike Armbruster, Bäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft und Kräuterpädagogin.

Vortrag

Fr, 06.03., 17:00 Uhr

Stadtbibliothek, Weingartenstr. 34

Die Teilnahme ist kostenfrei.



Kampf gegen das Meer – Holland unter Wasser?

Bernadette Kurte, Petra Rumpel

Seit jeher versuchen die Niederländer, ihr Land mit Deichen, Dämmen und Pumpwerken vor dem Eindringen des Meeres und Sturmfluten zu retten – bislang mit Erfolg. Der Meeresspiegel steigt jedoch dramatisch an. Entsprechend reichen die traditionellen Methoden der Flutkontrolle nicht mehr aus. Der Film veranschaulicht, wie sich die Menschen bereits jetzt auf die kommenden Probleme einstellen und wie man sich bemüht, den gewaltigen Veränderungen rechtzeitig zu begegnen.

Filmgespräch

Di, 10.03., 19:00 Uhr

VHS, Amaegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Abendkasse: 5 Euro

Licht im Überfluss – die Kehrseite der nächtlichen Beleuchtung

Vera Leinert

Beleuchtung im Außenbereich ist für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit, Dunkelheit wird immer ungewohnter und deshalb gelegentlich schon als Bedrohung wahrgenommen. Doch der zunehmende Mangel an Dunkelheit bringt den Tag- und Nachtrhythmus vieler Organismen durcheinander und erschwert auch die Orientierung nachtaktiver Tiere.

Vera Leinert vom Regierungspräsidium Freiburg erklärt am Beispiel von Insekten und Fledermäusen, welche negativen Einflüsse Kunstlicht hat, wie Straßenlampen und Außenbeleuchtungen zu regelrechten Lichtfallen werden oder die nächtliche Jagd beeinträchtigen.

Sie stellt vor, wie einige Kommunen im Rahmen des Sonderprogramms für biologische Vielfalt die Lichtauswirkungen auf lokale Fledermaus-Populationen gezielt reduziert haben.

Außerdem klärt sie darüber auf, wie Kommunen, Unternehmen und Bürger insgesamt zur Reduzierung der Lichtverschmutzung beitragen können.

Vortrag

Do, 12.03., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Abendkasse: 5 Euro

WEtell – Mobilfunk vom nachhaltigen Anbieter

Andreas Schmucker

WEtell macht Mobilfunk, um mehr Nachhaltigkeit zu erreichen, und nicht Nachhaltigkeit, um Mobilfunk zu verkaufen. Dadurch steht das Gemeinwohl an erster Stelle und hat Einfluss auf jede Entscheidung, die das Unternehmen trifft. WEtell strebt eine Wirtschaft an, die nicht nur Profite maximiert, sondern das Wohl aller fördert und hat jüngst den Deutschen Nachhaltigkeitspreis gewonnen. Doch wie funktioniert dieser nachhaltige Mobilfunk? Und ist dieses Modell wirklich wirtschaftlich? Der Vortrag wird Antwort auf diese Fragen und spannende Einblicke ins Unternehmen geben.

Vortrag

Mo, 23.03., 19:00 Uhr

Kath. Zentrum St. Fidelis, Straßburger Str. 39

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Dr. Andrea Fischer

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen? Dr. Andrea Fischer ist stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Do, 16.04., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.



Invasive Ameisen, Hornissen, Käfer und Schaben – keine Freude für die Ortenau

Andreas Martens, Karsten Grabow

Seit der Entdeckung Amerikas, aber noch mehr seit Waren und Menschen auf der ganzen Welt in ständiger Bewegung sind, werden Tier- und Pflanzenarten in Gebiete eingeschleppt, in die sie alleine nicht hätten einwandern können. Wenn die Bedingungen eine Vermehrung ermöglichen – teilweise erleichtert durch den Klimawandel mit steigenden Temperaturen und milderem Winter – können sie sich dort fest ansiedeln. Problematisch wird dies, wenn sie gesundheitliche, landwirtschaftliche oder sonstige Schäden anrichten. Auch das biologische Gleichgewicht kann darunter leiden, wenn ihre Konkurrenz heimische Arten bedroht oder wenn natürliche Feinde fehlen. Die Referenten gehen an diesem Abend besonders auf aktuelle Probleme mit Insekten wie Asiatische Hornissen, Tigermücke oder mit der Ameisenart *Tapinoma Magnum* ein, aber auch auf Erfahrungen aus aquatischen Systemen und den dort vorkommenden eingeschleppten Krebsen, und erklären, welche Vorsichtsmaßnahmen helfen können, solche Neueinschleppungen zu vermeiden.

Vortrag

Do, 23.04., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Die Teilnahme ist kostenfrei.



Everything will change

Petra Rumpel, Bernadette Kurte

Der Film erzählt den Roadtrip dreier Antihelden, die im Jahre 2054 eine sterile, betonerte Welt bewohnen. Als sie zufällig auf alte Bilder stoßen und erfahren, dass ihr Planet einst von reicher, bunter Schönheit geprägt war, machen sie sich auf eine Reise, um Antworten auf ihre immer größer werdenden Fragen zu suchen: „Warum sind die Tiere verschwunden, die es mal gab?“ Der Film verwebt Zukunftsfabel, spektakuläre Naturaufnahmen und Fakten von real existierenden Wissenschaftler*innen zu einer Reise durch die Naturgeschichte. Wir entdecken unsere eigene Gegenwart als Goldene Zeit der Möglichkeiten. Der Film konfrontiert uns mit der Schönheit der Wildnis und forscht nach unserem Ur-Verhältnis zu ihr. Wo liegt die Wurzel unseres unheilvollen Verhaltens auf dieser Erde?

Filmgespräch

Mi, 10.06., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Willkommen Vielfalt!

Mit naturnahen Gärten Lebensräume gestalten

Sebastian Frey

Naturnahe Gärten sind voller Leben. Sie fördern Artenvielfalt, sind klimaangepasst und bieten Erholung. In einer zweiteiligen Veranstaltung werden Grundlagen, Pflanzenwahl und einfache Maßnahmen für mehr Artenreichtum vermittelt. Nach einem Vortrag zur Gestaltung naturnaher Gärten folgt im Herbst ein Praxisteil, bei dem die Teilnehmenden selbst mitgestalten können.

Vortrag

Di, 30.06., 18:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Die Teilnahme ist kostenfrei.

ONLINEREIHE „KLIMA UND WIR“

Die Teilnahme an allen Vorträgen der Reihe ist kostenfrei. Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vorab per E-Mail. Bitte melden Sie sich dafür rechtzeitig an.

Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur

René Franz

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt – von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. An praxisnahen Beispielen wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

104009 | online | Vortrag

Di, 24.02., 18:00 Uhr

VHS Webinar | Die Teilnahme ist kostenfrei.

Klima und Kultur:

Für mehr Klimaschutz und was wir dafür tun können

Franziska Mohaupt

In ihrem Vortrag zeigt Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können – sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten. Franziska Mohaupt zeigt, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit. Das Webinar richtet sich an Kulturschaffende und Interessierte, die Kultur als Motor für Klimaschutz und Transformation verstehen möchten.

104010 | online | Vortrag

Mi, 18.03., 18:00 Uhr

VHS Webinar | Die Teilnahme ist kostenfrei.

Klima und Beteiligung: Wie können wir vor Ort wirksam werden?

Dr. Jonathan Seim

Dr. Jonathan Seim, Referat Bürgerbeteiligung der Stadt Wuppertal, spricht darüber, wie wir in unserer Gemeinde konkret etwas für den Klimaschutz tun können. Ob beim Einkauf, in lokalen Initiativen oder an der Wahlurne – jede und jeder von uns kann sich einbringen. Doch wie behält man in dieser Vielfalt den Überblick? Dr. Jonathan Seim zeigt, welche Handlungs- und vor allem politischen Beteiligungsmöglichkeiten es gibt, ordnet sie systematisch und macht sie mit anschaulichen Praxisbeispielen greifbar. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und zu entdecken, wo wir vor Ort gemeinsam wirksam werden können.

104011 | online | Vortrag

Mi, 22.04., 18:00 Uhr

VHS Webinar | Die Teilnahme ist kostenfrei.



Klima und Psychologie: Warum Wissen allein nicht reicht

Anna-Sophie von Agris

Anna-Sophie von Agris spricht über den Zusammenhang von klimabewusstem Handeln und psychologischen Aspekten. „Was treibt jede*n Einzelne*n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer – trotz positiver Einstellungen und bereits viel vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um! Mit einem Blick auf umweltspsychologische Forschung vermittelt der Vortrag Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten

104112 | online | Vortrag

Do, 07.05., 18:00 Uhr

VHS Webinar | Die Teilnahme ist kostenfrei.

Klima und Finanzen: Grün investieren – aber wie?

Michael Herte

Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein stellt die wachsende Bedeutung von Umweltbewusstsein bei privaten Geldanlagen vor. Immer mehr Anlegerinnen und Anleger legen nicht nur Wert auf Rendite und Sicherheit, sondern möchten mit ihren Investitionen auch einen positiven Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten. Der Vortrag zeigt auf, wie groß das Interesse an nachhaltigen Finanzprodukten inzwischen ist, welche Chancen sich dadurch eröffnen und worauf Verbraucher*innen achten sollten. Gleichzeitig hilft er, typische Barrieren abzubauen: Viele Menschen fühlen sich unsicher, weil die Begriffe „nachhaltig“ oder „grün“ im Finanzbereich oft unterschiedlich verwendet werden. Michael Herte gibt hier Orientierung, erklärt gängige Nachhaltigkeitskriterien und zeigt praxisnah, wie man problematische Produkte erkennt und vermeidet.

104113 | online | Vortrag

Mi, 03.06., 18:00 Uhr

VHS Webinar | Die Teilnahme ist kostenfrei.

NATURKUNDLICHE EXKURSIONEN

Mit der ganzen Familie auf Entdeckungstour Kräuterwerkstatt im Freien

Simone Bühler

Im Frühling bringt uns die wärmende Sonne neues Grün hervor. Einige dieser wilden Pflanzen sind sogar Heilkräuter. Wir streifen zusammen über Feld und Wiese und erleben dabei kleine, grüne Wunder, denn die Natur hat so viel Spannendes parat. Wir lernen diese Pflanzen spielerisch kennen, verweilen bei ihnen, fangen ihre Düfte ein und sammeln sie in unserem Kräuterkorb. Daraus zaubern wir ein leckeres Wiesenmenü: Wir schnippeln, rühren und brutzeln uns dann am Lagerfeuer leckere Wildkräuterpfannkuchen. Bestimmt haben wir einen freudigen Nachmittag zusammen und einige Abenteuer.

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Familien mit Kindern im Grundschulalter, jüngere Geschwisterkinder sind willkommen (Weg auch für Kinderwagen geeignet).

118005

So, 15.03., 13:00 - 16:00 Uhr, Anmeldeschluss: 12.03.

Treffpunkt: Niederschopfheim/Ende Steinebühlstraße/Sackgasse
5 – 6 Familien: 25 Euro pro Familie (Alleinerziehende ermäßigt)

Energie statt Biotonne: Was geschieht mit unserem Hausmüll? Exkursion zum Kahlenberg

Antonia Schwab-Renner

Anders als in anderen Stadt- und Landkreisen in Deutschland gibt es in der Ortenau nur eine grüne Tonne für Papier und eine graue Tonne für den Restmüll – inkl. Bioabfälle. Aber was geschieht mit den Inhalten der grauen Tonne? Dem wird bei dieser Exkursion zum Kahlenberg nachgegangen. Wo bis 2005 der Hausmüll deponiert wurde, befinden sich heute ein Naherholungsgebiet und eine hochmoderne mechanisch-biologische Abfallbehandlungsanlage. Diese sortiert in einem mehrstufigen Verfahren Metalle fürs Recycling, schleust mineralische Bestandteile zur gefahrlosen Ablagerung auf der Deponie aus und gewinnt energetisch verwertbare Bestandteile in Form von Biogas und Ersatzbrennstoffen. Nach einem Einführungsvortrag lernen Sie bei der Führung durch die Anlage dieses weltweit einzigartige und europaweit patentierte Verfahren kennen.

Die Anreise zum Kursort ist nicht Teil der Veranstaltung. Wir unterstützen aber bei der Bildung privater Fahrgemeinschaften. Bitte mitbringen: bei Bedarf eigenes Vesper und Getränk, festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.

Anmeldung über Kath. Bildungszentrum: info@bildungszentrum-offenburg.de / Anmeldeschluss: 17.04.

Kooperation: BUND, Stadt Offenburg Klimaschutz, EEB, BUO

118008

Fr, 24.04., 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

Informations- und Bildungszentrum (Blickpunkt) Zweckverband Abfallbehandlung Kahlenberg, Bergwerkstraße 1, 77975 Ringsheim
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Kersti Lindström | AdobeStock

Abendliche Vogelstimmenexkursion: Wer singt denn da?

Meinrad Heinrich, Manfred Weber

Wenn im Frühling die Vögel wieder zu singen beginnen, fragt sich mancher jedes Jahr von Neuem: „Welcher Vogel singt da gerade?“ Da kann eine geführte Vogelstimmenwanderung weiterhelfen; sowohl denen, die sich noch nie damit beschäftigt haben, als auch jenen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Die angebotene Exkursion führt ins NSG Talebuckel bei Rammersweier. Das extensiv beweidete Offenland mit Hecken und einzelnen alten Obstbäumen bietet einen idealen Lebensraum für Neuntöter, Dorngrasmücke, Mönchsgrasmücke, Zilpzalp und mit etwas Glück auch für den Wendehals. Im angrenzenden Wald mit alten Buchen und Eichen sind Pirol, verschiedene Specht- und Meisenarten, Kernbeißer usw. zu beobachten. Hier brütende Greifvögel wie Rotmilan, Wespenbussard und Turmfalke finden im angrenzenden Offenland ein gutes Nahrungsangebot. Waldkauz und Hohltaube brüten in den alten Schwarzspechthöhlen. Und die im nahen Offenburg brütenden Mauersegler und Alpensegler sind über dem NSG Talebuckel regelmäßig auf Insektenjagd. Lassen wir uns überraschen, was es sonst noch zu beobachten gibt.

Wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk sind erforderlich. Es wird gebeten, keine Hunde mitzuführen. Bei starkem Wind oder anhaltendem Regen muss die Veranstaltung ausfallen. Wenn vorhanden, sollten Ferngläser und Bestimmungsbücher mitgebracht werden.

Anmeldung über: <https://eeb-ortenau.de/termine-angebote>

Kooperation: EEB, Stadt Offenburg, BUND

118009

Sa, 09.05., 18:00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz beim Bikepark/Sportplatz Offenburg-Rammersweier

Max. 20 Teilnehmende: 5 Euro (wird vor Ort eingesammelt)



Auf #Krautschau: Unscheinbare Stadtpflänzchen im Fokus

Stefanie Birk, Petra Rumpel

An das letzte Tier, das sie gesehen haben, erinnern sich die meisten Menschen. Aber wie ist das bei der letzten Pflanze? Viele nehmen Pflanzen, wenn überhaupt, nur als grünen Hintergrund wahr. Bei der Stadtbotanik-Aktion #Krautschau machen sich Menschen gemeinsam daran, den pflanzlichen Kämpfernaturen mit etwas bunter Kreide vor Ort Aufmerksamkeit zu verschaffen. Indem man ihre Art bestimmt und auf der Straße dokumentiert, wird der weit verbreiteten „Pflanzenblindheit“ entgegengewirkt. Mitmachen kann jeder, auch, wer keine außergewöhnliche Artenkenntnis besitzt, denn Pflanzenbestimmungssapps wie Floralncognita oder PlantNet helfen bei der Erkennung dieser Kleinstflora.

Kooperationspartner: Stadt Offenburg, BUND

118011

Sa, 13.06., 10:00 Uhr

Treffpunkt: Offenburg, Rée-Carré Ecke Lange Straße

Keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wilde Weiden Taubergießen

Dr. Bettina Saier, H.-G. Pfüller, Tilmann Windecker, Ronja Schneider

Bei dieser Exkursion auf die Wilden Weiden Taubergießen nach Kappel-Grafenhausen wird die Wirkung der Weidetiere auf Natur und Landschaft vorgestellt und Einblick in ein außergewöhnliches Naturschutzprojekt gewährt. Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff Wilde-Wald-Weiden? Wer steht hinter dem Projekt und welche Ziele werden dort verfolgt? Diese Fragen werden bei einer Entdeckungstour direkt im Projektgebiet beantwortet. Seit nunmehr 10 Jahren weiden Salers-Rinder auf rund 110 Hektar Wald und Wiesen im Naturschutzgebiet Taubergießen. Die Weidetiere leben das ganze Jahr ohne Stall auf der Weide und arbeiten dort für den Naturschutz. Ziel dieser Beweidung ist es, ein dynamisches Nebeneinander unterschied-

licher Lebensräume zu schaffen. Große Weidetiere schaffen eine Vielzahl ökologischer Nischen, die der Mensch durch herkömmliche Wiesen- und Walddnutzung nicht zu entwickeln vermag. Die Rückkehr selten gewordener Arten der Flora und Fauna bestätigt den eingeschlagenen Weg. Als eines der flächenmäßig größten Waldweideprojekte in Baden-Württemberg leistet Kappel-Grafenhausen damit einen bedeutenden und überregional anerkannten Beitrag für Naturschutz und Biodiversität. Feste Schuhe und witterungsangepasste Kleidung sind empfehlenswert, mit Stechmücken ist zu rechnen.

118012

Fr, 19.06., 14:00-17:00 Uhr, Anmeldeschluss: 15.06.

Treffpunkt: Haupteingang zur Wilden Weide am Tor bei der Schollenhütte in 77966 Kappel-Grafenhausen

Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden willkommen.

Waldbaden – Auszeit in der Natur

Simone Bühler

Bewusst nehmen wir uns Zeit für uns selbst und tauchen ein in ein Stück Wald, um dort zu verweilen. Langsam nähern wir uns den Bäumen, nehmen sie in ihrer ganzen Gestalt wahr, mit offenen Sinnen, Neugierde und Staunen. In diesem entschleunigten Unterwegssein offenbart uns der Wald Neues – auch über uns selbst. Nebenbei werden wir beschenkt von der Heilkraft des Waldes, die uns stärkt und regeneriert. Ein wunderbarer, lebendiger Lebensraum, der zu mehr Wohlbefinden beiträgt. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk, Sitzunterlage, etwas zu trinken.

118013

Fr, 26.06., 17:00 - 19:30 Uhr, Anmeldeschluss: 22.06.

Treffpunkt: Blockhütte Hohberg/Hofweier, am Ende der Riedstraße (Parkmöglichkeit)

6 – 10 Teilnehmende: 12 Euro



Segler in der Stadt

Manfred Weber

In Deutschland zählt Offenburg zu den wenigen Städten, in denen sowohl die allseits bekannten Mauersegler als auch die seltenen Alpensegler brüten. Wir beobachten beide Arten während der Nahrungssuche, bei ihren waghalsigen Flugmanövern und bei ihren Anflügen zu den Nistplätzen.

Anmeldung über: eeb-ortenau.de/termine-angebote

118015

Sa, 04.07., 19:00 - 21:00 Uhr

Treffpunkt: Hinterhof Schiller-Gymnasium Offenburg

Teilnahme auf Spendenbasis.

Fledermäuse – Jäger der Nacht

Markus Kauber

„Vampire“, „Krankheitsüberträger“, „Blutsauger“, „Corona“ – wer würde da nicht deprimiert mit dem Kopf nach unten von der Decke hängen? Nicht erst seit Corona müssen unsere heimischen Fledermausarten um ihr Image kämpfen. Nach einer allgemeinen Einführung mit Infomaterial gehen wir mit dem Batdetektor und der Wärmebildkamera auf die Suche nach jagenden Fledermäusen. Die Exkursion bleibt auf den Bürgerpark begrenzt und ist geeignet für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 8 Jahren. Bei Regen muss die Veranstaltung ausfallen.

118017

Fr, 24.07., 20:45 – 22:15 Uhr,

Offenburg, Bürgerpark, Treffpunkt: Billetsches Schlösschen

Max. 20 Teilnehmende: 5 Euro (wird vor Ort eingesammelt)



Der Wald und der Klimawandel

Georgios Kouprizas

Wie verändert sich unser Wald angesichts steigender Temperaturen, längerer Trockenzeiten und zunehmender Extremwetterereignisse? Welche Baumarten haben noch eine Zukunft – und was bedeutet das für das gesamte Ökosystem Wald?

Im Rahmen dieser geführten Exkursion durch den Wald erkunden die Teilnehmenden gemeinsam mit Georgios Kouprizas die sichtbaren und unsichtbaren Folgen des Klimawandels vor Ort. Dabei werden Fragen zur Anpassungsfähigkeit von Bäumen, zur Rolle der Forstwirtschaft und zu möglichen Schutzmaßnahmen thematisiert. Auch die Idee, den Wald sich selbst zu überlassen, wird kritisch diskutiert. Die Führung bietet Raum für Austausch, Beobachtung und neue Perspektiven – direkt im Lebensraum Wald. Sie richtet sich an alle, die sich für Natur, Klimaschutz und nachhaltige Entwicklungen interessieren.

Bitte wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

118016

Sa, 11.07., 15:00 Uhr

Treffpunkt: Ohlsbach, Riesenwaldparkplatz, Nähe Naturfreundehaus

Max. 20 Teilnehmende: 12 Euro



© InsideCreativeHouse | AdobeStock

FERIENWOCHE

talentCAMPus Niederlande-Camp

Ferienwoche ab 10 Jahren

Team der VHS

Du interessierst dich für andere Länder und Kulturen? Dann ist diese Ferienwoche genau das Richtige für dich. Im talentCAMPus in den Osterferien begeben wir uns gemeinsam auf eine spannende Reise in die Niederlande. Du lernst das Nachbarland mit allen Sinnen kennen und entdeckst seine Kultur. Wir bereiten und probieren typische niederländische Spezialitäten. Kreativ wird es beim Basteln und Gestalten: Inspiriert von der Küste entstehen eigene Leuchttürme, die mit Fantasie und Farbe zum Leben erweckt werden. Auch Bewegung kommt nicht zu kurz. Du lernst beliebte Sportarten und Spiele kennen, die in den Niederlanden eine große Rolle spielen. Das Programm fördert spielerisch Kreativität, Selbstbewusstsein und Teamgeist. Die Ferienwoche „talentCAMPus“ ist für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren und findet ganztägig statt. Mittagessen und Material sind kostenlos. Das Angebot wird im Rahmen des Programms „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.

105150

Di, 07.04. - Fr. 10.04., täglich 09:00 – 16:00 Uhr, 4 Tage, 32 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Die Teilnahme ist kostenfrei.

»» Alle Angebote für Kinder und Jugendliche gibt es in unserer Broschüre „Junge VHS“ und online.



© Mary Long | AdobeStock

KIDS SAFE & ANTIMOBING

Sicherheit kann man lernen – digital und einfach!

Online: KidsSafe-Kinderschutztraining®

für Schüler*innen der 1. – 6. Klasse

Rainer Frank

Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden, wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt und Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen, damit Sie ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist. Das einzigartige Kursprogramm bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal geschützt ist. Mit einfachen und praxisnahen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahrensituationen mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen stets richtig zu reagieren. Im Kurs wird Ihrem Kind jede Übung ganz genau gezeigt und erklärt. Alle Inhalte sind leicht verständlich und schnell und einfach umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß! Nachdem Ihr Kind den Kurs durchlaufen hat, verfügt es über die wichtigsten Grundlagen für einen sicheren Alltag. Ebenso stehen ein Teilnahme-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit. Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Er ist so konzipiert, dass viele Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden. Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden! Sie sind völlig frei in Ihrer zeitlichen Einteilung und Ihr Kind kann in seinem ganz eigenen Tempo lernen und vorankommen! Zum Kurs werden benötigt: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister).

Die Zugangsdaten werden Ihnen mit einer separaten E-Mail rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn übermittelt.

105164

Mi, 29.04., 15:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin, 7 UE
VHS Webinar VHS.Cloud
1 – 100 Teilnehmende: 20 Euro

105166

Mo, 29.06., 15:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin, 7 UE
VHS Webinar VHS.Cloud
1 – 100 Teilnehmende: 20 Euro

Hohberg

Aufbaukurs

Stark sein: Anti-Mobbing-Training für Kinder

Anti-Mobbing-Training für Kinder von 5-11 Jahren

Sandra Freynhofer

Neben Strategien für verschiedene Konfliktsituationen ging es im vorangegangenen Basiskurs (Herbst 2025) um die Wahrnehmung von Grenzen, Selbstliebe und Empathie sich und anderen gegenüber. Die Kinder erlernten Strategien für alltägliche Herausforderungen, Mobbing-Prävention und Stärkung des Selbstbewusstseins.

Der Aufbaukurs richtet sich an Kinder, die bereits an einem ersten Trainingskurs teilgenommen haben. Die Inhalte des Basiskurses werden nochmals aufgefrischt; durch viele Rollenspiele und das Aktiv-Bewegte-Lernen wird das Training weiter gefestigt und kann von den Kindern dadurch nachhaltig verinnerlicht werden. Zusätzlich wird Folgendes mit viel Spaß und Leichtigkeit vermittelt:

- Unterschied zwischen Angst und Unsicherheit
- Gefahren/Menschen einschätzen
- Gibt es gute und schlechte Geheimnisse? Wie gehe ich damit um?
- Medienkompetenz, Whatsapp, Tiktok
- Wie verhalte ich mich bei Lästereien und Gerüchten?

Kinder in die Eigenverantwortung bringen, wie man ein glückliches Leben kreieren kann.

Das Training basiert auf dem Konzept vom TÜV-zertifizierten Ausbildungsinstitut „stark auch ohne Muckis“

105380

Fr, ab 27.02., 14:30 – 16:45 Uhr, 4 Termine, 12 UE
Niederschopfheim, Neue Grundschule, An der Hohberghalle, Klassenzimmer 4
5 – 6 Teilnehmende: 55 Euro

Hohberg

Stark sein – Basiskurs

Anti-Mobbing-Training für Kinder von 5-11 Jahren

Sandra Freynhofer

Untersuchungen der Bertelsmann Stiftung ergaben, dass jedes 3. Kind in Deutschland im Alltag Erfahrungen mit Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen macht. Es wird immer wichtiger, Kindern mentale Stärke, Widerstandsfähigkeit und den achtsamen, respektvollen und liebevollen Umgang mit sich und anderen zu vermitteln. Neben Strategien für verschiedene Konfliktsituationen geht es hier auch um die Wahrnehmung von Grenzen, Selbstliebe und Empathie sich und anderen gegenüber. Die Kinder erlernen Strategien für alltägliche Herausforderungen, Mobbing-Prävention und Stärkung des Selbstbewusstseins. Die Inhalte werden durch einen Methodenmix aus interaktiven Rollenspielen, spannenden Geschichten und Gesprächsrunden zur Wissensvermittlung in kindlicher Sprache und mit Spiel und Spaß vermittelt. Am Ende des Trainings werden die Kinder durch unterschiedliche Situationen getestet und bekommen bei richtigem Verhalten eine Urkunde.

Damit sich das Gelernte im Unterbewusstsein festigen kann, wird die letzte Stunde mit einer Meditation beendet. Der Kurs soll nachhaltig sein, daher bekommen die Eltern am letzten Ter-



min eine ca. 30-minütige Info, was und wie vermittelt wurde. Das Training basiert auf dem Konzept vom TÜV-zertifizierten Ausbildungsinstitut „stark auch ohne Muckis“.

105382

Fr, ab 17.04., 14:30 – 16:45 Uhr, 4 Termine, 12 UE
Niederschopfheim, Neue Grundschule, An der Hohberghalle, Klassenzimmer 4
5 – 6 Teilnehmende: 55 Euro

105384

Fr, ab 19.06., 14:30 – 16:45 Uhr, 4 Termine, 12 UE
Niederschopfheim, Neue Grundschule, An der Hohberghalle, Klassenzimmer 4
5 – 6 Teilnehmende: 55 Euro

Selbstbehauptungs- & Anti-Mobbing-Training für Kinder von 6 – 10 Jahren

Annette Litterst

Neueste Studien haben gezeigt, dass jedes dritte Kind in seiner Grundschulzeit bereits mit üblen Konflikten und belastenden Situationen konfrontiert wird. Das ist definitiv zu viel. Daher lassen Sie uns gemeinsam Ihre Kinder stark machen gegen Beleidigungen und verletzende Konflikte. Durch gezielte Übungen erlernen die Kinder spielerisch und interaktiv konkrete Strategien und Handlungsoptionen im Umgang mit Beleidigungen, Provokationen, Wegnehmen von Gegenständen und Gewaltandrohung. Zudem wird die Wahrnehmung von Gefühlen sowie deren Bedeutung erlernt. Durch das Training erhalten die Kinder mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag. Der Respekt untereinander wird gefördert und die Zielstrebigkeit sowie Fokussierung trainiert. Dadurch werden die Kinder mental gestärkt und können positiv in die Zukunft blicken. Inklusive kurze Elterninfo am Ende des Kurses.

105170

Sa, 27.06., 15:00 – 17:30 Uhr
So, 28.06., 10:00 – 12:30 Uhr, 2 Termine, 7 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 202
7 – 12 Teilnehmende: 59 Euro



FAMILIE WERDEN, FAMILIE SEIN

Offener Treff für Eltern: Begleitung, Austausch, Unterstützung in der Zeit nach der Geburt

Sarah Schulz

Der Treff ist ein offenes Angebot, im Gespräch zu sein. Er ist Begleitung durch Austausch und Unterstützung für Mütter (und Väter) in der Zeit nach der Geburt mit Kindern im Alter von null bis sechs Jahren. Der wöchentlich stattfindende Treff fokussiert insbesondere die Zeit der Schwangerschaft und des ersten Jahres nach der Geburt. Es gibt Impulse durch die Referentin sowie eine individuelle Begleitung in der sensiblen und wichtigen Phase des Familie-werdens und Familie-seins. Das offene Angebot bietet Sachinformation, Erfahrungsaustausch, Vernetzung. Der offene Treff wird über den Ortenaukreis durch das Programm STÄRKE gefördert.

107105

Ab Di, 03.02., 09:30 – 11:30 Uhr, wöchentlich
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)
Die Teilnahme ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich vorab.



Infoabend zum STEP-Elternkurs für Eltern von Kindern zwischen 2-12 Jahren

Cordelia Schulz

Sie wünschen sich mehr Gelassenheit im Familienalltag, eine wertschätzende Kommunikation und klare, liebevolle Erziehung? Der STEP-Elternkurs (Systematisches Training für Eltern und Pädagogen) unterstützt Eltern dabei, Kinder respektvoll zu begleiten und Konflikte konstruktiv zu lösen. An diesem Infoabend erhalten Sie einen Überblick über Inhalte, Ziele und Ablauf des STEP-Elternkurses. Sie lernen die Grundideen der Erziehung auf Basis von Ermutigung, gegenseitigem Respekt und Kooperation kennen und erfahren, wie STEP Sie im Alltag mit Ihrem Kind konkret unterstützen kann.

105120

Di, 05.05., 20:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin, 1 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101
7 – 10 Teilnehmende: 72 Euro

„Gut genug ist wirklich gut“ – Elternkurs STEP (Teil 1) für Eltern von Kindern zwischen 2-12 Jahren

Cordelia Schulz

Erziehende stellen oft hohe Ansprüche an sich selbst – und Erziehung ist auch nicht immer einfach. Im Kern geht es darum, nicht perfekt, sondern gut genug zu sein. Der Kurs regt im Austausch mit anderen Eltern und mit Hilfe von STEP dazu an, die eigene Wertevorstellung und das individuelle Familienkonzept zu durchdenken und eventuelle Problembereiche lösungsorientiert anzugehen. Eine gute Möglichkeit, den Alltag bewusst und gelassen zu gestalten und wichtige Bausteine für die Zukunft zu legen.

Das STEP-Konzept überzeugt, weil es gut strukturiert ist, mit vielen praktischen Übungen arbeitet, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aufbaut und einen Weg aufzeigt, wie wir z.B.

- uns und unsere Kinder ermutigen,
- gut zuhören und respektvoll miteinander umgehen,
- im Miteinander Probleme lösen,
- freundlich und bestimmt Grenzen setzen können.

In der Gruppe lernen wir uns selbst besser kennen, erleben ähnliche und andere Familienstrukturen und bekommen hilfreiche Tools an die Hand. Mut, nicht perfekt zu sein, Offenheit und Humor sind willkommen!

Der STEP-Kurs (Systematisches Training für Eltern und Pädagogen) wird durch das STÄRKE-Programm finanziell gefördert. Für den Kurs wird ein Übungsbuch und das STEP-Elternbuch benötigt – je nach Alter der Kinder „Die ersten 6 Jahre“ oder „6-12 Jahre“. Gerne auch schon vorab besorgen.

105121

Do, ab 18.06., 09:00 – 11:00 Uhr, 5 Termine, 13 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101
7 – 10 Teilnehmende: 72 Euro





Stressmanagement für Eltern

Isabell Vitt

Familienleben ist bunt, lebendig – und oft ganz schön herausfordernd. Zwischen Kita- und Schulorganisation, Gefühlsausbrüchen, Erwartungsdruck oder einfach zu wenig Schlaf geraten viele Eltern regelmäßig an ihre Belastungsgrenzen. Doch was genau stresst uns eigentlich – und warum reagieren wir so unterschiedlich?

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Stressphysiologie kennen und setzen sich an typischen Alltagssituationen mit Ihrer individuellen Stressentstehung und -bewertung auseinander. Sie erhalten Impulse aus der Stressforschung, reflektieren eigene Reaktionsmechanismen und entwickeln konkrete Strategien, um im Familienalltag gelassener und selbstwirksamer zu handeln. Dieser Workshop ist Teil einer Kursreihe mit den Modulen „Starke Gefühle von Kindern und Erwachsenen“ und „Selbst- und Zeitmanagement“, kann jedoch auch einzeln besucht werden. Bitte mitbringen: Papier, Stifte.

301007

Sa, 11.04., 09:30 – 12:30 Uhr, 1 Termin, 3 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 203
8 – 15 Teilnehmende: 24 Euro

Starke Gefühle von Kindern und Erwachsenen

Isabell Vitt

Wut, Rückzug, Tränen oder Gereiztheit – starke Gefühle gehören zum Familienleben einfach dazu. Besonders in der Autonomie- oder Pubertätsphase stoßen kindliche Bedürfnisse oft auf unsere eigenen Grenzen, Erwartungen oder inneren Antreiber. Das kann schnell zu Stress, Konflikten und dem Gefühl führen, nicht mehr gelassen reagieren zu können. In diesem Kurs reflektieren Sie mit fachkundiger Begleitung und Input emotionale Stressauslöser, um diese besser zu verstehen – bei Ihren Kindern ebenso wie bei sich selbst. An alltagsnahen Situationen entwickeln Sie einfache und wirksame Strategien, um in herausfor-

dernden Momenten ruhig zu bleiben, klar zu kommunizieren und sich innerlich zu sortieren. So stärken Sie Ihre Fähigkeit, auch in emotional aufgeladenen Situationen handlungsfähig und gelassen zu bleiben.

Der Workshop ist Teil einer Kursreihe mit den Modulen „Stressmanagement für Eltern“ und „Selbst- und Zeitmanagement“, kann aber auch einzeln besucht werden.

Bitte mitbringen: Papier, Stifte.

301008

Sa, 16.05., 09:30 – 12:30 Uhr, 1 Termin, 3 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101
8 – 12 Teilnehmende: 24 Euro

Nervenstark verbunden

Kati Bohnet

Wie gelingt es, auch in herausfordernden Situationen in Verbindung zu bleiben – mit Kindern, Jugendlichen und mit uns selbst? Was hilft, wenn Stress, Überforderung oder emotionale Belastungen den Alltag prägen?

Die Traumatherapeutin und Expertin für Selbstregulation Kati Bohnet präsentiert die wichtigsten Ergebnisse und Botschaften aus ihrem neuen Buch „Nervenstark verbunden“. In ihrer Lesung verbindet sie neurowissenschaftliche und traumasensible Erkenntnisse mit praxisnahen Beispielen aus Familie, Bildung und Begleitung von Kindern.

Lesung & Gespräch

Fr, 24.07., 18:00 Uhr
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)
Karten in VVK und Abendkasse: 10 Euro, erm. 8 Euro

»»» **Einen vertiefenden Praxisworkshop bietet Kati Bohnet am Sa, 25.07. an.**
Alle Infos zu Lesung und Workshop Seite 30-31

»»» **Babymassage, Seite 83**

»»» **Yoga für Schwangere, Seite 77**



© hitdelight | AdobeStock

PSYCHOLOGIE & LEBENSFRAGEN

Grenzen erkennen und respektieren - vor allen Dingen meine eigenen

Dr. Astrid Lunkes

In diesem Workshop sind Sie eingeladen, Wege zu entdecken, wie Sie ihre Grenzen erkennen und respektieren. Eine freundliche Haltung gegenüber uns selbst ist Voraussetzung für ein leichter ausgesprochenes „Nein“ zu jemand anderem. Sie lernen, Automatismen zu erkennen, neue Perspektiven einzunehmen und mehr Klarheit zu gewinnen. Dabei geht es auch darum, seine Bedürfnisse zu respektieren, sich selbst besser zu verstehen und dadurch eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen. Der Workshop bietet praktische Übungen der Meditation sowie Austausch und Raum für Reflexion. Ziel ist es, dass Sie mit einem neuen Blick auf Grenzsetzung nach Hause gehen, um mehr Leichtigkeit in Ihr Leben fließen zu lassen. Egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Achtsamkeit haben oder neu in diesem Bereich sind – dieser Kurs ist für alle, die gerne ihre Grenzen von Herzen mitteilen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke.

301016

Sa, 25.04., 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin, 9 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101
7 – 12 Teilnehmende: 50 Euro

Hohberg

Wohltuende Ordnung: In zwei Schritten zu mehr Klarheit und Leichtigkeit - Praxis-Workshop

Gabriele Bohnert

Unordnung raubt Energie, Zeit und innere Ruhe. In diesem zweiteiligen Kurs entdecken Sie, wie befreiend es ist, Ballast loszulassen, sich klare Ziele zu setzen und endlich ins Machen zu kommen. Ganz ohne Perfektionismus. Im ersten Teil erhalten Sie motivierende Impulse, alltagstaugliche Methoden und einen Ordnungsfokus für zu Hause. Bis zum zweiten Termin gehen Sie in die Umsetzung – im eigenen Tempo, mit kleinen Etappen. Beim Folgetreffen besprechen wir gemeinsam Fortschritte, stärken neue Routinen und finden Lösungen für typische Stolpersteine. Dabei profitieren alle vom Austausch in der Gruppe.

Ein Kurs, der Selbstwirksamkeit stärkt und zeigt, wie Ordnung auch im Inneren wirkt.

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit, etwas zu verändern.
Keine Aufräum-Vorkenntnisse nötig.

105376

Mi, 29.04. / 20.05.

Jeweils von 18:00 – 19:45 Uhr, 2 Termine, 5 UE
Hohberg, Bürgerhaus Hofweier, Freiburger Straße 30
8 – 10 Teilnehmende: 24 Euro

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert. Die Wissenschaft scheute lange die „Herzensgründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser. Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand. In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.

Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

vhs.wissen live | online | Vortrag

Do, 18.06., 19:30 Uhr

Kostenfrei. Bitte melden Sie sich an für den Zugangslink.



© Creative Tania | AdobeStock



© My Ocean Studio | AdobeStock

Selbst- und Zeitmanagement

Isabell Vitt

Ständiges Funktionieren, innere Unruhe und am Ende des Tages das Gefühl, wieder nicht alles geschafft zu haben – oder sich selbst vergessen zu haben. Zeitdruck und permanente Reizüberflutung zählen heute zu den größten Stressfaktoren im Berufs- und Familienalltag. In diesem Workshop erfahren Sie, wie sich eigene Zeitmuster und innere Antreiber auf Ihr Stresserleben auswirken – und wie Sie mit kleinen, aber wirkungsvollen Veränderungen spürbar mehr Ruhe, Fokus und Handlungsspielraum gewinnen. Sie reflektieren persönliche Stressdynamiken, lernen bewährte Methoden aus dem Selbst- und Zeitmanagement kennen und entwickeln mit praxisnahen Übungen Ihre individuelle Strategie: um Prioritäten bewusst zu setzen, Zeitfresser zu reduzieren und wieder mehr Raum für das Wesentliche zu schaffen. Bitte mitbringen: Papier, Stifte.

301009

Sa, 04.07., 09:30 – 12:30 Uhr, 1 Termin, 3 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101
8 – 15 Teilnehmende: 24 Euro



© ugguggu | AdobeStock

ACHTSAM & GELASSEN

Gelassenheit lässt sich lernen

Dr. Astrid Lunkes

Im hektischen Alltag fällt es uns oft schwer, innere Ruhe zu bewahren und bewusst mit herausfordernden Situationen umzugehen. Wir stecken in Automatismen, sind häufig hin – und hergerissen oder es fällt uns schwer, zu einer klaren Entscheidung zu kommen. Dieser Kurs vermittelt an vier Abenden praxisnahe Wege, innere Ruhe zu entwickeln und gelassener mit sich selbst und seiner Umwelt umzugehen. Sie lernen bewährte Methoden der Achtsamkeit kennen, die helfen, Gedankenkarusselle zu unterbrechen, und eine klare, stabile Sicht fördern. Neben Atem- und Körperübungen werden kurze Meditationen und Reflexionsphasen eingesetzt, um die Selbstwahrnehmung zu stärken und gelassener in schwierigen Situationen zu sein. Der Kurs richtet sich an alle, die Gelassenheit als regelmäßige Begleitung wünschen – unabhängig von Vorerfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen, Decke.

301015

Fr, ab 06.03., 18:00 – 19:30 Uhr, 3 Termine, 6 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101
7 – 12 Teilnehmende: 33 Euro

Wie Gedanken endlich Ruhe finden: Gelassene Gelenke werden zu inneren Schaltern

Peter Bergholz

Lebenslust, Resilienz und positives Denken kommen immer aus gelassenen Gelenken! Angespannte oder müde Gelenke verursachen innere Unruhe, Druck, Grübeln, Schmerzen und Schlafstörungen. Mit gelassenen Gelenken verschaffen wir uns Ruhe, Zuversicht, Energie. Und das Gefühl von Sicherheit! Gelassene Gelenke halten fit und jung. Und das strahlen wir dann auch aus. So werden gelassene Gelenke zu „inneren Schaltern“, die auch in schwierigsten, stressigen und sehr belastenden Situationen helfen werden. Freuen Sie sich darauf, solche Momente, in denen alles leichter, schöner und sinnvoller wird, schon in diesem Tagesseminar zu erleben.

106221

So, 14.06., 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin, 9 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 204
8 – 12 Teilnehmende: 85 Euro

„Klang der Stille, Raum für Begegnung“

Achtsamkeitsklangkonzert mit einführendem Impulsvortrag

Thomas Stamnitz / Iris Teicher

Dieses besondere Konzert verbindet Livemusik, Stille, wissenschaftlich fundierte Achtsamkeit und sinnliche Wahrnehmung zu einer tiefen, entspannenden Erfahrung. Sanfte Klänge von Gitarre, Hang, Klangschalen und Stimme schaffen einen Raum, in dem Musik nicht nur gehört, sondern mit dem ganzen Körper gespürt werden kann.

Ein kurzer Impulsvortrag eröffnet den Abend: Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Studien wird vorgestellt, wie bereits kurze Mikro-Interventionen – etwa bewusste Atempausen, achtsame Körperwahrnehmung oder 1-Minuten-Übungen – nachweislich Stress reduzieren, die Emotionsregulation verbessern und das Wohlbefinden steigern können. Diese kleinen, alltagstauglichen Achtsamkeitstechniken werden im Anschluss praktisch erlebt und in das musikalische Programm eingebettet.

Für Menschen, die Entspannung suchen, Achtsamkeit und Musik auf neue Weise erleben möchten oder sich eine inspirierende Auszeit vom Alltag gönnen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Iris Teicher, M.A. ist Expertin für Resilienz, Achtsamkeit und systemische Beratung. Thomas Stamnitz ist Klangkünstler und Musiker.

301061

Do, 18.06., 19:00 – 20:30 Uhr
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)
12 – 50 Teilnehmende: 14 Euro

© Alex | AdobeStock



ACHTSAM & KREATIV

Begleitetes Malen

Ein Malerlebnis für Geübte und Ungeübte

Miriam Lörz

Ein sinnvoller und zugleich angenehmer Weg der Stressbewältigung, sowohl im beruflichen wie im privaten Kontext, ist regelmäßiges Malen und Zeichnen. Erste wissenschaftliche Ergebnisse zeigen die positive Wirkung gestaltenden Tuns auf unser Gehirn. Regelmäßiges Malen in einem wertfreien Rahmen ohne Leistungsdruck kann dazu beitragen, besser zur Ruhe zu kommen, die Resilienz zu stärken sowie das Selbstwertgefühl zu fördern. Auch Gedanken, die uns daran hindern, zufrieden zu sein, können sich über das Malen ausdrücken. In vielfältiger Weise kann in diesem achtsamen Malen Neues entdeckt und weiterentwickelt werden. Dazu braucht es nur ein wenig Neugierde, Spaß an Farben und die Bereitschaft, mit dem Bild in Dialog zu treten. Unter der Anleitung und Begleitung der erfahrenen Kursleiterin kann es gelingen, im Ausdruck der eigenen Bilder Lebensthemen zu erkennen.

Ein großzügiges Atelier in inspirierender Atmosphäre mit einer großen Palette von Gouache-Farben erwartet Sie. Sie malen im Stehen an einer Wand auf großflächigem Papier, bevorzugt mit der Hand, aber auch mit dem Pinsel. Für alle, die Freude haben, sich mit Farben und Formen kreativ zu betätigen, und ohne künstlerischen Anspruch ihrem persönlichen Leben Ausdruck verleihen wollen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Maltherapeutin (Institut für Humanistische Kunsttherapie, Zürich).

Materialkosten: 20 Euro (5 Euro pro Termin) sind in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

207580

Do, ab 18.06., 18:30 – 20:30 Uhr, 4 Termine, 11 UE
BeYou-Malatelier, Zell-Weierbach, Laubenlindeweg 9a
5 – 6 Teilnehmende: 79 Euro



RECHTSFRAGEN

Mediation – gewinnen statt siegen

Ulf Wollenzin

Bei der Mediation geht es darum, Konflikte selbstverantwortlich mit Hilfe eines neutralen „Dritten“, eines Mediators, zu regeln. Ziel ist es, dass die Interessen beider Seiten umfassend berücksichtigt werden. Am Ende der Mediation soll eine faire, maßgeschneiderte und selbstbestimmte Lösung stehen. Natürlich verdrängt auch eine Mediation nicht Zorn, Schmerz oder Enttäuschung. Sie kann jedoch Gesprächs- und Verhandlungsbereitschaft schaffen oder wiederherstellen und die Beteiligten dazu bewegen, ihre Entscheidung selbst auszuhandeln, anstatt sie Dritten oder einem Gericht zu überlassen. Am bekanntesten ist die Mediation in Deutschland bisher in der Paar- und Trennungsmediation. Die Methode eignet sich grundsätzlich für private wie für berufliche Konfliktbewältigung. Zukünftig können Sie sowohl bei einer Konfliktvermeidung als auch bei einer Konfliktlösung entscheiden, ob dieses Verfahren für Sie eine Alternative zur gerichtlichen Auseinandersetzung ist.

Der Vortrag findet online statt. Wir nutzen die vhs cloud. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Beginn des Vortrags per Mail zugesandt. Eine Anmeldung bis spätestens 16:00 Uhr am Veranstaltungstag ist für die Zusendung der Webinar Daten erforderlich.

Ulf Wollenzin ist Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht und Mediator (BAFM).

online | Vortrag | 103150

Di, 21.04., 19:00 Uhr

VHS Webinar

Teilnahme: 5 Euro

Bildrechte im Internet

Worauf muss ich achten?

Benjamin Schütz

Ob Schnapsschüsse mit anderen vom letzten Urlaub, vom Sportfest oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Freunden und Familie in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten im Internet gibt es einiges zu beachten und dann kann es ganz schnell auch recht teuer werden. Dies soll an konkreten Beispielen erarbeitet werden.

Inhalte:

- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, gelikt und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Umgang mit Bildern anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social-Media-Account

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich (mehr) Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet und in Printmedien wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagrammern und Berufsfotografen – es sind alle Interessierten herzlich willkommen.

103080

Di, 05.05., 18:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin, 3 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101

6 – 12 Teilnehmende: 45 Euro



VERBRAUCHERBERATUNG

Heute schon für morgen sorgen Persönliche rechtliche Vorsorge bei Krankheit und Pflege- bedürftigkeit

Tanja Stahlhoff

Wir alle wünschen uns, bis ins hohe Alter gesund, aktiv und geistig rege unser Leben gestalten zu können. Nur ungern denken wir daran, dass sich alles unverhofft ändern kann. Eine Krankheit, ein Unfall oder zunehmendes Alter können jeden in eine Situation bringen, in der er außerstande ist, für sich selbst zu entscheiden und zu handeln.

Selbst wenn Angehörige und Vertrauenspersonen um die persönlichen Vorstellungen und Wünsche wissen, können sie doch nicht rechtsverbindlich füreinander handeln, entscheiden und tätig werden. Hierzu wird eine Vertretungsbefugnis gebraucht. Im Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge dargelegt. Im Anschluss werden im gemeinsamen Gespräch Fragen beantwortet.

Vortrag

Mi, 25.03., 18:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Die Teilnahme ist kostenfrei.



© Vincenz De Bernado | AdobeStock

STEUERN

Schnelle Steuererklärung mit ELSTER

Stefan Kaiser

Sie werden zur Lohn- und Einkommenssteuer veranlagt und wollen Ihre Steuererklärung zukünftig elektronisch an das Finanzamt übermitteln? Ein Mitarbeiter des Finanzamtes erklärt im ersten Teil des Vortrags das System und die Vorgehensweise der elektronischen Steuererklärung. Im zweiten Teil wird das schrittweise Vorgehen an einem Beispiel mit Dateneingabe demonstriert. Die papierlose Übermittlung der Daten bietet viele Vorteile. So prüft das Programm bei der Eingabe, ob die Daten plausibel sind. Fehlerhafte oder fehlende Angaben sind sofort rot gekennzeichnet. Sind alle Angaben gemacht, lässt sich direkt ablesen, wie hoch die Steuererstattung oder -nachzahlung für das Kalenderjahr ausfällt.

Stefan Kaiser ist Experte des Finanzamtes Offenburg.

Vortrag

Mi, 18.03., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Einkommensteuererklärung leicht gemacht

Tobias Schmidt

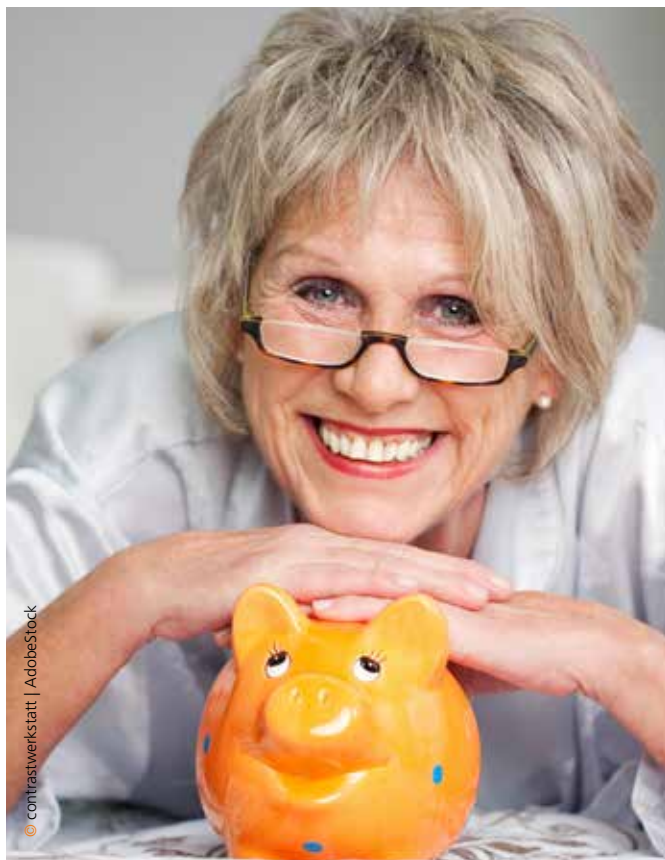
Das Anfertigen der Einkommensteuererklärung ist auch trotz Software und digitaler Hilfsmittel keineswegs trivial und mit Fußangeln behaftet. Auf Basis der notwendigen Formulare werden die wichtigen und notwendigen Angaben durchgegangen. Die Erklärungen erfolgen anschaulich durch passende Beispiele aus der Praxis. Sie erhalten die Gelegenheit, Fragen zu weiteren Themen wie Nebeneinkünfte, Vermietung, außergewöhnlichen Belastungen und Betrieb der Photovoltaikanlage zu stellen. Bitte mitbringen: Steuerformulare, die für Sie von Interesse sind.

103307

Sa, 25.04., 09:30 – 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101

6 – 7 Teilnehmende: 75 Euro



© contrastwerkstatt | AdobeStock

FINANZFRAGEN

Aktien verstehen – klug investieren von Anfang an

Werner Krieger

Niedrige Zinsen, Inflation, politische Unsicherheit – viele Anleger suchen nach einem neuen Weg, ihr Vermögen sinnvoll zu schützen und zu vermehren. Aktien können dabei eine zentrale Rolle spielen – wenn man weiß, wie. Dieses Webinar richtet sich an alle Personen, die das Thema Aktienanlage fundiert, aber verständlich kennenlernen möchten. Sie erfahren, wie ein Depot sinnvoll aufgebaut wird, welche Strategien langfristig überzeugen – und warum erfolgreiches Investieren nichts mit Glück, aber viel mit klarem Denken zu tun hat. Auch der Umgang mit Börsenturbulenzen wird beleuchtet: Wie kann man sich vor größeren Verlusten schützen, ohne ständig in den Markt hinein- oder hinauszuspringen? Ein kompakter, praxisnaher Überblick – für alle, die mit Aktien mehr erreichen möchten, ohne ins Risiko zu stolpern.

Werner Krieger ist Diplomkaufmann, ausgebildeter Analyst und Fondsmanager.

Die Zugangsdaten werden mit einer separaten E-Mail rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn mitgeteilt.

online | Vortrag | 103125

Di, 19.05., 19:00 Uhr

VHS Webinar | Teilnahme: 5 Euro

Vermögensaufbau mit Fonds und ETFs – Grundlagen

Werner Krieger

Die Auswahl an Fonds und ETFs ist riesig – doch welche passen wirklich zu Ihren persönlichen Anlagezielen? In diesem zweiteiligen Kurs erhalten Sie das nötige Wissen, um Ihr bestehendes Depot gezielt weiterzuentwickeln und professionell auszurichten. Wir zeigen, wie Sie Fonds und ETFs sinnvoll kombinieren, Klumpenrisiken vermeiden und ein robustes Depot mit einem ausgewogenen Chance-Risiko-Verhältnis aufbauen. Dabei betrachten wir die Stärken und Schwächen beider Anlageformen – und wie Sie diese je nach Zielsetzung optimal für sich nutzen können. An vielen praktischen Beispielen lernen Sie, worauf es bei der Auswahl wirklich ankommt – unabhängig vom Trend. Lassen Sie sich inspirieren und übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre Finanzen!

Werner Krieger ist Diplomkaufmann, ausgebildeter Analyst und Fondsmanager.

103110

Di, 09.06. / 16.06.

Jeweils von 18:00 – 20:15 Uhr, 2 Termine, 6 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 307 – EDV

6 – 8 Teilnehmende: 52 Euro

Langfristig erfolgreich mit Aktien – so gehts

Werner Krieger

Llangfristiger Erfolg an der Börse entsteht selten zufällig – sondern durch eine klare Strategie und fundierte Entscheidungen. In diesem zweiteiligen Kurs lernen Sie, wie sich mit einfachen, nachvollziehbaren Strategien Crashrisiken begrenzen und Renditechancen gezielt nutzen lassen. An praxisnahen Beispielen zeigen wir, worauf es bei der Auswahl von Aktien ankommt – und wie man mit klaren Kriterien bessere Entscheidungen trifft. Außerdem stellen wir Ihnen eine der erfolgreichsten Aktienstrategien der letzten Jahrzehnte vor – verständlich, erprobt und für Privatanleger umsetzbar. Dieser Kurs eignet sich ideal als Aufbau für Ihr Finanzverständnis und für alle, die mehr Sicherheit und Struktur in ihre Aktieninvestments bringen möchten.

Werner Krieger ist Diplomkaufmann, ausgebildeter Analyst und Fondsmanager.

103137

Di, 23.06. / 30.06.

Jeweils von 18:00 – 20:15 Uhr, 2 Termine, 6 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 305 – EDV

6 – 8 Teilnehmende: 52 Euro

Vermögen anlegen, aber richtig!

Stephan Schöning

Aktien oder Rohstoffe, Anleihen oder Container, Gold oder Bitcoin: Es gibt viele Formen der Anlage von Vermögen, aber welche ist die beste? Sind wir nicht alle auf der Suche nach dem Mega-Schnäppchen, das uns Riesengewinne verspricht und dann sogar noch nachhaltig ist? Genau das ist es, was uns in die Fänge von Anlagebetrügern und Finanzberatern treibt, die allein ihren eigenen Profit im Auge haben. Am Ende haben wir das Nachsehen.



Denn gerade am Finanzmarkt gilt: Es gibt nichts umsonst! Zeit also, sich vernünftig und ohne Emotionen dem Thema Vermögensanlage zu widmen. Die erfolgreiche Vermögensanlage setzt nämlich zunächst eine grobe Bestandsaufnahme und eine Zielbestimmung voraus. Dies ist dann die Basis für eine sinnvolle Strukturierung der Vermögensanlage, das heißt die Aufteilung auf seriöse (!) Anlageklassen.

Die Veranstaltung vermittelt Ihnen verständlich, aber wissenschaftlich fundiert, das Grundgerüst für Ihre Entscheidungen. So kompliziert, wie es scheinbar aussieht, ist es eigentlich nicht. In jedem Fall gilt: Pack nicht alle Eier in einen Korb!

Prof. Dr. Stephan Schöning ist Professor für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre und Finanzen an der SRH Hochschule Heidelberg. Er beschäftigt sich seit Längerem mit Anlageformen und propagiert die Einführung eines Ampelsystems für Kapitalanlagen.

Vortrag

Mi, 22.04., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Bau- und Immobilienfinanzierung

Wie viel Immobilie kann ich mir leisten?

Walter Froehlich

Wie es doch noch gelingen kann! Sie erhalten einen Überblick über Ihr machbares Immobilien-Investitionsvolumen, sodass Sie ein Objekt oder ein Neubauvorhaben nach Ihren finanziellen Möglichkeiten suchen oder planen können.

Es wird immer wichtiger, vor einer ernsthaften Immobilienbe-sichtigung eine Grundsatzfinanzierungszusage in der Tasche zu haben. Am Ende des Tages wissen Sie genau, wie „teuer es jetzt noch maximal werden darf“ und wie es trotz des schwieriger gewordenen Umfeldes doch realisierbar sein kann, den Traum der „eigenen 4 Wände“ besonders für junge Paare und Familien zu verwirklichen.

Die Themen des Seminars:

- Die finanzmathematische Rückwärtsrechnung: „Wie viel Immobilie“ kann ich mir jetzt noch wirklich leisten?
- Warum eine „Grundsatzfinanzierungszusage“ wichtig ist.
- Wie bereite ich mich auf die notarielle Beurkundung eines Kaufvertrages vor?
- Die alles umfassende Gesamtkostenschätzung bei Kauf, Neubau oder Sanierung.
- Entwicklung der optimalen Finanzierungslösung (Intelligente Kombinatorik diverser Finanzierungsbausteine).
- Darlehensvarianten im Vergleich (Annuitätendarlehen, Festhypotheken, Bankvorausdarlehen, Kombimodelle, Anschlussfinanzierungen, etc.).
- Kreditnebenkosten und vorteilhafte Kreditnebenbedingungen (Ratenänderungsoption, Revalutierungsoption, Nichtabnahmeoption, Sondertilgungsmöglichkeiten, alle Sollzinsbindungsvarianten, etc.).
- Aktuelle Kapitalmarktlage (Best-Sollzinssätze bei verschiedenen Sollzinsbindungen bzw. Laufzeiten).
- Die aktuellen Förderprogramme des Landes BW sowie der KfW.
- Die aktuellen Förder- und Zuschussprogramme der BAFA.

Die digitalen Seminarunterlagen erhalten Sie kostenfrei.

Seminarunterlagen: 5,00 Euro (optional)

Walter Froehlich ist Bankfachwirt (IHK), registrierter Immobiliendarlehensberater und langjähriger Fördermittelberater.

103140

Sa, 18.04., 09:30 – 14:00 Uhr, 1 Termin, 5 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

7 – 12 Teilnehmende: 68 Euro

►►► **Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen. Seite 32**

►►► **Klima und Finanzen: Grün investieren – aber wie? Seite 43**



BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

„Projekt ICH“

Die individuelle Beratung für Ihre berufliche Zukunft

Team der Arbeitsagentur

Die Berufsberatung im Erwerbsleben in der Region Ortenau berät Sie neutral und kostenfrei bei allen Fragen rund um Ihre beruflichen Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten auf Ihrem individuellen Berufsweg:

- Sie sind erwerbstätig, machen sich Gedanken über eine berufliche Neu- oder Umorientierung und suchen nach Möglichkeiten?
- Sie sind erwerbstätig, interessieren sich für eine berufliche Weiterentwicklung und suchen Orientierung?
- Sie stehen nach Ihrer Familien- oder Pflegephase vor dem beruflichen Wiedereinstieg?
- Sie möchten gerne einen Berufsabschluss nachholen?
- Sie schließen demnächst eine Ausbildung oder ein Studium ab und wissen nicht, wie Sie beruflich Fuß fassen können?

Wir richten unsere Angebote an Ihren Bedürfnissen aus und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen passgenauen Weg.

Immer am ersten Mittwoch des Monats (nicht während der Schulferien) von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Wo? Volkshochschule Offenburg auf dem Kulturforum, Raum 101, EG

Mit Voranmeldung! Unter der E-Mail-Adresse:

Offenburg.Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de

Termine

- Mi, 04.03., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- Mi, 06.05., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- Mi, 08.07., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101

Die Teilnahme ist kostenfrei.

FRAU UND BERUF

Wie finde ich einen (Wieder-) Einstieg in Beruf oder Ausbildung?

Information für Frauen mit Wurzeln im Ausland und ihre ehrenamtlichen Begleiterinnen

Frau und Beruf - Das Netzwerk in der Ortenau

Für Frauen, die nicht in Deutschland geboren sind, die aber jetzt hier leben, ist es oft sehr schwierig, einen Beruf zu finden, eine Ausbildung zu machen oder einfach zu arbeiten. Viele haben diese oder ähnliche Fragen:

- Wie kann ich in der zweiten Heimat beruflich Fuß fassen?
- Was muss ich in Deutschland in der Arbeitswelt beachten?
- Wo bekomme ich konkrete Unterstützung, um eine Arbeit oder Ausbildung zu finden?
- Muss ich sehr gut deutsch sprechen? Muss ich auf Deutsch schreiben können?
- Wie kann ich meinen ausländischen Hochschul- oder Berufsabschluss anerkennen lassen?

Dolmetscherinnen für Englisch, Französisch, Arabisch, Türkisch, Kurdisch und Russisch übersetzen bei Bedarf.

„Frau und Beruf – das Netzwerk in der Ortenau“ hilft bei der Orientierung.

Kooperationspartner: Agentur für Arbeit Offenburg, Hochschule Offenburg, Kommunale Arbeitsförderung Jobcenter Ortenau-kreis, Gewerbe Akademie Offenburg, Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg/Südlicher Oberrhein, IHK Südlicher Oberrhein, vhs Ortenau, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Offenburg, Stadtmarketing- und Wirtschaftsförderungs-GmbH Kehl, Regionalbüro für berufliche Fortbildung Ortenau, Frauen- und Familienbeauftragte der Stadt Achern.

704100

Fr, ab 20.03., 10:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin, 3 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Die Teilnahme ist kostenfrei.



Tablets & Cloud – Routiniert mit Cloud-Diensten arbeiten für Frauen

Viktoria Restel

Cloud-Dienste für die Ablage von Dateien lösen den lokalen Festplattenspeicher oder den USB-Stick in der Tasche immer mehr ab. Der Zugriff über mobile Endgeräte, PCs und bei Bedarf auch über einen beliebigen Browser hat viele Vorteile, beispielsweise die Synchronisation Ihrer Mails über mehrere Geräte. Für den Einstieg gibt es - zwar mit Werbung - kostenfreie Anbieter. Diese Inhalte bietet der Kurs:

- Funktionsweise von Tablets und der beiden Betriebssysteme Android und iPadOS
- Unterschiede der beiden Systeme
- Programme & Apps: die beiden Reservoirs PlayStore und AppStore
- Kostenfreie Cloud-Dienste nutzen: Daten ablegen, synchronisieren, organisieren
- Parallelnutzung mit Windows-PC
- Lokales Speichern von Daten und MobilePrint
- Teilen und Streamen von Daten
- Sicherheit bei mobilen Endgeräten

Mitzubringen ist:

- ein eigenes mobiles Endgerät (freies WLAN der VHS nutzbar)
- Ladekabel, Stromversorgung
- eventuelle Zusatzkomponenten wie Tastatur oder Stift

501180

Mo, 15.06. / 22.06.

Jeweils von 18:00 – 20:15 Uhr, 2 Termine, 6 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 307 – EDV

6 – 8 Teilnehmende: 78 Euro

Resilienz im (Berufs-)Alltag für Frauen

Isabell Huber

Die Workshopreihe richtet sich an weibliche Führungskräfte in beruflichen Veränderungsphasen. Sie unterstützt dabei, Klarheit über die eigenen Ziele zu gewinnen, Entscheidungen selbstsicher zu treffen und den neuen beruflichen Weg fokussiert und mit mehr Leichtigkeit zu gestalten.

106226

Di, 03.03., 18:00 - 19:30 Uhr, 3 Termine, 6 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 302 XXXX

6 – 10 Teilnehmende: 78 Euro

Selbstbewusst auftreten – Kompetenz für Frauen

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

In jeder Lebenssituation – beruflich wie privat – ist es wichtig, sprachliche Kompetenz zu zeigen. Gedanken wie „Schaffe ich das?“ sind da überflüssig. Erfolg versprechender ist es, sich Kommunikations-Aufgaben mutig zu stellen, in anstrengenden Gesprächen und bei Online-Meetings eindeutig Stellung zu beziehen oder bei Vorträgen selbstbewusst aufzutreten.

Lernen Sie Reden ohne Wenn und Aber:

- Wirkungsvolle Körpersprache und Stimme
- Präsentationen souverän vortragen
- Bei herausfordernden Gesprächen: Ruhe bewahren, um die passenden Worte zu finden
- Bei „Scheinhöflichkeiten“ Grenzen setzen und Neinsagen lernen
- Verinnerlichen: „Ich will das!“ und „Das ist mir wichtig!“
- Wirkungsvolle Schubladensätze für alle Fälle

106700

Sa, 27.06., 10:00 – 13:30 Uhr, 1 Termin, 4 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

7 – 8 Teilnehmende: 65 Euro



KOMMUNIKATION & RHETORIK

Stressfrei kommunizieren

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Konfliktbewältigung im Beruf wie auch privat: In anstrengenden Gesprächen und beim Vortragen wollen Sie eine selbstbewusste Körperhaltung einnehmen. Bei herausfordernden Begegnungen wollen Sie zur rechten Zeit das rechte Wort finden. Dieser Kurs zeigt Ihnen mit Beispielen und Übungen, wie Sie Konflikte erkennen und lösen können. Sie lernen Schlagfertigkeit, aber mit Verstand, wie auch gesundes Neinsagen. Außerdem behandelt der Kurs, wie Sie die "Steckenbleib-Hürde" routiniert meistern und sich einen Vorrat an „Schubladensätzen“ zulegen

111700

Di, 09.06., 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

5 – 8 Teilnehmende: 53 Euro

Small Talk mit angenehmen Umgangsformen

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Mit angenehmen Umgangsformen aufeinander zugehen: mit guten Manieren sind Sie auf der sicheren Seite. Was kann passieren? Ein interessantes Gespräch kann sich entwickeln oder ein freundliches „Tschüss!“ Wie aber ein Gespräch beginnen? Wann ist es angebracht, jemanden anzusprechen? Das Gespräch „am Rande“ kann auch zu beruflichem Netzwerken führen. Welche Themen sind also angebracht und welche sind tabu? Und schließlich: Wenn es einem reicht und man möchte gehen? Das meistern Sie mit einem charmantem Schluss, dem „Exit-Satz“.

111705

Di, 19.05., 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

6 – 8 Teilnehmende: 53 Euro

SPRACHE – STIMME – ATEM

Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining

Ernst Walter Siemon

Worte entfalten ihre Kraft in schriftlicher, gesprochener oder gesungener Form.

In diesem Seminar geht es um das gesprochene Wort. „Der Ton macht die Musik“, heißt es landläufig. Wie man die Worte dazu bringt, ihre Kraft und Wirkung wie von selbst zu transportieren, soll bewusst gemacht und geübt werden. Es geht um das „Abschmecken“ der Sprache, um sprechtechnische Fertigkeiten, um stimmliche Modulation und das Entdecken persönlicher Ausdrucksmittel. Was geschieht, wenn wir sprechen, was drücken wir wie aus? Wie spielen wir auf dem „Instrument“ Stimme? Wie „kommen wir rüber“? Wie gehen wir mit Problemen um? Was kann man steuern, üben und trainieren? Alltägliche Vorgänge werden unter die Lupe genommen. Der Kursleiter schaut und hört mit Ihnen zusammen einmal genauer hin.

111100

Do, ab 18.06., 18:00 – 20:00 Uhr, 4 Termine, 11 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

6 – 8 Teilnehmende: 106 Euro

»» Impulsatelier Seite 38

Mitmachprojekte Seite 20 und 22



© Jacob Lund - AdobeStock

STILVOLL

Farbe und Stil, Mode und Make-up

Kerstin Berg

Möchten Sie wissen, welche Farbnuancen Sie optimal zur Geltung bringen, wie Sie eine beeindruckende persönliche Ausstrahlung bekommen, wie Ihre Individualität besser zur Geltung kommt, welcher Kleidungsstil für Sie stimmig ist? In diesem Kurs bekommen Sie eine ganzheitliche Farbtypbestimmung. Sie lernen Ihren Farbtyp und Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up.

Die Stilberatung ist auf Frauen und Mädchen abgestimmt.

Materialkosten: 6 Euro (direkt im Kurs zu zahlen)

Bitte ungeschminkt und in weißem Oberteil teilnehmen.

106785

Fr, 08.05.2026, 17:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

5 Teilnehmende: 38 Euro

Neuried

Farbe und Stil, Mode und Make-up

Kerstin Berg

Materialkosten: 6 Euro (in bar im Kurs zu entrichten)

Bitte ungeschminkt und in weißem Oberteil teilnehmen.

106787

Sa, 18.04., 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

Ichenheim, Realschule Neuried, Kohlgrasse 9, Aufenthaltsraum/

Foyer, Treffpunkt Seiteneingang

5 Teilnehmende: 38 Euro

Hohberg

Farbe und Stil, Mode und Make-up

Kerstin Berg

Materialkosten: 6 Euro (in bar im Kurs zu entrichten)

Bitte ungeschminkt und in weißem Oberteil teilnehmen.

106788

Mi, 20.05., 17:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin, 4 UEn

Hohberg, Bürgerhaus Hofweier, Freiburger Straße 30

5 Teilnehmende: 38 Euro

Schutterwald

Alltagsfrisuren

Semra Gürsel

Möchten Sie lernen, wie Sie Ihr Haar schnell und effektiv für den Alltag, den Job und besondere Anlässe stylen können? Dann ist unser Frisuren-Stylingkurs genau das Richtige für Sie!

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit einfachen Techniken und den richtigen Produkten Ihr Haar in kürzester Zeit in Form bringen können. Egal ob Sie einen lässigen Look für den Alltag, eine professionelle Frisur für den Job oder ein glamouröses Styling für den Abend benötigen – wir haben die passenden Tipps und Tricks für Sie parat. Sie lernen, wie Sie Volumen erzeugen, Locken formen, einen glatten Look kreieren und vieles mehr. Zudem geben wir Ihnen wertvolle Tipps zur Pflege und zum Schutz Ihres Haares.

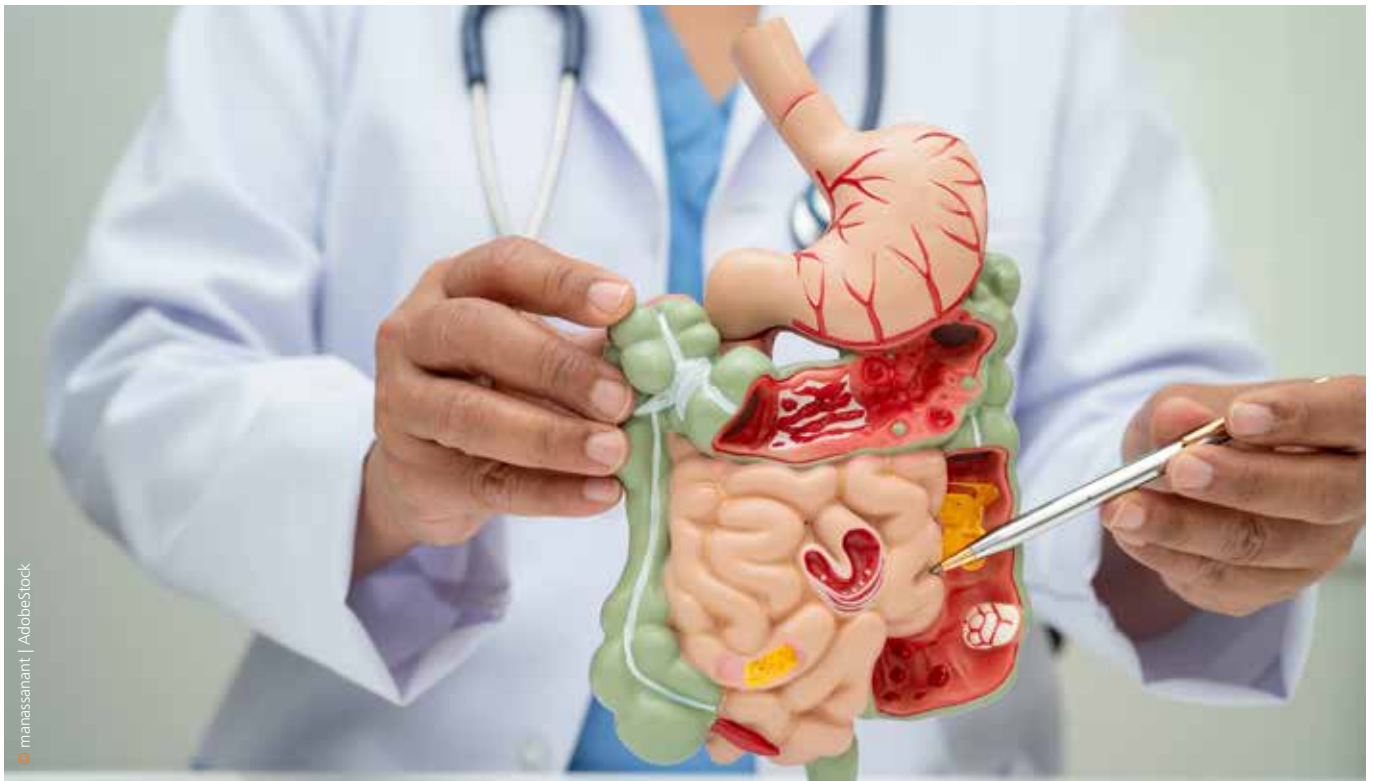
Materialkosten/Verbrauch ca. 5 Euro (in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

106212

Mo, 13.04., 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

SG Hairdesign by Semra Gürsel, Hauptstraße 77, Schutterwald

5 – 6 Teilnehmende: 45 Euro



GESUNDHEITSBILDUNG

Die Vortragsreihe von Volkshochschule und Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl greift medizinische Themen von allgemeinem Interesse auf. Die Vorträge sind allgemein verständlich gehalten und auf aktuellem wissenschaftlichem Stand. Das Anliegen der Reihe ist, Meinungen und Erkenntnisse der wissenschaftlichen Medizin einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Vorträge leisten damit auch einen Beitrag zur Orientierung auf dem „Gesundheitsmarkt“. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Primäre Endoprothetik

Dr. Ralf Schäfer

Vortrag

Di, 10.02., 19:00 Uhr
Ortenau Klinikum, St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70, Auditorium
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Atemlos? Wie Ihnen die Lungenheilkunde helfen kann

Dr. Wolfgang Lipp

Vortrag

Di, 10.03., 19:00 Uhr
Ortenau Klinikum, St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70, Auditorium
Die Teilnahme ist kostenfrei.

►► **Aktuelle Informationen zu den Vorträgen am Ortenau Klinikum finden Sie auf der Webseite des Klinikums unter „Veranstaltungen“**



Adipositas – aktuelle Behandlungsmöglichkeiten

Dr. Martin Laut

Vortrag

Di, 14.04., 19:00 Uhr
Ortenau Klinikum, St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70, Auditorium
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Moderne Intensivmedizin: Spannende Fälle

Prof. Dr. Dr. Philipp Diehl

Vortrag

Di, 12.05., 19:00 Uhr
Ortenau Klinikum, St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70, Auditorium
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Migräne

Dr. Christian Eienbröker

Vortrag

Di, 09.06., 19:00 Uhr
Ortenau Klinikum, St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70, Auditorium
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Darmgesundheit

Dr. Matthias Hofstetter

Vortrag

Di, 14.07., 19:00 Uhr
Ortenau Klinikum, St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70, Auditorium
Die Teilnahme ist kostenfrei.

© WHStudio Leusin | AdobeStock



SCHLAF & ERNÄHRUNG

Besser schlafen, besser leben:

Ernährung & Strategien für erholsame Nächte

Katharina Schiller

Schlaf ist ein unverzichtbarer Teil eines gesunden Lebens, doch oft leiden wir unter unruhigen Nächten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Ernährung, Cortisol und Blutzucker Ihren Schlaf beeinflussen – und wie Sie mit den richtigen Nahrungsmitteln und Routinen Ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern können. Entdecken Sie, wie Sie nächtliche Störungen durch gezielte Veränderungen in Ihrer Ernährung und Ihrem Lebensstil reduzieren können. Mit praxisnahen Tipps und wissenschaftlich fundierten Strategien zu einem erholsamen Schlaf und mehr Energie für den Alltag!

Vortrag

Di, 05.05., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Die Basics einer ausgewogenen Ernährung

Leonie Lindtner

Sie haben sich schon immer gefragt, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht? Welche Nährstoffe eine Rolle spielen, welche Mengen sie davon täglich brauchen und in welchen Lebensmitteln diese enthalten sind? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie lernen die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der richtigen Nährstoffzufuhr (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe). Darüber hinaus gibt es Tipps für den Alltag und weitere wichtige Aspekte der Ernährung. Dieser Vortrag richtet sich besonders an alle, die sich besser ernähren möchten, aber nicht genau wissen, wie sie die ersten Schritte machen sollen.

Vortrag

Mi, 17.06., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten an der Abendkasse: 5 Euro



© hisa_nishiya | AdobeStock

KNOW-HOW FÜRS EHRENAMT

Die Fortbildungen „Qualifiziert engagiert“ richten sich ausschließlich an ehrenamtlich Engagierte und finden in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Landratsamts Ortenaukreis statt. Bitte melden Sie sich fristgerecht an unter www.ortenau-engagiert.de oder telefonisch: 0781 805-9814 (Frau Schweiß).

Digital fotografieren – Ehrenamt

Gelungene Fotos mit jeder Kamera

Stefan Bark

Sie haben eine Digitalkamera, fotografieren aber bisher nur im Vollautomatikmodus? Diese Kurse richten sich an alle Interessierte, die gerne mehr aus ihrer Kamera rausholen wollen.

509165

Sa, 18.04., 09:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin, 11 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101

Die Teilnahme ist kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte

Antientzündliche Ernährung:

Tipps für die Praxis – Ehrenamt

Dr. Silke Bauer

In diesem Vortrag wird Ihnen sehr praxisnah erläutert, welche Lebensmittel zu einer anti-entzündlichen Ernährung zählen, wie Sie persönlich Ihren Weg finden, überschüssiges Bauchfett zu reduzieren und welche wichtige Rolle unser Darm spielt.

509115

Di, 10.03., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin, 2 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Die Teilnahme ist kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte

Gewaltfreie Kommunikation – Ehrenamt

Michael Thimm

Es geht nicht nur darum, eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu gestalten, sondern mit z. B. negativen Gefühlen und Unstimmigkeiten konstruktiv und lösungsorientiert umzugehen.

509120

Sa, 09.05., 09:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin, 9 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

Die Teilnahme ist kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte

Digital fotografieren – Wochenendkurs

Jürgen A. Schmidt

Dieser (Basis-) Kurs richtet sich an alle, die mit Freude und Begeisterung fotografieren, neues Wissen erwerben oder vorhandenes Wissen ausbauen möchten. Sie lernen Blende, Verschlusszeit und ISO und deren zusammenwirken kennen. Autofokus, Belichtungskorrektur und Tiefenschärfe werden verständlich erklärt und mit praktischen Beispielen veranschaulicht. Wir sprechen über die Entwicklung der Kamertechnik und räumen mit Unsicherheiten auf. Sie erhalten Impulse für Ihre persönliche gestalterische und technische Weiterentwicklung sowie einen Überblick über die Grundlagen der Fotografie.

211655 | Fr, 13.03., 17:30 – 20:30 Uhr und Sa, 14.03., 09:30 – 16:30 Uhr, 2 Termine, 70 Euro



© Jacob Lund | AdobeStock



»weiterlesen

Dancehall & Afrobeats für Erwachsene ab 16 Jahren

Yeliz Demircioglu

Es erwarten dich mitreißende Moves und kraftvolle Rhythmen aus der Welt des Dancehall und Afrobeats. Du lernst die charakteristischen Tanzstile und Bewegungen kennen, die ihren Ursprung in der Karibik und auf dem afrikanischen Kontinent haben. Der Fokus liegt auf Ausdruck, Dynamik und dem Erleben von Musik mit dem ganzen Körper. Gemeinsam in der Gruppe erarbeiten wir Choreografien, stärken das Rhythmusgefühl und fördern deine individuelle tänzerische Entwicklung. Egal ob mit Vorerfahrung oder als Neueinsteiger*in – alle sind herzlich willkommen.

205010 | An Di, 14.04. 19:30–20:30 Uhr, 12 Termine, 74 Euro



»weiterlesen



© Werner Umlauf



»weiterlesen

Nähen ab 10 Jahren – ohne oder mit Vorkenntnissen

Tanja Fink-Pertschy, Henrike Fink

Selber etwas aus Stoff herzustellen, bringt Spaß! Hier lernt ihr die Grundbegriffe des Nähens und der Nähmaschine kennen. Wir werden uns schöne Sachen nähen wie Dreieckstücher, Leseknochen, Wendetaschen oder kreative Sachen, die euer Zimmer aufpeppen! Am Ende nehmt ihr tolle selbstgemachte Werke mit nach Hause. Du nähst mit Begeisterung und hast schon einen Kurs gemacht oder dir die ersten Schritte zeigen lassen? Auch für Dich ist dieser Kurs geeignet. Du kannst Deine Kenntnisse erweitern und vertiefen.

209310 | Sa, 18.04. / 25.04., 09:00–13:00 Uhr, 2 Termine, 48 Euro

209315 | Sa, 11.07. / 18.07., 09:00–13:00 Uhr, 2 Termine, 48 Euro



© efks | AdobeStock



»weiterlesen

Kreative Inselbilder im mixed-media-Verfahren

Ruth Birkenfeld

In diesem Kurs gestalten wir Inselbilder für das Reisetagebuch, Fotoalbum... oder einfach nur zur Entspannung. Wir zeichnen, kritzeln, kleben, malen... Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Bitte mitbringen: Magazine, Zeitungen (wenn vorhanden), Aquarellpapier, Stifte, Farben, Schere, Kleber.

207570 | Mi, 06.05., 19:00 – 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 UE, 25 Euro

Kultur macht stark.





FOTOGRAFIEREN | BILDBEARBEITUNG | BILDVERWALTUNG

© ARAMYAN | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Fotografie für Frauen - Einführung in die digitale Fotografie mit System- und Spiegelreflexkamera Wochenendkurs	Inés Oßwald	211640	Fr, 26.06.2026	17:30	4	84
Digital fotografieren - Wochenendkurs	Jürgen Andreas Schmidt	211655	Fr, 13.03.2026	17:30	2	70
Digital fotografieren mit Exkursion: Lichtspuren in Straßburg	Stefan Bark	211660 S	Mi, 18.03.2026	18:30	3	85
Smartphone-Fotografie – Potenziale entdecken, kreative Aufnahmen-Techniken erlernen u. anwenden	Jürgen Gadke	211670	Fr, 08.05.2026	18:00	4	65
Smartphone-Fotografie – Potenziale entdecken, kreative Aufnahmen-Techniken erlernen u. anwenden für Senior*innen	Jürgen Gadke	509640	Do, 23.04.2026	15:00	4	90
Lightroom: Bildverwaltung und Archivierung	Carmen Klinge	501600	Mo, 15.06.2026	17:30	3	147
InDesign CS: Einstieg ins Profilayout	Elina Gusti	501620	Di, 24.03.2026	19:00	6	235
Photoshop: Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung	Elina Gusti	501640	Di, 23.06.2026	19:00	5	221
Adobe Bridge – Kreative Inhalte organisieren	Elina Gusti	501650	Di, 12.05.2026	19:00	2	78
Bildbearbeitung mit GIMP - Grundlagen	Edgar Hoffmann	501660	Mi, 29.04.2026	18:30	4	137
Affinity Studio – die gratis kreative All-in-One-Lösung für Bildbearbeitung (Online)	Lian Siekman	501670	Mi, 18.03.2026	18:00	3	112

►►► Kurse zur Bildbearbeitung, Bildverwaltung und Grafischem Design finden Sie auf Seite 105



AQUARELLIEREN | MALEN | ZEICHNEN

© Ingo Bartussek | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Aquarellieren für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	Holger Krellmann	207300 S	Di, 13.01.2026	19:00	10	90
Aquarellieren für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	Holger Krellmann	207305	Mi, 14.01.2026	15:00	10	90
Porträtzeichnen für Anfänger	Anja Kugele	207560 S	Sa, 14.03.2026	10:00	1	54
Porträtzeichnen für Fortgeschrittene	Anja Kugele	207565 S	Sa, 18.04.2026	10:00	1	54
Kreative Inselbilder im mixed-media-Verfahren	Ruth Birkenfeld	207570	Mi, 06.05.2026	19:00	1	25
Graffiti Art	Hasib Kaoj-Hassarli	207550	Sa, 13.06.2026	11:00	2	45
Acrylmalerei: farbenfrohe Pflanzenwelt - gegenständlich/abstrakt	Kerstin Beck	207575	Mi, 17.06.2026	18:30	3	65
Begleitetes Malen, ein Malerlebnis für Geübte und Ungeübte	Miriam Lörz	207580	Do, 18.06.2026	18:30	4	79
Sketchnotes	Ruth Birkenfeld	207585	Sa, 04.07.2026	10:00	1	30
Malkurs Drainting: erst klecksen, dann zeichnen	Ruth Birkenfeld	207590	Mi, 08.07.2026	19:00	3	58



KERAMIK | KUNSTHANDWERK

© Natchooda | Adobestock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	Ursula Reich	210440	Do, 12.03.2026	19:00	4	59
Keramikatelier: Töpfern - Ton - Glasuren	Simone Kofler	210450	Di, 21.04.2026	18:30	10	165
Keramikatelier: Töpfern - Ton - Glasuren	Simone Kofler	210451	Fr, 24.04.2026	16:00	10	165
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design	Herwarth Malzy	210600	Sa, 09.05.2026	10:00	2	100
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design	Herwarth Malzy	210605	Sa, 18.07.2026	10:00	2	100
Hingucker in Betontechnik für die Gartengestaltung	Erika Kempf	210512 H	Di, 23.06.2026	17:30	3	45
Buchwerkstatt	Veronika Wagner	210262 S	Fr, 17.04.2026	18:00	2	48

▶▶▶ Außenstellenkurse sind mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet



MUSIKALISCHE PRAXIS

© SHARMIN | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Liedbegleiten mit der Gitarre - Freude am Singen und Musizieren	Andrea Frey	213160	Mi, 22.04.2026	17:45	10	80
Liedbegleiten mit der Gitarre - Freude am Singen und Musizieren	Andrea Frey	213162	Mi, 22.04.2026	18:45	10	80
Liedbegleiten mit der Gitarre - Freude am Singen und Musizieren	Andrea Frey	213164	Mi, 22.04.2026	19:45	10	80
Mundharmonika - Spielen leicht gemacht - Vorbesprechung	Bernd Kiefer	213240	Do, 16.04.2026	18:00	1	0
Mundharmonika spielen: Kurs 1 (ohne oder geringe Vorkenntnisse)	Bernd Kiefer	213250	Do, 23.04.2026	18:30	10	80
Didgeridoo - Selbstbau- und Spielkurs	Werner Umlauf	213260	Sa, 27.06.2026	10:00	1	60
Afrikanisches Trommeln, Singen und Bewegen	Monika Einhaus	213265	Sa, 04.07.2026	10:00	1	45

►► Außenstellenkurse sind mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet



LITERATUR & KUNSTVERSTEHEN | MÄRCHEN

© Pieter Bruegel d. Ä. | wikimedia commons

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Bruegel : Begehung eines Gemäldes	Prof. Dr. Werner Mezger	206001	Di, 17.03.2026	19:00	1	5
Literatur Tagesseminar „Goethes Spiegel der Moderne: vom Bild des rastlosen Männlichen und erdenhaften Weiblichen“	Sabine Appel	201110	Sa, 14.03.2026	10:00	1	52
Geschichten von Bäumen - Märchenspaziergang im Grünen	Elisabeth Ehret	201725 H	Di, 23.06.2026	18:00	1	12

SOMMER HALB JAHR

GESAMTPROGRAMM
FÜR KINDER
UND FAMILIEN,
JUGENDLICHE UND
ERWACHSENE

Februar
➔ Juli 2026

**KUNSTSCHULE
Offenburg
&
ATELIER
Kehl**

MIT
OSTER-
FERIEN-
PRO-
GRAMM

RAUM FÜR
MEINE
KREATIVITÄT



TANZ

© Mihail | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Impulsatelier Bewegung, Spiel und Schreiben	Constanze Armbrrecht	200001	Di, 03.03.2026	19:15	13	95
Hip Hop für Kinder für Jugendliche von 12 - 16 Jahren	Yeliz Demircioglu	205005	Sa, 18.04.2026	10:00	12	62
Choreo Dancing für Jugendliche von 10 - 12 Jahren	Annika Heilmann	205007	Sa, 25.04.2026	10:00	1	22
Dancehall & Afrobeats für Erwachsene ab 16 Jahren	Yeliz Demircioglu	205010	Di, 14.04.2026	19:30	12	74
Urban Contemporary für Erwachsene ab 18 Jahren	Maren Rosenbusch	205014	Mi, 15.04.2026	19:00	10	90
Wave-Balance Moves für Erwachsene	Annika Heilmann	205019	Sa, 09.05.2026	10:30	1	33
West Coast Swing	Jürgen Kopf	205128	Sa, 14.03.2026	13:00	1	39
West Coast Swing	Jürgen Kopf	205129	Fr, 17.04.2026	17:00	10	63
Discofox	Jürgen Kopf	205170	Fr, 12.06.2026	19:40	1	18
Standard- und Lateintanz für Einsteiger*innen	Rolf Schneider	205176	Mo, 13.04.2026	20:10	10	89
Line Dance Schnupperkurs	Helga Imhof-Meinicke	205228	Fr, 06.03.2026	16:00	3	27
Line Dance für Einsteiger*innen	Helga Imhof-Meinicke	205231	Fr, 17.04.2026	16:00	8	46
Line Dance für Fortgeschrittene	Helga Imhof-Meinicke	205233	Do, 16.04.2026	10:15	10	63

»» Außenstellenkurse sind mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet



TEXTILES GESTALTEN | FILZEN | ALLERLEI KREATIVES | FLORISTIK

© nsit0108 | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Nähen ab 10 Jahren - ohne oder mit Vorkenntnissen	Henrike Fink / Tanja Fink-Pertschy	209305	Sa, 21.02.2026	09:00	2	48
Nähen ab 10 Jahren - ohne oder mit Vorkenntnissen	Tanja Fink-Pertschy / Henrike Fink	209310	Sa, 18.04.2026	09:00	2	48
Nähen ab 10 Jahren - ohne oder mit Vorkenntnissen	Henrike Fink / Tanja Fink-Pertschy	209315	Sa, 11.07.2026	09:00	2	48
Kreatives Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	Gisela Schächtele	209500	Mo, 13.04.2026	19:00	5	94
Weich, wollig, bunt - Lieblingsstücke aus Filz - für Kinder zwischen 6-9 Jahren	Ulrike Holzenthaler- Welde	209600 H	Sa, 18.04.2026	10:00	1	24
Schmuck aus Cataye-Perlen individuell gestaltet	Ulrike Brookes	210257 N	Sa, 13.06.2026	14:00	1	25
Weidenobjekte für Haus und Garten	Johanna Harter	210307 H	Fr, 06.02.2026	14:30	1	40
Weidenobjekte für Haus und Garten	Johanna Harter	210308 H	Sa, 07.02.2026	11:00	1	40
Frühlingserwachen am Eingangsbereich - Natürlich gestalten	Johanna Harter	210302 H	Do, 26.03.2026	17:30	1	28
Kreative Farbenpracht - Kontraste für Hof und Garten	Johanna Harter	210305 H	Sa, 20.06.2026	14:00	1	30



THEATER | MITMACHPROJEKT

© Armin Krüger

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Impulsatelier Bewegung, Spiel und Schreiben	Constanze Armbrecht	200001	Di, 03.03.2026	19:15	6	46
Theater Mitmachprojekt „Verlust, Wandel, Utopie“	C. Armbrecht ,P. Barone	200003	Sa, 14.03.2026	10:00	5	0



© AboutLife | shutterstock

Stille finden im Alltag – Achtsame Bewegung und Stressreduktion

Iris Teicher

Sie lernen über achtsame Bewegung, sanfte Körperübungen aus der MBSR-Yogapraxis sowie kleine Meditationseinheiten mehr Ruhe, Kraft und Klarheit in Ihrem Alltag zu entwickeln. Die Übungen sind leicht erlernbar und für alle Menschen geeignet. Achtsamkeitsmethoden nach Jon Kabat-Zinn unterstützen dabei, Stress zu reduzieren und den Körper bewusster wahrzunehmen. Ergänzend fließen Elemente der Stillepraxis und einfache Atemübungen ein, die sich direkt im Alltag anwenden lassen.

261301044

Di, 14.04., 19:30 - 20:30 Uhr, 6 Termine, 42€



© Kamil Macniak | 123RF

Dance Aerobic Workshop

Katharina Huber

In diesem Workshop stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund. An zwei Terminen lernen Sie aus einfachen Aerobic-Schritten eine komplette Tanz Choreografie. Abgerundet wird das Ganze mit fetziger und abwechslungsreicher Musik, die Ihren Alltagsstress in den Hintergrund rücken lässt. Dadurch steigern Sie Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

261302378

Mo, 29.06., 17:20 - 18:20 Uhr, 2 Termine, 21€

Einführung in Breathwork:

Grundlagen für Alltag und Entspannung

Jennifer Katharina Maria Schmid

In diesem 5-wöchigen Breathwork-Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Atemtechniken Stress abbauen und mehr innere Ruhe finden können. Durch sanfte, regulierende Atemübungen wird die natürliche Atmung vertieft und das Körperbewusstsein gestärkt. Kurze Theorieimpulse wechseln sich mit praxisnahen Übungen ab, die direkt im Alltag angewendet werden können. Zusätzlich erleben die Teilnehmenden geführte Atemsequenzen, die Entspannung, Erdung und emotionales Gleichgewicht fördern.

261301042

Mi 15.04., 18:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine, 41€



© Bijac | AdobeStock

Pfannkuchen-Werkstatt mit Poffertjes für Kinder von 5 - 8 Jahren

Olga Schulz

Wie backt man Pfannkuchen in den Niederlanden? In diesem Kurs entdecken die Kinder die typischen kleinen Pfannkuchen, genannt Poffertjes und probieren süße und herzhaftere Varianten aus. Gemeinsam wird mit Apfel, Käse und Gewürzen experimentiert und die Poffertjes werden in zahlreichen Ausführungen zubereitet.

261305027

Sa, 16.05., 10:00 - 12:00 Uhr, 17€, 10-15€ für Lebensmittel



© Rufat | AdobeStock

GESUNDHEIT

Bewusst und schwungvoll leben.



QUALITÄT IN GESUNDHEITSKURSEN

Niemand kann besser entscheiden als Sie selbst, ob Ihnen ein Kurs guttut und ob er für Ihre Gesundheit förderlich ist. Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Der Gesetzgeber hat den Spielraum für die Übernahme von Kursentgelten durch Krankenkassen in den letzten Jahren mehr und mehr eingeschränkt. Grundsätzlich müssen sich diese an den engen Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) orientieren. Die Krankenkassen haben die ZPP beauftragt, bundesweit einheitlich nach vorgegebenen Kriterien alle Präventionskurse vor der Anerkennung zu überprüfen. Zertifizierte Kurse erhalten einen Zuschuss von der Krankenkasse. Informationen über die Zertifizierung einzelner Kurse erhalten Sie bei Anmeldung oder in Ihrem Kurs.

Nach Kursende erhalten alle Teilnehmenden der Präventionskurse eine Teilnahmebescheinigung mit der Anzahl der besuchten Kurstermine. Sie müssen an mindestens 80 % der Kurstage teilnehmen, wenn Sie die Teilnahmebescheinigung bei Ihrer Krankenkasse einreichen wollen.

►► Die Außenstellenkurse sind im Heft mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet.



© bugarskipavle3 | AdobeStock

KLINIK- UND GESUNDHEITSVORTRÄGE

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Primäre Endoprothetik	Dr. Ralf Schäfer	300000	Di, 10.02.2026	19:00	1	frei
Atemlos? Wie Ihnen die Lungenheilkunde helfen kann	Dr. Wolfgang Lipp	300001	Di, 10.03.2026	19:00	1	frei
Adipositas – aktuelle Behandlungsmöglichkeiten	Dr. Martin Laut	300003	Di, 14.04.2026	19:00	1	frei
Moderne Intensivmedizin: Spannende Fälle	Prof. Dr. Dr. Philipp Diehl	300004	Di, 12.05.2026	19:00	1	frei
Migräne	Dr. Christian Eienbröker	300005	Di, 09.06.2026	19:00	1	frei
Darmgesundheit	Dr. Matthias Hofstetter	300007	Di, 14.07.2026	19:00	1	frei
Besser schlafen, besser leben: Ernährung & Strategien für erholsame Nächte	Katharina Schiller	300349	Di, 05.05.2026	19:00	1	5
Die Basics einer ausgewogenen Ernährung	Leonie Lindtner	300350	Mi, 17.06.2026	19:00	1	5

►► Kurzfristige Terminänderungen sind vereinzelt möglich. Bitte informieren Sie sich vorab auf unserer Website.



© microgen | 123RF

ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
„Mut und Wut“- Kinder in Balance! für Kinder von 4-8 Jahren	Nadine Kropp	301005	Sa, 18.04.2026	10:00	1	15
„Mut und Wut“- Kinder in Balance! für Kinder von 4-8 Jahren	Nadine Kropp	301006	Sa, 13.06.2026	10:00	1	15
Stressmanagement für Eltern	Isabell Vitt	301007	Sa, 11.04.2026	09:30	1	24
Selbst- und Zeitmanagement	Isabell Vitt	301009	Sa, 04.07.2026	09:30	1	24
Gelassenheit lässt sich lernen	Dr. Astrid Lunkes	301015	Fr, 06.03.2026	18:00	3	33
Grenzen erkennen und respektieren - vor allen Dingen meine eigenen	Dr. Astrid Lunkes	301016	Sa, 25.04.2026	10:00	1	50
Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung	Sigrun Riekenberg	301017	Di, 14.04.2026	18:00	10	62
Autogenes Training und lockere Bewegung	Sigrun Riekenberg	301025	Di, 14.04.2026	19:15	8	69
Deine Stimme - Dein Klang: Innere Balance durch Atem und Stimme	Beate Ilg	301040	Sa, 28.03.2026	14:00	1	42
Breathwork Basics: Schnupperworkshop für mehr Ruhe & Balance	Jennifer Katharina Maria Schmid	301041	Sa, 28.03.2026	11:00	1	20
Einführung in Breathwork: Grundlagen für den Alltag und Entspannung	Jennifer Katharina Maria Schmid	301042	Mi, 15.04.2026	18:30	5	41
Feldenkrais	Vera Beihofer	301043	Sa, 07.03.2026	16:00	8	84
Stille finden im Alltag – Achtsame Bewegung & Stressreduktion	Iris Teicher	301044	Di, 14.04.2026	19:30	6	42
Achtsamkeitstraining für Einsteiger*innen	Dunja Klein	301060	Fr, 06.03.2026	19:00	6	79
Achtsamkeitsklangkonzert – Klang der Stille, Raum für Begegnung	Thomas Stamnitz / Iris Teicher	301061	Do, 18.06.2026	19:00	1	14
Zen-Meditation: Einführung in die Zen-Praxis	Eva Martinez	301075	Di, 03.03.2026	19:15	4	48
Klang & Stille Stärkende Harmonie für Körper, Geist & Seele	Beate Ilg	301086	Sa, 09.05.2026	14:15	1	34
Klangschalenbad für Körper, Geist und Seele	Patricia Junker	301095	S Mi, 04.03.2026	17:45	5	47
Entspannung durch Klänge mit heilsamen Frequenzen	Sabine König-Saunders	301096	Fr, 27.03.2026	19:00	5	39

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Klangschalenbad für Körper, Geist und Seele	Patricia Junker	301097	S Mi, 29.04.2026	17:45	5	47
Klangbad: Entspannung mit Kristallklangscha	Magdalena Otto	301098	N Fr, 08.05.2026	18:30	1	77
Klangschalenbad für Körper, Geist und Seele	Patricia Junker	301099	S Mi, 24.06.2026	17:45	5	47
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Einführung	Rainer Kurschildgen	301180	Mo, 23.02.2026	20:00	8	68
Qigong zum Abnehmen	Vera Beihofer	301181	Sa, 07.03.2026	14:30	8	53
Qigong: Die Acht Brokate	Isabella Obert-Gärtner	301182	Mo, 13.04.2026	18:30	12	92
Qigong - Acht kostbare Übungen	Vera Beihofer	301183	Mi, 15.04.2026	18:00	13	111
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Teil 2	Rainer Kurschildgen	301184	Mo, 04.05.2026	20:00	8	68
Taijiquan: Schnupperkurs	Alice Pusch	301210	Do, 16.04.2026	17:15	4	28
Taijiquan Yang-Stil	Alice Pusch	301270	Do, 11.06.2026	18:00	5	47

YOGA

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Yoga entdecken für Kinder von 5-7 Jahren	Alexandra Herrmann	301305	Do, 16.04.2026	15:00	10	76
Yoga entdecken für Kinder von 5-7 Jahren	Alexandra Herrmann	301306	Do, 16.04.2026	16:05	10	76
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Jessica Müller	301375	Mo, 13.04.2026	10:15	14	119
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Tatjana Lyana-Probst	301376	Di, 14.04.2026	18:00	12	102
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Tatjana Lyana-Probst	301377	Di, 14.04.2026	19:40	12	102
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Reiner Fuchs	301378	Mi, 15.04.2026	18:00	12	102
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Marie-Louise Heinkel	301379	Do, 16.04.2026	10:30	12	102





© Anastasiia | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Elvira Stöckel	301380	S Do, 16.04.2026	17:00	10	85
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Reiner Fuchs	301381	Do, 16.04.2026	20:00	12	102
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Silvia Kopf	301382	Fr, 17.04.2026	09:00	12	91
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Silvia Kopf	301383	Fr, 17.04.2026	17:30	11	83
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Silvia Kopf	301384	Fr, 17.04.2026	19:00	11	83
Hatha-Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	Silvia Kopf	301410	Di, 14.04.2026	09:45	13	111
Hatha-Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	Elvira Stöckel	301411	S Do, 16.04.2026	19:00	10	85
Hatha-Yoga nach Sivananda für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Anita Danner	301430	Mi, 04.03.2026	10:30	10	102
Hatha-Yoga auf und um den Stuhl	Andrea Gassmann	301455	Fr, 06.03.2026	10:00	8	84
Hatha-Yoga auf und um den Stuhl	Kathrin Hilbig	301456	N Fr, 13.03.2026	9:30	13	93
Hatha-Yoga auf und um den Stuhl	Kathrin Hilbig	301457	N Fr, 13.03.2026	11:00	13	93
Yoga für einen gesunden Rücken	Meri Hägele	301490	Do, 12.03.2026	19:45	12	95
Yoga für einen gesunden Rücken	Werner Walter	301491	Mo, 13.04.2026	17:45	12	102
Yoga für einen gesunden Rücken	Werner Walter	301492	Mo, 13.04.2026	20:00	12	102
Kundalini-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Polina Bitsch	301520	S Mo, 13.04.2026	19:00	6	55
Kundalini-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Polina Bitsch	301521	Mi, 15.04.2026	19:45	13	111
Yoga & Beckenboden	Meri Hägele	301570	Do, 12.03.2026	18:20	11	98
Yoga für Schwangere	Meri Hägele	301572	Fr, 17.04.2026	17:30	5	59
Hatha- und Vinyasa-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Julia Cat	301590	Mi, 15.04.2026	19:45	13	75
Sanftes Hatha- und Vinyasa-Yoga	Sylvia Schneider	301591	H Do, 23.04.2026	18:00	10	74
Vinyasa-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Anna Eberl	301610	N Mi, 15.04.2026	18:30	10	85
Vinyasa-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Tatjana Lyana-Probst	301611	Do, 16.04.2026	19:45	12	102
Lachyoga	Barbara Ihme	301650	Di, 03.03.2026	16:15	5	35
Lachyoga	Barbara Ihme	301651	Di, 21.04.2026	16:15	5	35
Lachyoga	Barbara Ihme	301652	Di, 30.06.2026	16:15	5	35

►► Außenstellenkurse sind im Heft mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet.

SCHWIMMEN

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Babyschwimmen für Kleinkinder von 6 Wochen bis 3 Jahre	Born / Hofgärtner / Klöser Löffel / Sexauer / Wilde	302005	Sa, 14.02.2026	09:15	1	10
Babyschwimmen für Kleinkinder von 6 Wochen bis 3 Jahre	Born / Hofgärtner / Klöser Löffel / Sexauer / Wilde	302006	Sa, 14.02.2026	09:15	6	53
Schwimmvorbereitung für Kinder von 4-6 Jahren	Klaus Schwarze	302020	Mo, 02.03.2026	15:00	6	71
Schwimmvorbereitung für Kinder von 4-6 Jahren	Katrin Hofgärtner	302021	Di, 21.04.2026	15:45	6	71
Schwimmvorbereitung für Kinder von 4-6 Jahren	Katrin Hofgärtner	302022	Di, 09.06.2026	15:45	6	71
Schwimmvorbereitung für Kinder von 4-6 Jahren	Katrin Hofgärtner	302023	Di, 30.06.2026	15:45	6	71
Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren	Daniela Fischer	302055	Mo, 23.02.2026	18:00	8	115
Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren	Rüdiger Klöser	302056	Di, 24.02.2026	15:45	8	115
Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren	Katrin Hofgärtner	302057	Di, 24.02.2026	15:45	8	115
Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren	Rüdiger Klöser	302058	Mi, 25.02.2026	16:00	8	115
Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren	Martina Lausen	302059	Mo, 13.04.2026	18:00	8	115
Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren	Rüdiger Klöser	302060	Di, 14.04.2026	15:45	8	115
Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren	Rüdiger Klöser	302061	Mi, 15.04.2026	16:00	8	115
Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren	Daniela Fischer	302062	Mo, 15.06.2026	18:00	8	115
Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren	Klaus Schwarze	302063	Mo, 22.06.2026	15:00	8	115





© Clayton Dpeopleimages.com | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Schwimmen für Erwachsene - Einsteiger*innen	Klaus Schwarze	302085	Mo, 23.02.2026	19:00	8	96
Schwimmen für Erwachsene - Einsteiger*innen	Klaus Schwarze	302086	Mo, 20.04.2026	19:00	8	96
Schwimmen für Erwachsene - Vertiefung	Klaus Schwarze	302087	Mo, 15.06.2026	19:00	8	96
Kraultechnik für Einsteiger*innen	Laura Auer	302110	Mo, 16.03.2026	18:00	6	84
Kraultechnik für Einsteiger*innen	Laura Auer	302111	Mo, 16.03.2026	19:00	6	84
Kraultechnik für Einsteiger*innen	Catalina Lausen	302112	Fr, 20.03.2026	17:00	6	84
Kraultechnik für Einsteiger*innen	Catalina Lausen	302113	Fr, 20.03.2026	18:00	6	84
Kraultechnik für Einsteiger*innen	Catalina Lausen	302114	Mo, 08.06.2026	18:00	6	84
Kraultechnik für Einsteiger*innen	Catalina Lausen	302115	Mo, 08.06.2026	19:00	6	84
Kraultechnik für fortgeschrittene Einsteiger*innen	Laura Auer	302116	Sa, 21.03.2026	09:00	6	84
Technikschwimmen	Laura Auer	302117	Sa, 21.03.2026	10:00	6	84

AQUA

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Aqua-Gymnastik	Annika Weber	302200	Di, 24.02.2026	15:05	4	44
Aqua-Gymnastik	Dudu Yilmazer	302201	Mo, 13.04.2026	19:00	13	119
Aqua-Gymnastik	Dudu Yilmazer	302202	Mo, 13.04.2026	19:50	13	119
Aqua-Gymnastik	Susann Hinz	302203	Di, 14.04.2026	08:30	12	113
Aqua-Gymnastik	Susann Hinz	302204	Di, 14.04.2026	09:20	12	113
Aqua-Gymnastik	Werner Lehmann	302205	Di, 14.04.2026	10:15	13	119
Aqua-Gymnastik	Werner Lehmann	302206	Di, 14.04.2026	11:05	13	119
Aqua-Gymnastik	M. Burgmaier-Münchbach	302207	Di, 14.04.2026	19:05	13	119
Aqua-Gymnastik	M. Burgmaier-Münchbach	302208	Di, 14.04.2026	20:00	13	119
Kräftigende Aqua-Gymnastik	Andrea Schmidt	302209	Mi, 15.04.2026	11:30	12	113
Kräftigende Aqua-Gymnastik	Andrea Schmidt	302210	Mi, 15.04.2026	12:30	12	113
Aqua-Gymnastik	Liane Wrobel	302211	Mi, 15.04.2026	18:15	12	113

»» Außenstellenkurse sind im Heft mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet.

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Aqua-Gymnastik	Liane Wrobel	302212	Mi, 15.04.2026	19:05	12	113
Aqua-Gymnastik	Susann Hinz	302213	Do, 16.04.2026	12:30	11	139
Aqua-Gymnastik	Susann Hinz	302214	Do, 16.04.2026	13:30	11	139
Kräftigende Aqua-Gymnastik	Team der VHS	302215	Do, 16.04.2026	16:30	10	99
Kräftigende Aqua-Gymnastik	Team der VHS	302216	Do, 16.04.2026	17:20	10	99
Kräftigende Aqua-Gymnastik	Team der VHS	302217	Do, 16.04.2026	18:10	10	99
Kräftigende Aqua-Gymnastik	Team der VHS	302218	Do, 16.04.2026	19:00	10	99
Aqua-Gymnastik	Susann Hinz	302219	Fr, 17.04.2026	18:00	11	107
Aqua-Gymnastik	Annika Weber	302220	Di, 23.06.2026	15:05	6	65
Aqua-Cycling	Werner Lehmann	302250	Mo, 13.04.2026	11:00	14	130
Aqua-Cycling	Werner Lehmann	302251	Mo, 13.04.2026	12:15	14	130
Aqua-Cycling	Dudu Yilmazer	302252	Di, 14.04.2026	16:00	13	124
Aqua-Cycling	Dudu Yilmazer	302253	Di, 14.04.2026	17:00	13	124
Aqua-Cycling	Heike Charlotte Moser	302254	Mi, 15.04.2026	17:00	13	124
Aqua-Cycling	Liane Wrobel	302255	Mi, 15.04.2026	20:00	12	118
Aqua-Cycling	Elke Schaub	302256	Do, 16.04.2026	07:30	12	118
Aqua-Cycling	Anne Palladino	302257	Do, 16.04.2026	08:45	12	118
Aqua-Cycling	Heike Charlotte Moser	302258	Do, 16.04.2026	09:50	12	118
Aqua-Cycling	Heike Charlotte Moser	302259	Fr, 17.04.2026	19:00	12	118
Aqua-Cycling	Heike Charlotte Moser	302260	Fr, 17.04.2026	20:10	12	118
Aqua-Balance	Sigrid Varga	302270	Fr, 17.04.2026	09:10	10	99
Aqua-Balance	Sigrid Varga	302271	Fr, 17.04.2026	10:00	10	99
Aqua-Fit mit Babybauch für Schwangere ab der 16. SSW	Werner Lehmann	302280	Di, 24.02.2026	11:55	6	69

►► Außenstellenkurse sind im Heft mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet.





© PSCL RDL | Adobestock

BEWEGUNG & FITNESS

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Zumba®-Fitness	Lucia Costanzo	302340	Mo, 13.04.2026	17:40	12	56
Zumba®-Fitness	Lucia Costanzo	302341	Mo, 13.04.2026	18:40	12	56
Zumba®-Fitness	Anastasia Sander	302342	Di, 14.04.2026	18:30	12	56
Zumba®-Fitness	Ainur Akhmetova	302343	Mi, 15.04.2026	17:45	12	56
Zumba®-Fitness	Ainur Akhmetova	302344	Do, 16.04.2026	17:20	12	56
Zumba®-Fitness	Lucia Costanzo	302345	Fr, 17.04.2026	18:10	10	48
Jumping®-Fitness	Roxana Vörös	302366	Mo, 13.04.2026	19:15	12	77
Jumping®-Fitness	Roxana Vörös	302367	Do, 16.04.2026	18:20	11	72
Dance Aerobic Workshop	Katharina Huber	302378	Mo, 29.06.2026	17:20	2	21
Step Aerobic für Fortgeschrittene	Maria Berger	302386	Mo, 13.04.2026	18:30	11	63
Aroha® für Fortgeschrittene	Yvonne Steinstraß	302396	Di, 14.04.2026	17:20	12	71
Fit ohne Geräte	Ingo Geffers	302430	Mo, 13.04.2026	17:15	12	47
Fit ohne Geräte	Ingo Geffers	302431	Mo, 13.04.2026	18:20	12	47
Fit ohne Geräte ab 60 Jahren	Heike Boley	302432	Mi, 15.04.2026	09:20	12	68
Fit ohne Geräte	Heike Boley	302433	Mi, 15.04.2026	10:30	12	68
Funktionelles Faszientraining	Waltraud Simard	302451	Do, 16.04.2026	08:45	10	59
Body Complete	Susanne Spinner	302480	Di, 24.02.2026	17:45	16	125
Body Complete	Silke Bruder	302481	Mi, 25.02.2026	19:40	15	121
Body Complete	Roxana Vörös	302483	Do, 16.04.2026	19:15	11	59
Fitnessgymnastik	Andrea Schmidt	302510	Do, 16.04.2026	18:30	12	65
Fit für den Alltag	Jutta Schmid	302525	Mo, 13.04.2026	17:40	12	66
Fit für den Alltag	Jutta Schmid	302526	Mo, 13.04.2026	18:50	12	66
Fit für den Alltag	Jutta Schmid	302527	Do, 16.04.2026	09:00	10	51
Power-Workout	Susanne Spinner	302546	Mi, 25.02.2026	18:00	16	113
Body Power	Silke Sommer	302547	Mi, 25.02.2026	08:00	16	124
Power und Spaß am Mittwochmorgen	Jutta Zimmermann	302549	Mi, 15.04.2026	09:00	12	83
Bauch, Beine, Po & Rücken	Elena Bretthauer	302551	Do, 16.04.2026	17:20	10	59
Body Workout	Team der VHS	302553	Fr, 17.04.2026	18:30	10	63

PILATES | FASZIEN | BECKENBODEN

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Pilates für Einsteiger*innen	Barbara Schmittner	302610	Mo, 13.04.2026	09:00	12	69
Pilates für Einsteiger*innen	Herbert Vörös	302611	Di, 14.04.2026	17:30	12	69
Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Silke Bruder	302639	Mi, 25.02.2026	18:30	15	103
Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Kerstin Wagner	302640	Fr, 27.02.2026	09:00	14	89
Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Kerstin Wagner	302641	Fr, 27.02.2026	10:00	14	89
Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Kerstin Wagner	302642	Fr, 27.02.2026	11:00	14	89
Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Kerstin Wagner	302643	Fr, 27.02.2026	16:30	14	89
Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Kerstin Wagner	302644	Fr, 27.02.2026	17:45	14	89
Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Herbert Vörös	302648	Di, 14.04.2026	18:30	12	58
Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Herbert Vörös	302649	Do, 16.04.2026	18:45	10	58
Pilates mit Ganzkörperfitness	Barbara Faust	302675	Fr, 20.02.2026	10:00	16	88
Yoga & Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Julia Cat	302685	Mo, 13.04.2026	19:40	11	69
Yoga & Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Beatrix Gschimailo	302687	Di, 21.04.2026	17:30	10	61
Yoga & Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Beatrix Gschimailo	302688	Di, 05.05.2026	19:00	10	72
Bodystyling mit Yoga und Pilates	Julia Cat	302689	Do, 16.04.2026	19:40	11	64
Faszien-Pilates für Frühaufsteher	Annette Klaus	302695	Mi, 22.04.2026	08:00	10	61
Faszien-Pilates	Annette Klaus	302696	Mi, 22.04.2026	09:15	10	61
Beckenbodengymnastik	Ingrid Kunde	302715	Di, 14.04.2026	10:15	12	74

»» Außenstellenkurse sind im Heft mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet.





RÜCKEN

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Wirbelsäulengymnastik	Silke Sommer	302738	Mi, 25.02.2026	09:40	16	76
Wirbelsäulengymnastik: fortlaufender Kurs	Olga Koslowski	302740	Di, 24.02.2026	19:30	16	76
Rückenschule	Barbara Faust	302811	Fr, 20.02.2026	09:00	16	72
Rückenfit sanft und schonend auf und um den Stuhl	Barbara Schmittner	302860	IN Mo, 13.04.2026	15:30	12	60
Rückenfit sanft und schonend im Stehen und auf der Matte	Barbara Schmittner	302861	IN Mo, 13.04.2026	16:40	12	60
Rückenfit für Männer sanft und schonend	Rolf Birk	302862	Di, 14.04.2026	08:40	12	57
Rückenfit mit guter Laune - Vormittagskurs	Team der VHS	302864	IH Di, 05.05.2026	10:00	10	45
Rückenfit	Susanne Spinner	302869	Mi, 25.02.2026	19:30	16	74
Rückenfit	Barbara Schmittner	302870	Mo, 13.04.2026	10:00	12	74
Rückenfit - Rückenkräftigung	Selina Mink	302872	Do, 16.04.2026	10:00	12	69
Rückenfit	Herbert Vörös	302873	Do, 16.04.2026	17:45	10	49
Rückenfit	Team der VHS	302874	Fr, 17.04.2026	17:30	10	49

OUTDOOR & SELBSTVERTEIDIGUNG

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Outdoor-Fitness	Ralf Sommer	302570	Mo, 13.04.2026	18:00	6	42
Geführte Kanutour auf der Alten Elz bei Riegel für Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene	Thomas Bühner	302576	Sa, 27.06.2026	09:30	1	45
Stand-up-Paddling ab 12 Jahren	Thomas Bühner	302577	Sa, 04.07.2026	11:00	1	65
Selbstverteidigung ab 12 Jahren	Holger Schipper	302952	Sa, 20.06.2026	10:00	2	36
Effektive Selbstverteidigung	Michael Haselein	302957	Fr, 10.07.2026	18:30	2	49

MASSAGE

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Babymassage: Berührung mit Respekt® für Babys von 10 Wochen bis 10 Monaten	Anna-Maya Ghané	304005	Fr, 17.04.2026	10:00	5	69



ERNÄHRUNG

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Pfannkuchen-Werkstatt mit Poffertjes für Kinder von 5 - 8 Jahren	Olga Schulz	305027	Sa, 16.05.2026	10:00	1	17
Kekse backen und dekorieren für Kinder ab 5 Jahren	Elisana Aguilar Calvo	305028	Sa, 13.06.2026	10:00	1	25
Schokolade selbst herstellen ab 6 Jahren	Leslie Bouhier	305030	So, 08.03.2026	10:00	1	25
Schokolade selbst herstellen ab 6 Jahren	Leslie Bouhier	305031	So, 26.04.2026	10:00	1	25
Bunte Osterbäckerei - für Kinder von 6 bis 9 Jahren	U. Holzenthaler-Welde	305033	Fr, 27.03.2026	15:00	1	22
Osterbacken für Kinder von 6 bis 9 Jahren	Elisana Aguilar Calvo	305034	So, 29.03.2026	10:00	1	25
Gesunde Pizza Party für Kinder ab 8 Jahren	Olga Schulz	305036	Sa, 28.03.2026	10:00	1	20
Kreative Brownies & Cookies für Kinder ab 7 Jahren	Olga Schulz	305038	Sa, 18.04.2026	10:00	1	20
Mini-Torten mit WOW-Effekt für Jugendliche ab 12 Jahren	Eva Pröttel	305040	Sa, 14.03.2026	13:30	1	27
Proteinreich ernähren - starke Rezepte für den Alltag	Leonie Lindtner	305200	Mi, 15.04.2026	18:00	1	32
Pasta Perfetta - Die Kunst der perfekten Nudeln	Sabrina Hopp	305204	Do, 16.04.2026	17:00	1	32
Frühstück Deluxe: Clever vorbereiten, genussvoll starten	Sabrina Hopp	305209	Sa, 25.04.2026	09:00	1	32
Salatbar Deluxe: Entdecke die Vielfalt der frischen Kreationen	Sabrina Hopp	305212	Do, 07.05.2026	17:00	1	32
Leichte Fischgerichte	Dietrich May	305352	Do, 21.05.2026	18:00	1	32
Französische Küche: Winter mit Genuss!	Dietrich May	305416	Di, 24.03.2026	18:00	1	32
Türkische Küche - Manti	Dudu Yilmazer	305464	Mi, 22.04.2026	18:00	1	32
Türkische Küche - Köftevarianten	Dudu Yilmazer	305465	Mi, 01.07.2026	18:00	1	32
Thailändische Küche	Dietrich May	305468	Di, 23.06.2026	18:00	1	32
Kulinarische Reise durch Mexiko	Elisana Aguilar Calvo	305492	Fr, 13.03.2026	18:00	1	32
Mexikanisches Street Food	Elisana Aguilar Calvo	305494	Fr, 26.06.2026	18:00	1	32
Fermentieren: Einfach und genial	Leonie Lindtner	305551	Mo, 23.03.2026	17:00	1	32

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Ballaststoffe für einen gesunden Darm	Leonie Lindtner	305554	Mi, 29.04.2026	18:00	1	32
Gestärkt in den Frühling - Ernährung und Immunsystem	Leonie Lindtner	305559	Mo, 11.05.2026	17:00	1	32
Vegetarische Küche für Feinschmecker	Elisana Aguilar Calvo	305561	Fr, 17.04.2026	18:00	1	32
Vegan für Naschkatzen	Birgit Wahl	305564	N Sa, 18.04.2026	09:30	1	37
Zykluswissen trifft Kulinarik – verstehen, kochen, genießen	L. Foucher / S. Hopp	305565	Do, 11.06.2026	17:00	1	40
Vegan von A bis Z	Birgit Wahl	305568	Sa, 09.05.2026	09:30	1	37
Sommerliche Tapas & kleine Häppchen	Sabrina Hopp	305569	Fr, 19.06.2026	17:00	1	32
Laune zum Löffeln: Mood Food leicht gemacht	Leonie Lindtner	305572	Sa, 11.07.2026	10:00	1	32
Wechseljahre natürlich begleiten mit Heilpflanzen	Karina Schiebel	305576	N Sa, 27.06.2026	14:00	1	32
Ayurvedische Küche für den Frühling	Ute Volbracht	305588	Fr, 24.04.2026	17:00	1	32
Weinwanderung rund um den Schlossberg mit Weinprobe	Frhr. H. C. & Frfr. S. Roeder von Diersburg	305599	H Di, 12.05.2026	18:00	1	18
Natürlich süß! Gesunde Alternativen beim Backen	Leonie Lindtner	305651	Sa, 07.03.2026	10:00	1	32
Hollandse Cakepops – Appel & Speculaas	Olga Schulz	305654	Sa, 20.06.2026	10:00	1	32



NATURHEILKUNDE

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Tage	€
Fasten für Gesunde: Start in den Frühling	Claudia Nadler	303001	Mo, 09.03.2026	18:00	6	59
Energereich durch den Sommer – mit Naturheilkunde und Chinesischer Medizin	Cordelia Schulz	303006	Mi, 17.06.2026	18:00	6	58
Kräuterdetektive/innen sind unterwegs – Naturabenteuer auf der grünen Wiese für Kinder im Grundschulalter	Ulrike Braunstein	303012	S Mi, 01.04.2026	10:00	1	30
Einführungskurs zur Lehre von Ayurveda	Gabriele Oehler	303014	S Mo, 16.03.2026	18:30	2	19
Kräuterführung und Kräuteresig	Waltraud Maier	303016	H Di, 24.03.2026	17:00	1	19
Natur-Mentaltraining Energiereserven aktivieren und Krafträubern entgegenwirken	Claudia Junker	303074	S Fr, 17.04.2026	17:00	1	19
Natur-Mentaltraining Energiereserven aktivieren und Krafträubern entgegenwirken	Claudia Junker	303075	S Do, 18.06.2026	17:30	1	19

»» Außenstellenkurse sind im Heft mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet.

Niederländisch für Anfänger – Jetzt starten!

Annebeth Demaeght

Möchten Sie eine neue Sprache entdecken? In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen – praxisnah, lebendig und alltagsorientiert. Gemeinsam üben wir wichtige Redewendungen, einfache Grammatik und authentische Dialoge, damit Sie sich schon bald im Urlaub, im Beruf oder im Alltag sicherer auf Niederländisch verständigen können. Keine Vorkenntnisse erforderlich – willkommen!

414110

Ab Do, 23.04., 18:00-19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UE

5-8 Teilnehmende: ab 90 Euro



© Photo-Fire | AdobeStock

Sprachen für die Reise

Rom, Rio oder Madrid? Lernen Sie die wichtigsten Begriffe und Redewendungen für Alltags- und Reisesituationen, um sich mit Muttersprachlern zu verständigen, in einem Restaurant zu bestellen, in einer fremden Stadt nach dem Weg zu fragen oder auch medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Außerdem erhalten Sie Tipps zu Kultur, Land und Leuten.

Jeweils 8 Termine, 16 UE, 5-8 Teilnehmende: ab 90 Euro

- Buon viaggio mit Italienisch für die Reise
Ab Mo, 09.03., 18:45 - 20:15 Uhr | **409119**
- Boa viagem mit Portugiesisch für die Reise
Ab Di, 10.03., 09:00 - 10:30 Uhr | **418030**
- Buen viaje mit Spanisch für die Reise
Ab Mo, 16.03., 15:00 - 16:30 Uhr | **422118**



© NDABCREATIVITY | AdobeStock



© fizkes | AdobeStock

Sprechen Sie mit! Intensivsprachkurse in den Sommerferien

In kurzer Zeit eine Sprache lernen – das geht! Ob Italienisch, Spanisch oder Französisch: Unsere Intensivsprachkurse bringen Sie gezielt voran. Von Anfang an üben Sie in realistischen Situationen und gewinnen schnell Sicherheit im Gespräch. Schauen Sie in den kommenden Wochen wieder in unser Programm und sichern Sie sich Ihren Platz für einen erfolgreichen Sprachsommer.

- Italienisch intensiv A1 (ohne Vorkenntnisse) | **409118**
Ab Mo, 29.06., 18:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine, ab 90 Euro
- Französisch intensiv A1 (ohne Vorkenntnisse) | **408114**
Ab Mo, 03.08., 16:00 - 19:15 Uhr, 6 Termine, ab 86 Euro
- Spanisch intensiv A1 (ohne Vorkenntnisse) | **422113**
Ab Mo, 03.08., 16:00 - 19:15 Uhr, 6 Termine, ab 86 Euro



© Comeback Images | AdobeStock

Where speaking English becomes easy (Conversation B1-B2)

Alice Guehennec

Want to refresh your English skills and feel more confident in conversation? This course is perfect for everyone at B1/B2 level who want to break through the barrier of hesitation and speak English naturally. With practical speaking practice, vocabulary building and grammar review, this course helps you improve your fluency and gain confidence in everyday and professional settings.

406386

Di, 10.03., 19:45-21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UE

5-8 Teilnehmende, ab 104 Euro

SPRACHEN

Sprechen Sie mit!





EINSTUFUNGSBERATUNG: WELCHER KURS PASST FÜR MICH?

Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. Deshalb laden wir Sie zu einer unverbindlichen Einstufungsberatung ein. Sie können zu u. g. Terminen ein individuelles kostenfreies 30 minütiges Beratungsgespräch buchen. An diesen Terminen werden Sie direkt informiert und beraten, welcher Kurs am besten zu Ihren Zielvorstellungen und Vorkenntnissen passt.

Sie können diese Termine nicht wahrnehmen? Kein Problem! Wir beraten Sie gerne ausführlich und umfassend bei der Wahl eines passenden Sprachkurses:

Tel.: 0781-9364-236 | E-Mail: carmen.burger@vhs-offenburg.de

EINSTUFUNGSBERATUNG

Termine	Uhrzeit	
Sa, 28.02.	09:00-12:00	Kostenfrei
Di, 03.03.	15:00-18:00	Kostenfrei

Eine vorherige Terminreservierung ist erforderlich für Ihre individuelle Beratung.

**Buchen Sie Ihren Termin gleich
hier oder kontaktieren Sie uns**



EINZELTRAINING

Wir bieten Ihnen einen maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?

Wir beraten Sie gerne.

Die Termine bestimmen Sie passend mit Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin. Für Unternehmen erstellen wir individuelle Angebote.

Sprechen Sie bitte mit:

Carmen Burger, Abteilungsleiterin Fremdsprachen

Tel. 0781 9364-236, carmen.burger@vhs-offenburg.de

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Kursarten

Im Programm finden Sie offene Kursgruppen, d. h. es können bis zu 14 Personen teilnehmen. Kleingruppen garantieren intensives Lernen im kleinen Kreis bei maximal 8 Teilnehmenden. Die individuellste Art zu lernen bilden die Minigruppenkurse mit maximal 4 Teilnehmenden. Diese besonderen Formate sowie Kurse für die Reise und Intensivkurse sind im Titel entsprechend gekennzeichnet.

Entgelte

Das im Programmheft ausgewiesene **Kursentgelt gilt bei einer normalen Belegung des Kurses**, d. h. ab 10 Teilnehmenden für offene Kurse, 8 Teilnehmenden für Kleingruppenkurse und 4 Teilnehmenden für Minigruppenkurse. Die Durchführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Teilnehmendenzahl scheitern. Mit unseren Kursentgelten wollen wir Ihnen gute Preise bei flexiblen Gruppengrößen bieten - darum werden unsere Kurse mit Staffelpreisen angeboten. So können wir Sprachkurse in offenen Gruppen bereits ab 6 Anmeldungen, in Kleingruppen ab 5 und in Minigruppen sogar ab 2 Anmeldungen starten lassen. Das Entgelt wird angepasst je weniger Anmeldungen es gibt, die Betreuung und der Lerneffekt sind dafür umso intensiver.

Rücktritt

Der Rücktritt von einem Sprachkurs kann bis spätestens vor dem zweiten Termin erfolgen und muss schriftlich vorliegen. Im Fall eines Rücktritts wird eine pauschale Gebühr von 10 Euro für den ersten Kurstermin angerechnet (s. AGBs).



© Chris Chambers | AdobeStock

ENGLISCH

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Uhrzeit	Tage/UE	c
Englisch für Kinder von 6 - 10 Jahren	Alice Guehennec	406030	Do, 12.03.	16:00	10 13,3	73
Englisch A1 intensiv ohne Vorkenntnisse	Alice Guehennec	406111	Di, 10.03.	18:00	10 20	73
Englisch A1 intensiv mit geringen Vorkenntnissen	Alice Guehennec	406121	Di, 28.04.	18:00	10 20	73
Englisch A1 intensiv mit Vorkenntnissen	Catalin Vinte	406131	Mo, 09.03.	18:00	10 20	73
Englisch A1 intensiv mit Vorkenntnissen	Catalin Vinte	406141	Mo, 27.04.	18:00	10 20	73
Englisch A1 mit Vorkenntnissen	Sabine Graham	406142	Mi, 11.03.	10:15	15 30	105
Englisch A1 mit Vorkenntnissen	Sabine Graham	406150	Mi, 11.03.	08:30	15 30	105
Englisch A1 für Wiedereinsteiger (Kleingruppe)	Ameli Foige-Menzel	406180	Di, 10.03.	10:15	12 24	122
Englisch A2 (Kleingruppe)	Dörte Rössler	406220	Di, 03.03.	18:00	12 24	122
Englisch A2	Catalin Vinte	406230	Do, 12.03.	18:00	15 30	105
Englisch A2 Auffrischung mit Muße	Sabine Dorner-Schäuble	406280	Do, 12.03.	09:00	15 30	105
Online: Englisch Auffrischung A2 (Minigruppe)	Regina Beller	406281	Mi, 11.03.	15:00	8 16	161
Englisch A2/B1	Peter Henry Mee	406286	Di, 03.03.	18:00	15 30	105
Englisch A2/B1 - Wiederholung und Konversation	Peter Henry Mee	406288	Mi, 04.03.	18:00	15 30	105
Englisch A2	Catalin Vinte	406310	Fr, 06.03.	10:00	15 30	105
Englisch B1 mit Muße	Catalin Vinte	406340	Mo, 09.03.	10:00	15 30	105
English Intermediate B1+	Heiderose Benz	406360	Mi, 04.03.	08:45	12 24	86
English Guided Conversation B1	Heiderose Benz	406380	Di, 03.03.	10:30	12 24	86
English Conversation B1/B2 (Kleingruppe)	Alice Guehennec	406386	Di, 10.03.	19:45	10 20	104
English Guided Conversation B2	Heiderose Benz	406480	Di, 03.03.	08:45	12 24	86
English Guided Conversation B2 (Kleingruppe)	Moirä Löbert	406485	Di, 03.03.	18:00	15 30	150
Online: Business English B2 (Minigruppe)	Albert Haas	406486	Do, 12.03.	16:30	8 10,7	107
Online: Business English B2/C1 at lunchtime (Minigruppe)	Albert Haas	406489	Di, 03.03.	12:00	8 10,7	107
Online: English C1 at lunchtime (Minigruppe)	Albert Haas	406512	Do, 12.03.	12:00	8 10,7	107

* Das ausgewiesene Kursentgelt gilt bei normaler Kursbelegung. Weitere Informationen: Seite 91

FÜR SCHÜLER*INNEN: PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Uhrzeit	Tage UE	€
Fit für die mündliche Realschulabschlussprüfung (Kleingruppe)	Albert Haas	607432	Mo, 16.02.	10:00-14:30	3 16	110
Fit für die schriftliche Realschulabschlussprüfung (Kleingruppe)	Albert Haas	607434	Di, 07.04.	10:00-14:30	3 16	110

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (GER) IN DER VHS



VHS-Sprachkurse arbeiten auf der Basis des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Als Teilnehmende von Sprachkursen können Sie Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer Niveaustufe erreicht haben können. Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.



KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG



SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG



ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

C2: Annähernd muttersprachliche Kenntnisse.....

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

C1: Fachkundige Sprachkenntnisse.....

- Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- auch komplexe Sachverhalte gut beschreiben

B2: Selbstständige Sprachverwendung.....

- Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ansichten vertreten
- Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- detaillierte Texte, z. B. Berichte, schreiben

B1: Fortgeschrittene Sprachverwendung.....

- das Wesentliche von Gesprächen verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- in einfachen Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- persönliche Briefe schreiben

A2: Grundlegende Kenntnisse.....

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

A1: Anfänger*innen.....

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



FRANZÖSISCH

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Uhrzeit	Tage UE	€*
Französisch für Kinder von 5 - 9 Jahren	Samah El Meouche	408030	Sa, 14.03.	10:00	10 13,3	73
Französisch für Kinder von 10 - 14 Jahren	Samah El Meouche	408032	Sa, 14.03.	11:15	10 13,3	73
Französisch A1 intensiv Einstieg (Kleingruppe)	Emmanuelle Bomke	408110	Di, 10.03.	10:30	10 20	104
Französisch A1 ohne Vorkenntnisse	Emmanuelle Bomke	408111	Do, 12.03.	18:00	15 30	105
Französisch A1 intensiv ohne Vorkenntnisse in den Sommerferien	Samah El Meouche	408114	Mo, 03.08.	16:00	6 24	86
Französisch A1 mit geringen Vorkenntnissen	Samah El Meouche	408120	Mi, 04.03.	10:45	15 30	105
Französisch A1 mit geringen Vorkenntnissen	Samah El Meouche	408121	Do, 05.03.	19:15	15 30	105
Französisch A2 mit Muße	Emmanuelle Bomke	408210	Di, 10.03.	18:00	15 30	105
Französisch A2 mit Vorkenntnissen	Wolfgang Dörck	408212	Di, 10.03.	09:30	15 30	105
Französisch A2 mit Muße	Jeannette Nitsche	408220	Fr, 06.03.	09:30	15 30	105
Französisch A2	Samah El Meouche	408222	Di, 03.03.	19:45	15 30	105
Französisch A2	Samah El Meouche	408240	Mo, 02.03.	18:00	15 30	105
Französisch A2 mit Muße (Kleingruppe)	Emmanuelle Bomke	408242	Di, 10.03.	08:30	15 30	150
Französisch A2	Samah El Meouche	408260	Fr, 06.03.	10:00	15 30	105
Französisch A2 Auffrischung & Vertiefung mit Muße	Nathalie Begeault-Benetz	408275	Di, 10.03.	18:00	15 30	105
Französisch B1	Andrea Kaeshammer	408330	Mo, 02.03.	19:45	15 30	105
Französisch B1	Esther Wendling	408340	Mo, 09.03.	18:00	15 30	105
Französisch - Konversation & Grammatik B1	Monique Reiser	408350	Mo, 09.03.	18:00	10 20	73
Französisch B1	Marie-Christine Drouot	408362	Mi, 11.03.	10:15	15 30	105
Französisch B1 mit Muße	Samah El Meouche	408370	Mi, 04.03.	09:00	15 30	105
Französisch B1 Auffrischung mit Muße	Nathalie Begeault-Benetz	408375	Mo, 09.03.	18:15	15 30	105
Französisch B1/B2 mit Muße	Nathalie Begeault-Benetz	408382	Mo, 09.03.	20:00	15 30	105
Französisch: Conversation B2	Monique Lepauvre	408440	Do, 05.03.	10:00	12 24	86
Französisch für Frühaufsteher: Conversation B2	Monique Lepauvre	408450	Mi, 11.03.	08:15	12 24	86
Französisch: Conversation C1 (Kleingruppe)	Monique Lepauvre	408500	Mi, 11.03.	10:00	12 24	122
Französisch: Conversation et actualité C1	Marie-Christine Drouot	408540	Mi, 11.03.	08:30	12 24	86

* Das ausgewiesene Kursentgelt gilt bei normaler Kursbelegung.
 Je nach Zahl der Teilnehmenden kann es sich ändern.
 Die Tabellen zu den Staffelpreisen finden Sie hier ►►



ITALIENISCH

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Uhrzeit	Tage UE	€*
Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse	Davide De Cillis Lacedonia	409111	Mo, 02.03.	17:00	15 30	105
Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse (Kleingruppe)	Silvia Ros	409112	Do, 12.03.	10:00	12 24	122
Italienisch A1 intensiv ohne Vorkenntnisse in den Sommerferien (Kleingruppe)	Dott. Ivone Casotto	409118	Mo, 29.06.	18:00	4 16	90
Ciao, vacanza! Italienisch für die Reise ohne Vorkenntnisse (Kleingruppe)	Cristina Crosasso	409119	Mo, 09.03.	18:45	8 16	90
Italienisch A1 mit geringen Vorkenntnissen	Davide De Cillis Lacedonia	409120	Do, 05.03.	17:00	15 30	105
Italienisch A1 mit Vorkenntnissen	Dott. Giuseppe Pantusa	409121	Mi, 04.03.	19:35	15 30	105
Italienisch A1 mit Vorkenntnissen	Dott. Giuseppe Pantusa	409130	Mi, 04.03.	18:00	15 30	105
Italienisch A2 (Kleingruppe) mit Vorkenntnissen	Inge-Lore Hauger-Odeh	409145 H	Do, 23.04.	18:00	10 20	104
Italienisch A2	Dott. Giuseppe Pantusa	409221	Di, 03.03.	19:35	15 30	105
Italienisch B1	Dott. Giuseppe Pantusa	409340	Di, 03.03.	18:00	15 30	105
Italienisch B1 (Minigruppe)	Helga Caruso	409342	Di, 10.03.	18:15	8 10,7	107
Hybridkurs: Conversazione al mattino B1	Dott. Ivone Casotto	409344	Mi, 04.03.	10:15	10 20	73
Hybridkurs: Italienisch B1 (Kleingruppe)	Dott. Ivone Casotto	409352	Di, 03.03.	12:30	10 20	104
Hybridkurs: Conversazione B1 (Minigruppe)	Dott. Ivone Casotto	409354	Di, 10.03.	10:45	8 10,7	107
Hybridkurs: Italiano durante la pausa-pranzo B1	Dott. Ivone Casotto	409362	Mi, 04.03.	12:00	10 20	104
Hybridkurs: Italienisch B1	Dott. Ivone Casotto	409364	Mi, 04.03.	13:45	10 20	73
Hybridkurs: Italiano B2	Dott. Ivone Casotto	409442	Do, 05.03.	12:30	10 20	73
Hybridkurs: Conversazione per mattinieri B2	Dott. Ivone Casotto	409450	Mi, 04.03.	08:30	10 20	73
Hybridkurs: Italiano B2	Dott. Ivone Casotto	409480	Do, 05.03.	18:15	10 20	73
Hybridkurs: Conversazione in italiano C1	Dott. Ivone Casotto	409540	Do, 05.03.	20:00	10 20	73

►► Außenstellenkurse sind mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet.





SPANISCH

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Uhrzeit	Tage UE	€*
Spanisch für Kinder von 6 - 10 Jahren	Carmen Ruan Tejeda-Möhl	422030	Do, 12.03.	15:00	10 13,3	73
Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse	Leonie Pintoßl	422110	Do, 12.03.	18:00	15 30	105
Spanisch A1 (Kleingruppe) ohne Vorkenntnisse	Carlos Rodrigo Torres Diaz	422112	Do, 12.03.	10:15	12 24	122
Spanisch A1 intensiv ohne Vorkenntnisse in den Sommerferien	Leonie Pintoßl	422113	Do, 03.08.	16:00	6 24	86
Spanisch für die Reise (Kleingruppe)	Patricia Bolaños Carrasco	422118	Mo, 16.03.	15:00	8 16	90
Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen	Roxana Woyke	422120	Mo, 09.03.	18:00	12 24	86
Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen (Kleingruppe)	Carlos Rodrigo Torres Diaz	422122	Di, 10.03.	10:15	12 24	122
Spanisch A1 mit Vorkenntnissen	Carmen Ruan Tejeda-Möhl	422130	Mo, 09.03.	18:30	10 20	73
Spanisch A1 mit Vorkenntnissen	Milagros Rodriguez	422142	Mi, 11.03.	19:45	12 24	86
Spanisch A1 - Auffrischung - mit Vorkenntnissen (Kleingruppe)	Carlos Rodrigo Torres Diaz	422182	Do, 12.03.	08:30	12 24	122

* Das ausgewiesene Kursentgelt gilt bei normaler Kursbelegung.

Je nach Zahl der Teilnehmenden kann es sich ändern.

Die Tabellen zu den Staffelpreisen finden Sie hier >>>



>>> Was ist ein Hybridkurs?

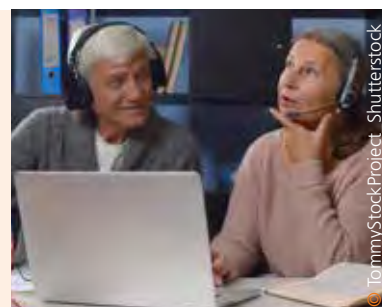
In einem Hybridkurs nehmen sowohl Präsenz- als auch Online-Teilnehmer*innen am Kurs teil. Entscheiden Sie selbst, wie Sie am jeweiligen Kurstag die Kursstunde miterleben möchten: im Kursraum oder online zugeschaltet.

hybrid

Starthilfe für Ihre Teilnahme an Online- und Hybridkursen

Wenn Sie an einem Onlinekurs oder Hybridkurs teilnehmen möchten und dafür eine Anleitung im Umgang mit Ihrem digitalen Endgerät wünschen, helfen wir Ihnen gerne weiter! Buchen Sie einen Termin für eine individuelle Einweisung. Wir besprechen mit Ihnen den genauen Bedarf und die Art der Unterstützung, die Sie am besten auf Ihre Kursteilnahme vorbereitet.

Termine über den iPunkt: 0781 - 9364 - 200
Per Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de





Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Uhrzeit	Tage UE	€*
Spanisch A2	Milagros Rodriguez	422230	Mi, 11.03.	18:00	12 24	86
Spanisch A2	Liliana González de Münzer	422242	Mi, 11.03.	18:00	12 24	86
Spanisch B1 mit Muße	Patricia Bolaños Carrasco	422330	Mi, 11.03.	10:30	15 30	105
Spanisch B1	Patricia Bolaños Carrasco	422340	Mi, 11.03.	18:00	15 30	105
Spanisch B2 (Kleingruppe)	Patricia Bolaños Carrasco	422346 H	Mo, 20.04.	19:15	10 20	104
Spanisch B1 - Wiederholen, festigen, anwenden (Minigruppe)	Patricia Bolaños Carrasco	422380	Mo, 16.03.	17:00	8 16	161
Spanisch B1/B2 conversación (Minigruppe)	Patricia Bolaños Carrasco	422440	Do, 12.03.	17:45	8 10,7	107

►► Außenstellenkurse sind mit den Kürzeln H, N und S in der Kursnummer gekennzeichnet.

SELTEN GELERNT SPRACHEN

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Uhrzeit	Tage UE	€*
Arabisch A1 ohne Vorkenntnisse (Minigruppe)	Rayan Aeil	401110	Mi, 11.03.	17:30	8 16	161
Arabisch A1 mit Vorkenntnissen (Minigruppe)	Team der VHS	401150	Do, 12.03.	18:00	8 10,7	107
Arabisch B1 (Minigruppe)	Samah El Meouche	401340	Do, 12.03.	18:00	8 10,7	107
Chinesisch A1 mit Vorkenntnissen (Minigruppe)	Jeannette Nitsche	402130	Mi, 11.03.	19:45	8 10,7	107
Online: Japanisch A1 ohne Vorkenntnisse (Minigruppe)	Reiko Zahn-Tsukahara	410110	Di, 10.03.	17:00	8 10,7	107
Japanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen	Stephanie Mathieu	410112	Fr, 17.04.	17:30	8 16	73
Online: Japanisch A1 mit Vorkenntnissen (Minigruppe)	Reiko Zahn-Tsukahara	410140	Fr, 13.03.	17:30	8 10,7	107
Koreanisch A1 ohne Vorkenntnisse (Kleingruppe)	Ji-Young Kim-Dähne	429010	Mi, 11.03.	17:00	5 10	56
Koreanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen (Minigruppe)	Ji-Young Kim-Dähne	429030	Mi, 11.03.	18:45	5 10	98



Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Uhrzeit	Tage UE	€*
Kroatisch A1 ohne Vorkenntnisse (Minigruppe)	Sara Masek	421110	Di, 10.03.	19:15	8 10,7	107
Kroatisch A1 mit Vorkenntnissen (Minigruppe)	Sara Masek	421130	Di, 17.03.	18:00	8 10,7	107
Neugriechisch A1 ohne Vorkenntnisse (Kleingruppe)	Despina Palioudaki	412030	Mi, 18.03.	19:15	8 16	90
Neugriechisch B1: Konversation (Kleingruppe)	Jannis Kalabalikas	412380	Mi, 11.03.	18:30	10 20	104
Online: Shalom! (Neu-)Hebräisch mit Vorkenntnissen (Kleingruppe)	Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger	413500	Do, 12.03.	19:00	10 13,3	75
Niederländisch A1 ohne Vorkenntnisse (Kleingruppe)	Annebeth Demaeght	414110	Do, 23.04.	18:00	8 16	90
Norwegisch A1 mit geringen Vorkenntnissen (Kleingruppe)	Dr. Madlen Rattinger-Doerr	415030	Mi, 11.03.	20:30	12 16	90
Norwegisch A2 (Minigruppe)	Dr. Madlen Rattinger-Doerr	415210	Mi, 11.03.	19:30	12 16	161
Polnisch A1 (Kleingruppe)	Gudrun Wolgram-Baranowski	417030	Mi, 11.03.	18:30	10 20	104
Portugiesisch für die Reise (Kleingruppe)	Raphaella Diehl	418030	Di, 10.03.	09:00	8 16	90
Portugiesisch A1 ohne Vorkenntnisse (Minigruppe)	Raphaella Diehl	418120	Mo, 16.03.	20:15	8 10,7	107
Portugiesisch A1 mit Vorkenntnissen (Minigruppe)	Raphaella Diehl	418150	Mo, 16.03.	18:30	8 16	161
Russisch A1 ohne Vorkenntnisse (Minigruppe)	Larissa Kraus	419110	Mo, 09.03.	17:45	8 10,7	107
Russisch A1 mit geringen Vorkenntnissen (Minigruppe)	Larissa Kraus	419120	Mo, 09.03.	19:00	8 10,7	107
Russisch A1 mit Vorkenntnissen (Minigruppe)	Larissa Kraus	419130	Mi, 11.03.	18:45	8 16	161
Russisch A2 (Minigruppe)	Larissa Kraus	419240	Mi, 11.03.	17:30	8 10,7	107
Schwedisch A1 ohne Vorkenntnisse (Minigruppe)	Stephanie von Köller-Roesky	420110	Di, 03.03.	16:00	8 10,7	107
Schwedisch A1 mit geringen Vorkenntnissen (Minigruppe)	Stephanie von Köller-Roesky	420120	Di, 03.03.	18:45	8 16	90
Schwedisch A2 (Minigruppe)	Stephanie von Köller-Roesky	420210	Di, 03.03.	17:00	8 16	161
Türkisch A1 ohne Vorkenntnisse (Kleingruppe)	Esref Erdemir	424110	Di, 10.03.	19:45	10 20	104
Türkisch A1 mit geringen Vorkenntnissen (Kleingruppe)	Esref Erdemir	424120	Di, 10.03.	18:00	10 20	104

* Das ausgewiesene Kursentgelt gilt bei normaler Kursbelegung.

Je nach Zahl der Teilnehmenden kann es sich ändern.

Die Tabellen zu den Staffelpreisen finden Sie hier >>>



LibreOffice: Umstieg von Word | Edgar Hoffmann

Mit den freien Office-Softwareprodukten lassen sich die üblichen Aufgaben völlig problemlos erledigen. Das trifft besonders auf die Textverarbeitung Writer zu. Spezielle Kopf- und Fußzeilen, Autotext, Formatvorlagen bis hin zu Makros bei Word – das alles kann Writer auch. Viele der Word-Dokumente können nahezu 1:1 bearbeitet werden.

An konkreten Beispielen betrachten wir die Transferergebnisse und geben Lösungsalternativen, sollte die Umsetzung nicht wie erwartet funktionieren. Gerne können Sie eigene Dateien mitbringen, die dann auch als Demo für besondere Anforderungen dienen.

501270 | Mi, 25.03., 18:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin, 3 UE, 95 €



»weiterlesen

© lookitook | AdobeStock

© Spectral-Design | iStock

Computerschreiben Ferienkurse für Schüler*innen

Dieser Kurs basiert auf dem multisensorischen Lernen. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen – so kann das Erlernen des Computerschreibens auch für Dich zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden. Es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Schon nach wenigen Stunden fühlst Du Dich auf dem Tastenfeld wie zu Hause – ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und -schnelligkeit schließen sich Übungen an – mit dieser Methode macht das Training einfach Spaß! Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse. Schulungsunterlage im Preis enthalten. Preis ist Schülergebühr. Kurse in allen Schulferien: jeweils Vormittags, 89 €



»weiterlesen

© Anderson Piza | AdobeStock



»weiterlesen

© Ratirat | AdobeStock

Resilienz im (Berufs-)Alltag für Frauen | Isabell Huber

Die Workshopreihe richtet sich an weibliche Führungskräfte in beruflichen Veränderungsphasen. Sie unterstützt dabei, Klarheit über die eigenen Ziele zu gewinnen, Entscheidungen selbstsicher zu treffen und den neuen beruflichen Weg fokussiert und mit mehr Leichtigkeit zu gestalten.

106226

Di, 03.03., 18:00 - 19:30 Uhr, 3 Termine, 6 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 302
6 – 10 Teilnehmende: 78 Euro



© Din Nasahrudin | AdobeStock



»weiterlesen

Datenschutz bei KI-Anwendungen | Andreas Müsse

Wie funktionieren LLMs und was muss beachtet werden, um Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt rechtskonform anzuwenden. Welche Jobs können an die KI delegiert werden, ohne den Datenschutz zu verletzen?

Erfahren Sie kompakt und einfach aufbereitet, welche Möglichkeiten KI-Systeme bieten, welche Risiken bestehen und was Sie zum Umgang mit Large Language Modellen in Ihrem Arbeitsalltag beachten sollten.

Inhalte: KI-wie funktioniert's / Datenschutz und weitere Risiken

103200 | Di, 12.05., 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 UE, 5 €

EDV & BERUF

Kompetenz mit vielfältigen Facetten.





KI | PERSONAL SKILLS | BERATUNG | BERUFLICHE ORIENTIERUNG © Din Nasahrudin | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage.	€
Online: Mediation - gewinnen statt siegen	Ulf Wollenzin	103150	Di, 21.04.2026	19:00	1	5
Datenschutz bei KI-Anwendungen	Andreas Müsse	103200	Di, 21.04.2026	18:00	1	45
Bildrechte im Internet Worauf muss ich achten?	Benjamin Schütz	103080	Di, 05.05.2026	18:00	1	45
Resilienz im (Berufs-)Alltag für Frauen	Isabell Huber	106226	Mo, 02.03.2026	18:30	3	78
Selbstbewusst auftreten - Kompetenz für Frauen	Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr	106700	Sa, 27.06.2026	10:00	1	65
Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining	Ernst Walter Siemon	111100	Do, 18.06.2026	18:00	4	106
Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining	Ernst Walter Siemon	111125	Do, 26.02.2026	18:00	4	106
Stressfrei kommunizieren	Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr	111700	Di, 09.06.2026	18:00	1	53
Small Talk mit angenehmen Umgangsformen	Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr	111705	Di, 19.05.2026	18:00	1	53
KI - Ein aktueller Überblick über die Entwicklung mit Ausblick auf die künftigen Einsätze	Andreas Müsse	103045	Mi, 11.03.2026	18:00	1	5
Prompten in Chat GPT & MS Copilot für Einsteiger	Andreas Müsse	103050	Do, 11.06.2026	18:00	1	55
Prompten in Chat GPT & MS Copilot für Einsteiger	Andreas Müsse	103051	Do, 16.04.2026	18:00	1	55
KI clever nutzen im Alltag und im Beruf - Online	Katharina Brosch	103054	Mi, 04.03.2026	17:30	4	78
Kreativ mit KI Schreiben, Visualisieren, Planen	Katharina Brosch	103055	Sa, 25.04.2026	10:00	1	76
Was ist Blockchain, Bitcoin, Web3 & Co.? einfach erklärt	Katharina Brosch	103057	Mi, 04.03.2026	19:00	4	78
Projekt ICH: Individuelle Beratung	Team der Arbeitsagentur	508700	Mi, 04.03.2026	15:00	1	0
Projekt ICH: Individuelle Beratung	Team der Arbeitsagentur	508704	Mi, 06.05.2026	15:00	1	0
Projekt ICH: Individuelle Beratung	Team der Arbeitsagentur	508708	Mi, 08.07.2026	15:00	1	0



SEMINARE FÜR FRAUEN

© rawpixel.com | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Tablets & Cloud - Routiniert mit Cloud-Diensten arbeiten	Viktoria Restel	501180	Mo, 15.06.2026	18:00	2	78
Resilienz im (Berufs-)Alltag für Frauen	Isabell Huber	106226	Mo, 02.03.2026	18:30	3	78
Selbstbewusst auftreten - Kompetenz für Frauen	Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr	106700	Sa, 27.06.2026	10:00	1	65
Online-Vortrag: Back to Work in Germany – A Practical and Empowering Guide for International Women (vhs Erlangen)	Kerstin Brunner	106650	Mo, 13.04.2026	18:00	1	10
Online-Vortrag: Alltag strukturieren – Überforderung reduzieren (vhs Erlangen)	Kerstin Brunner	106600	Do, 12.02.2026	18:30	1	10
Projekt ICH: Individuelle Beratung	Team der Arbeitsagentur	508700	Mi, 04.03.2026	15:00	1	0
Projekt ICH: Individuelle Beratung	Team der Arbeitsagentur	508704	Mi, 06.05.2026	15:00	1	0
Projekt ICH: Individuelle Beratung	Team der Arbeitsagentur	508708	Mi, 08.07.2026	15:00	1	0



GELD | VERMÖGEN

© Coloures-Pic | Adobestock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Schnelle Steuererklärung mit ELSTER	Stefan Kaiser	103115	Mi, 18.03.2026	19:00	1	0
Bau- und Immobilienfinanzierung: Wie viel Immobilie kann ich mir leisten?	Walter Froehlich	103140	Sa, 18.04.2026	09:30	1	68
Einkommensteuererklärung leicht gemacht	Tobias Schmidt	103307	Sa, 25.04.2026	09:30	1	75
Vermögen anlegen, aber richtig!	Stephan Schöning	103145	Mi, 22.04.2026	19:00	1	5
Online-Vortrag: Aktien verstehen – klug investieren von Anfang an	Werner Krieger	103125	Di, 19.05.2026	19:00	1	5
Vermögensaufbau mit Fonds und ETFs – Grundlagen	Werner Krieger	103110	Di, 09.06.2026	18:00	2	52
Was ist eigentlich Blockchain? Bitcoin, Web3 & Co. einfach erklärt	Katharina Brosch	103057	Do, 11.06.2026	18:00	1	48
Langfristig erfolgreich mit Aktien - so gehts	Werner Krieger	103137	Di, 23.06.2026	18:00	2	52

ONLINE-WEITERBILDUNG



Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln oder neu-orientierten? Sie möchten Ihren Mitarbeitenden Weiterbildungen ermöglichen, ohne sie durch das ganze Land reisen zu lassen?

Wir finden die passende Lösung für Sie!

Als Kooperationspartner von IBB mit der Online Akademie „Viona“ bieten wir Ihnen über 600 zertifizierte Fortbildungen, an denen Sie bzw. Ihre Mitarbeitenden bequem von zuhause oder von einem Arbeitsplatz in der VHS Offenburg teilnehmen können.

Diese effektive Art des Lernens hat sich bereits langjährig bewährt: Als Pionier des virtuellen Unterrichts setzt das IBB bereits seit 2007 auf den virtuellen Seminarraum in Viona®. Während des Kurses sind wir für Sie da und sorgen dafür, dass alle Rahmenbedingungen für ein gutes Lernumfeld gegeben sind.



In welche Richtung soll es gehen?

Angefangen bei EDV-Basics und Englischkursen über Finanzbuchhaltung bis zur Betreuungskraft – Sie profitieren von einem breiten Repertoire an Zusatzqualifikationen für sämtliche Berufe und Branchen bis hin zu Fach- und Betriebswirt Lehrgängen. Hier ist für alle etwas dabei.

Nehmen Sie gerne unser kostenloses Beratungsangebot in Anspruch, um sich unverbindlich über die Kurse, die Finanzierungsmöglichkeiten und die Räumlichkeiten zu informieren. Außerdem können Sie sich einen Eindruck von der Umgebung und Ihrem potentiellen Arbeitsplatz verschaffen.

Lernen Sie, wo Sie möchten – auch von zu Hause aus

Bleiben Sie örtlich flexibel: An den Viona-Seminaren können Sie bei uns in der VHS teilnehmen. Sie bekommen einen festen Arbeitsplatz und das technische Equipment zur Verfügung gestellt. Oder Sie nutzen die Option und loggen sich vom Büro, von zu Hause oder einem anderen Ort aus via Internet in den Online-Unterricht ein. Auch dafür stellen wir Ihnen gerne kostenlos vom PC, zwei Monitore mit Tastatur, Maus und Headset zur Verfügung.

Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme via Home Office ist bei geförderten Weiterbildungen allerdings die Zustimmung Ihres Kostenträgers und ggfs. Ihrer zuständigen Prüfungskammer.

Ihre Kursteilnahme ist hierbei – genau wie sonst auch – mittels Bildungsgutschein finanzierbar, es gibt aber darüber hinaus auch weitere Fördermöglichkeiten für Selbstzahlende – gerne unterstützen wir Sie bei der Klärung.

Mit diesem Link gelangen Sie direkt zur Suchmaske für die angebotenen Weiterbildungen auf unserer Homepage:



<https://www.vhs-offenburg.de/onlineweiterbildung>



VHESPRESSO | DURCHFÜHRUNG AB EINER ANMELDUNG

© Maren Winter | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Windows 11 mit dem eigenen Notebook	Gundolf Kühne	501160	Mo, 09.03.2026	17:30	2	125
Windows 11 mit dem eigenen Notebook	Gundolf Kühne	501161	Mo, 11.05.2026	17:30	2	125
Windows 11 mit dem eigenen Notebook	Gundolf Kühne	501162	Mo, 29.06.2026	17:30	2	125
USB-Sticks verschlüsseln Risikominimierung bei Verlust	Edgar Hoffmann	501163	Mo, 11.05.2026	18:00	1	90
Datensicherung und Back up	Edgar Hoffmann	501165	Mo, 13.04.2026	17:30	1	150
Word Spezial: Seriendruck (Online)	Christian Brand	501250	Mo, 20.04.2026	17:30	1	140
Online: Word Spezial: Nummerierung, Kopf-/Fußzeilen, Bilder	Christian Brand	501255	Mo, 22.06.2026	18:00	1	140
Textverarbeitung mit LibreOffice: Umstieg von Word	Edgar Hoffmann	501270	Mi, 25.03.2026	18:00	1	95
Online: Excel Spezial: Tabellenfunktionen	Adrian von Heyl	501340	Mi, 22.04.2026	18:00	1	95
Excel Spezial: Individuelle Anpassungen mit VBA Zeit	Dietrich May	501341	Mi, 06.05.2026	18:00	3	125
Tabellenkalkulation mit LibreOffice Calc: Umstieg von Excel	Edgar Hoffmann	501370	Mi, 22.04.2026	18:00	1	120
PowerPoint Spezial: Folien- & Flyergestaltung (Online)	Christian Brand	501422	Mi, 06.05.2026	18:00	1	120
Präsentationen mit LibreOffice Impress: Umstieg von PowerPoint	Edgar Hoffmann	501470	Mo, 13.07.2026	18:00	1	120

Weitere Informationen zum Kurskonzept finden Sie unter dem QR-Code.



LINUX | FREIE SOFTWARE | BACKUP & SICHERHEIT | 3D-DRUCK

© Maren Winter | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
USB-Sticks verschlüsseln Risikominimierung bei Verlust	Edgar Hoffmann	501163	Mo, 11.05.2026	18:00	1	90
Datensicherung und Back up	Edgar Hoffmann	501165	Mo, 13.04.2026	17:30	1	150
Textverarbeitung mit LibreOffice Umstieg von Word	Edgar Hoffmann	501270	Mi, 25.03.2026	18:00	1	95
Tabellenkalkulation mit LibreOffice Calc Umstieg von Excel	Edgar Hoffmann	501370	Mi, 22.04.2026	18:00	1	120
Präsentationen mit LibreOffice Impress Umstieg von PowerPoint	Edgar Hoffmann	501470	Mo, 13.07.2026	18:00	1	120
Linux! Warum eigentlich nicht?	Edgar Hoffmann	501170	Sa, 11.07.2026	09:30	1	35
3D Druck von Anfang an: Von Druckerauswahl bis ersten Produkt	Uwe Schmidtke	501580	Sa, 13.06.2026	10:00	1	140

XPert-WEBINARE

XPert Business: Das Kurs- und Zertifikatssystem zur Betriebswirtschaft

XPert Business (XB) Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Profiniveau. XB ist ein Kurs- und Zertifikatssystem, das aus mehreren Modulen wie z.B. Finanzbuchführung oder Lohn und Gehalt besteht, die je nach Interesse und schon vorhandenen Kenntnissen individuell ausgewählt und kombiniert werden können.

Die Kurse zeichnen sich durch ihre Praxisnähe aus: Gelernt wird anhand von Praxisfällen aus dem betrieblichen Alltag. So lässt sich das neu Erlernte unmittelbar in der täglichen Arbeit nutzen.

Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine standardisierte Prüfung abzulegen. Bei bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer*innen ein bundesweit anerkanntes Zertifikat, mit dem sie die neu erworbenen Fähigkeiten nachweisen können.

Alle Veranstaltungen werden Online durchgeführt und finden zweimal pro Woche von 18:30 - 20:30 Uhr statt.



Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
VHS Verbandsprüfung	Alfred End	504205	Fr, 27.02.2026	10:00	1	120
VHS Verbandsprüfung	Alfred End	504205	Fr, 17.07.2026	10:00	1	120
Betriebliche Steuerpraxis - Webinar	Schlötel GmbH	504300	Mo, 09.03.2026	18:30	22	410
Finanzbuchführung DATEV - Webinar	Schlötel GmbH	504304	Di, 10.03.2026	18:30	16	370
Finanzbuchhaltung I - Webinar	Schlötel GmbH	504305	Di, 10.03.2026	18:30	24	445
Finanzbuchhaltung II - Webinar	Schlötel GmbH	504306	Mo, 09.03.2026	18:30	22	410
Kosten- und Leistungsrechnung - Webinar	Schlötel GmbH	504312	Mo, 09.03.2026	18:30	20	370
Personalwirtschaft - Webinar	Schlötel GmbH	504314	Mo, 09.03.2026	18:30	20	370
Lohn und Gehalt I - Webinar	Schlötel GmbH	504316	Di, 10.03.2026	18:30	24	445
Lohn und Gehalt II - Webinar	Schlötel GmbH	504318	Di, 10.03.2026	18:30	22	410
Einnahmen-Überschussrechnung - Webinar	Schlötel GmbH	504320	Mo, 09.03.2026	18:30	11	205
Controlling - Webinar	Schlötel GmbH	504322	Mo, 09.03.2026	18:30	20	370
Lohn und Gehalt mit DATEV - Webinar	Schlötel GmbH	504324	Di, 28.07.2026	18:30	16	370
Finanzbuchführung DATEV - Webinar	Schlötel GmbH	504326	Di, 28.07.2026	18:30	16	370
Lohn und Gehalt I - Webinar	Schlötel GmbH	504328	Di, 28.07.2026	18:30	24	445
Lohn und Gehalt II - Webinar	Schlötel GmbH	504330	Di, 28.07.2026	18:30	22	410
Finanzbuchhaltung I - Webinar	Schlötel GmbH	504332	Di, 28.07.2026	18:30	24	445
Finanzbuchhaltung II - Webinar	Schlötel GmbH	504334	Di, 28.07.2026	18:30	22	410

XPert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

* optionales, aber empfohlenes Modul



WINDOWS | MS OFFICE & LIBRE OFFICE

© Andrey_Popov | Shutterstock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Windows 11 mit dem eigenen Notebook	Gundolf Kühne	501160	Mo, 09.03.2026 17:30	2	125	
Windows 11 mit dem eigenen Notebook	Gundolf Kühne	501161	Mo, 11.05.2026 17:30	2	125	
Windows 11 mit dem eigenen Notebook	Gundolf Kühne	501162	Mo, 29.06.2026 17:30	2	125	
USB-Sticks verschlüsseln Risikominimierung bei Verlust	Edgar Hoffmann	501163	Mo, 11.05.2026 18:00	1	90	
Datensicherung und Back up	Edgar Hoffmann	501165	Mo, 13.04.2026 17:30	1	150	
Linux! Warum eigentlich nicht?	Edgar Hoffmann	501170	Sa, 11.07.2026 09:30	1	35	
Windows zu Linux: Zeit für einen Wechsel?	Edgar Hoffmann	501178	Sa, 04.07.2026 09:30	1	0	
Tablets & Cloud - Routiniert mit Cloud-Diensten arbeiten	Viktoria Restel	501180	Mo, 15.06.2026 18:00	2	78	
Office Kompakt: Word, Excel und Outlook	Gundolf Kühne	501210	Sa, 18.04.2026 09:00	5	246	
Word Grundstufe	Gundolf Kühne	501240	Mo, 23.03.2026 17:30	5	96	
Word Grundstufe	Gundolf Kühne	501242	Mo, 29.06.2026 17:30	5	96	
Word Spezial: Seriendruck (Online)	Christian Brand	501250	Mo, 20.04.2026 17:30	1	140	
Online: Word Spezial: Nummerierung, Kopf- und Fußzeilen, Bilder, Abschnitte satt	Christian Brand	501255	Mo, 22.06.2026 18:00	1	140	
Textverarbeitung mit LibreOffice Umstieg von Word	Edgar Hoffmann	501270	Mi, 25.03.2026 18:00	1	95	
Excel Grundstufe	Dieter Heilmann	501330	Do, 19.03.2026 18:30	5	96	
Excel Grundstufe	Christian Brand	501332	Mo, 27.04.2026 18:30	5	96	
Excel Grundstufe	Dieter Heilmann	501334	Do, 18.06.2026 18:00	5	96	
Excel Fachstufe	Andreas Müsse	501339	Mi, 17.06.2026 18:30	5	119	
Online: Excel Spezial: Tabellenfunktionen	Adrian von Heyl	501340	Mi, 22.04.2026 18:00	1	95	
Excel Spezial: Individuelle Anpassungen mit VBA Zeit sparen und Nerven schonen	Dietrich May	501341	Mi, 06.05.2026 18:00	3	125	
Tabellenkalkulation mit LibreOffice Calc Umstieg von Excel	Edgar Hoffmann	501370	Mi, 22.04.2026 18:00	1	120	
PowerPoint Spezial: Folien- & Flyergestaltung (Online)	Christian Brand	501422	Mi, 06.05.2026 18:00	1	120	
PowerPoint für Schülerinnen und Schüler ab der 5. Klasse	Andreas Kempf	501463	H Sa, 18.04.2026 14:15	2	30	
Präsentationen mit LibreOffice Impress Umstieg von PowerPoint	Edgar Hoffmann	501470	Mo, 13.07.2026 18:00	1	120	



WEBSEITEN | PROGRAMMIERUNG

© sultan | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Bloggen / Website mit WordPress (www.wordpress.org)	Dieter Heilmann	501095	Sa, 18.04.2026	09:00	1	163
Bloggen / Website mit WordPress	Dieter Heilmann	501097	Sa, 20.06.2026	09:00	1	163
Gameprogrammierung ab 10 Jahren	Ingo Gutjahr	501500	Sa, 09.05.2026	09:30	2	73
Gameprogrammierung ab 10 Jahren	Ingo Gutjahr	501502	Sa, 04.07.2026	09:30	2	73
Einstieg in die Robotik und graphische Programmierung - ab 5. Klasse und interessierte Erwachsene	Andreas Kempf	501513	Di, 07.04.2026	09:00	4	70
Einstieg in die Robotik und graphische Programmierung - ab 5. Klasse und interessierte Erwachsene	Andreas Kempf	501514	Mo, 01.06.2026	09:00	3	70
Einstieg in die Robotik und graphische Programmierung - ab 5. Klasse und interessierte Erwachsene	Andreas Kempf	501515	Mo, 07.09.2026	09:00	3	70
Programmieren - ab der 3. und 4. Klasse	Andreas Kempf	501518	Fr, 17.04.2026	16:00	4	55
Python - Einstieg in die Programmiersprache	Dietrich May	501570	Di, 21.04.2026	18:00	5	168
3D Druck von Anfang an: Druckerauswahl bis erstem Produkt	Uwe Schmidtke	501580	Sa, 13.06.2026	10:00	1	140



COMPUTERSCHREIBEN

© btiger | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Computerschreiben Ferienkurs für Schüler*innen ab 12 Jahren	Heike Pfetzer	501150	Mo, 30.03.2026	09:00	4	89
Computerschreiben Ferienkurs für Schüler*innen ab 12 Jahren	Ümran Schmid	501153	Fr, 13.02.2026	09:00	3	89
Computerschreiben Ferienkurs für Schüler*innen ab 12 Jahren	Ümran Schmid	501154	Mo, 07.09.2026	09:00	4	89
Computerschreiben Ferienkurs für Schüler*innen ab 12 Jahren	Heike Pfetzer	501155	Mi, 27.05.2026	09:00	4	89



BILDBEARBEITUNG | GRAFISCHES DESIGN

© Drobot Dean | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Bildrechte im Internet Worauf muss ich achten?	Benjamin Schütz	103080	Di, 05.05.2026	18:00	1	45
Lightroom: Bildverwaltung und Archivierung	Carmen Klinge	501600	Mo, 15.06.2026	17:30	3	147
InDesign CS: Einstieg ins Profilayout	Elina Gusti	501620	Di, 24.03.2026	19:00	6	235
Photoshop: Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung	Elina Gusti	501640	Di, 23.06.2026	19:00	5	221
Adobe Bridge – Kreative Inhalte organisieren	Elina Gusti	501650	Di, 12.05.2026	19:00	2	78
Bildbearbeitung mit GIMP - Grundlagen	Edgar Hoffmann	501660	Mi, 29.04.2026	18:30	4	137
Affinity Studio – die gratis kreative All-in-One-Lösung (Online)	Lian Siekman	501670	Mi, 18.03.2026	18:00	3	112
Illustrator: Einfache Grafiken gestalten	Pascal Oertel	501680	Do, 23.04.2026	18:30	3	155
Professionelles Design leicht gemacht: Canva für Einsteiger (Online)	Lian Siekman	501690	Mi, 29.04.2026	18:00	1	42
Grafiken in Canva erstellen	Marco Schwind	501695	Mi, 15.04.2026	18:00	2	56



QUALIFIZIERT ENGAGIERT | KURSE FÜR SENIORINNEN & SENIOREN

© Studiocon | AdobeStock

Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
Antientzündliche Ernährung – Tipps für die Praxis (Ehrenamt)	Dr. Silke Bauer	509115	Di, 10.03.2026	18:30	1	0
Selbstbewusstes Auftreten und Rhetorik (Ehrenamt)	Michael Thimm	509120	Sa, 09.05.2026	09:00	1	0
Perfektionismus als Stresstreiber (Ehrenamt)	Sonja Afflerbach	509160	Sa, 14.03.2026	09:30	1	0
Digital fotografieren: Gelungene Fotos mit jeder Kamera (Ehrenamt)	Stefan Bark	509165	Sa, 18.04.2026	09:00	1	0
Senior*innenkurs: PC-Grundlagen	Franz Mattes	509600	Mo, 16.03.2026	15:00	4	98
Senior*innenkurs: PC-Grundlagen - Weiterführungskurs	Franz Mattes	509602	Mo, 27.04.2026	15:00	4	84
Senior*innenkurs: PC-Grundlagen	Franz Mattes	509605	Mo, 15.06.2026	15:00	4	98
Senior*innenkurs: Android-Smartphone	Ümran Schmid	509620	Fr, 17.04.2026	15:00	5	100
Senior*innenkurs: Android-Smartphone	Ümran Schmid	509625	Fr, 19.06.2026	15:00	5	100
Senior*innenkurs: Apple iPhone	Team der VHS	509630	Do, 19.03.2026	15:00	5	100
Senior*innenkurs: Apple iPhone	Team der VHS	509635	Do, 18.06.2026	15:00	5	100
Senior*innenkurs: Smartphone-Fotografie – Potenziale entdecken, kreative Aufnahmen-Techniken erlernen u. anwenden	Jürgen Gadke	509640	Do, 23.04.2026	15:00	4	90
Senior*innenkurs: Internet und E-Mail mit dem eigenen Notebook	Gundolf Kühne	509650	Mo, 20.04.2026	15:15	5	100
Senior*innenkurs: Grundlegende Bildbearbeitung mit GIMP	Edgar Hoffmann	509660	Mi, 17.06.2026	17:15	3	89
Senior*innenkurs: Word-Grundlagen	Ümran Schmid	509680	Mi, 22.04.2026	15:00	5	98

►►► Kurse zur Fotografie finden Sie im Fachbereich Kreativität auf der Seite 66.

5. Fachtag Grundbildung & Alphabetisierung

Constanze Armbrecht, Karin Weißer

Input und Austausch fördern erfolgreiches Netzwerken in der Grundbildungsarbeit. Auch in der Ortenau. Welche Unterstützung erfahren wir vom Bund und vom Land BW, dem Kultusministerium, der Fachstelle Grundbildung & Alphabetisierung, dem Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung und engagierten Arbeitgeber*innen, damit wir im GBZ Ortenau Grundbildungsangebote für alle kostenfrei anbieten können?

Do., 12.03., 10:00 - 16:00 Uhr, mit Anmeldung, kostenfrei



© iStock



Deutsch besser im Beruf?

Basis-Grammatik, Wortschatz plus Praxis

Mit diesen Kursen erhalten die Teilnehmenden Wortschatz-Grundlagen und ihre Bedeutung für die Praxis im Berufsfeld Sozialassistenten bzw. Pflege. Die Angebote richten sich an Beschäftigte oder Arbeitssuchende, die Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben der deutschen Sprache im Allgemeinen und mit der arbeitsplatzbezogenen Fachsprache im Speziellen haben. Der Kurs ist auch geeignet für Migrant*innen ab dem Sprachniveau A2/B1.

Berufsfeld Sozialassistent: ab Do, 12.02., 16:15 - 19:15 Uhr

Berufsfeld Pflege: ab Di, 12.10., 16:45 - 19:00 Uhr

Deutsch als Muttersprache?

Besser lesen und schreiben in Alltag und Beruf

Sie erweitern ihren Schriftwortschatz. Sie lesen und verstehen schneller. Ein besseres Sprachverständnis beim Lesen und Schreiben fördert auch das Selbstvertrauen.

Kein Frontalunterricht. Sie bestimmen Ihr Lerntempo selbst.

Sie wählen die Stufe aus, von der aus Sie bei uns beginnen.

Alle Lernenden arbeiten mit ihrem eigenen, individuellen Lernmaterial. Engagierte, empathische Lehrkräfte.

Der Kurs richtet sich an Lerner- und Lernerinnen mit Deutsch als Muttersprache. Wir unterstützen Sie beim Lernen.



© Silga | AdobeStock

© Hand Robo | Shutterstock



Geld sparen im Alltag

Theorie, Beispiele, Übungen, Tipps

Wie können wir einkaufen, gesund leben und dabei Geld sparen? Es gibt viele Angebote, Rabatte, Ratenzahlung und Preisnachlässe. Ist das wirklich immer günstiger? In diesem Kurs geben wir Tipps und rechnen gemeinsam genau nach.

Ab Mo, 06.10., 10 Termine, 20 UE

GRUNDBILDUNG / SCHULABSCHLÜSSE

Weiterkommen, das Ziel erreichen.





PRÜFUNGSVORBEREITUNGSKURSE FÜR EINZELNE SCHULARTEN

Mit den kompakten und individuell betreuten Kursen sind Sie optimal für die einzelnen Abschlussprüfungen vorbereitet.

Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Dauer	€
Deutschwoche: Fit für den Hauptschulabschluss Kurs in den Osterferien	Team der VHS	607101	Di, 07.04.	09:30	4	79
Mathewoche: Fit für den Hauptschulabschluss Kurs in den Osterferien	Kathleen Schmidt	607111	Di, 07.04.	14:30	4	79
Mathewochen in den Sommerferien: Vorbereitung auf die Abendhauptschule	Kathleen Schmidt	607162	Mo, 31.08.	17:00	10	169
Englisch: Fit für die mündliche Realschulabschlussprüfung: Kompakttraining (Kleingruppe) 10. Klasse	Albert Haas	607432	Mo, 03.03.	10:00	3	110
Englisch: Fit für die schriftliche Realschulabschlussprüfung (Kleingruppe)	Albert Haas	607434	Di, 22.04.	10:00	3	110
Intensivkurs Mathematik 10. Klasse Realschule Parabel & Co.	Michael Abboud	607500 N	Fr, 09.05.	14:00	2	44
Mathe-Crashkurs - Allgemeinbildendes Gymnasium (FR/Mo)	Matthias Stunder	607531	Fr, 27.02.	15:30	2	62
Mathe-Crashkurs - Allgemeinbildendes Gymnasium (FR/Mo)	Matthias Stunder	607534	Fr, 27.03.	15:30	2	62

►► Alle Angebote für Jugendliche finden Sie ausführlich in unserer Broschüre „Junge VHS“.

SCHULABSCHLUSS NACHHOLEN

Schulabschlüsse nachholen in der Ortenau: Informationen

Je höher der erreichte Schulabschluss, desto mehr Möglichkeiten stehen Ihnen offen. Sie erhalten Informationen über schulische Angebote der Abendschulen in der Ortenau, mit denen Sie den Hauptschulabschluss, einen mittleren Bildungsabschluss, die Fachhochschulreife, die fachgebundene oder die allgemeine Hochschulreife nachholen können. Eine persönliche Beratung ist möglich. Vereinbaren Sie einfach einen Termin! Rufen Sie uns an.

Karin Weißer | karin.weisser@vhs-offenburg.de | 0781 - 9364 - 223

Alfred End | alfred.end@vhs-offenburg.de | 0781 - 9364 - 235

Kooperationspartner: Bildungswerk d. Erzdiözese Freiburg, VHS Lahr



Kurstitel	Kursleiter*in	Kurs	Beginn	Zeit	Dauer	€
Abendhauptschule für Erwachsene Vorbereitung auf die Schulfremdenprüfung	Team der VHS	601110	Mo, 22.09.	18:00	98	270
Mit HASA zum Erfolg! Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss	Team der VHS	601160	Do, 01.10.	08:30	218	BGS

BERUFLICHE ERSTORIENTIERUNG FÜR MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN

►► Die deutsche Sprache zu erlernen ist eine wichtige Grundlage für den weiteren beruflichen Weg. Mit Sprachkenntnissen ab Niveau A1 bis C1 ist es möglich, den Schulabschluss zu erreichen, berufliche Qualifizierungen oder eine Berufsausbildung zu beginnen. Wie geht das? Hier finden Sie Informationen:

Wie finde ich einen (Wieder-) Einstieg in Beruf oder Ausbildung? Information für Migrantinnen	Frau und Beruf - das Netzwerk in der Ortenau	Fr, 20.03.	09:30 Uhr	kostenfrei
Wie geht es beruflich weiter? Beratung - persönlich, individuell, kostenfrei	Karin Weißer LNWBB	Termine nach Vereinbarung		kostenfrei

►► Nutzen Sie auch die Angebote des Grundbildungszentrum Ortenau (GBZ). Mehr Infos dazu auf Seite 110.



Die Finanzierung des Projekts BEF Alpha erfolgt durch den Bund und wird ausgeführt durch das BMBS. Die konzeptionelle Umsetzung und Organisation der Kurse übernimmt das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

„BEF Alpha“: Bildungsjahr für erwachsene Flüchtlinge mit geringen Sprach- und Schreibkenntnissen

In diesem Kurs können motivierte, lernbereite Frauen und Männer, die bereits etwas Deutsch sprechen, noch besser sprechen, lesen und schreiben lernen. Sie können eine Sprachprüfung ablegen. Sie lernen verschiedene Berufe kennen und machen ein Praktikum in einem Betrieb. Sie lernen viel über die Kultur, über die Demokratie und über die deutsche Gesellschaft.

Zielgruppe sind Frauen und Männer mit keinen oder geringen Schreib- und Lesekenntnissen, die lediglich in ihrer Heimatsprache alphabetisiert sind (Zweitschriftlerner). Ihr Leistungsniveau liegt zu Kursbeginn in der Regel entsprechend bei A1 oder darunter.

Beginn: September 2026

Standorte: Offenburg, Haslach

Die Teilnahme ist kostenfrei. Kinder unter drei Jahren werden während der Unterrichtszeit betreut (nur Standort Haslach).



Karin Weißer
Leiterin GBZ

karin.weisser@gbz-ortenau.de
Tel: 0781 9364 - 223



Betül Koç
Verwaltung GBZ

betuel.koc@gbz-ortenau.de
Tel: 0781 9364 - 280



DAS GRUNDBILDUNGSZENTRUM ORTENAU

- informiert Interessierte anonym und adressatengerecht über Möglichkeiten zur Alphabetisierung und Grundbildung in der Ortenau;
- bietet in offenen Kursen Einzelpersonen an, besser lesen, schreiben und rechnen zu lernen;
- kooperiert mit Unternehmen bei der Umsetzung von Alphabetisierungsmaßnahmen z. B. mit Kursen für die beschäftigten Mitarbeitenden direkt vor Ort;
- sensibilisiert Kooperationspartner*innen sowie das mitwirkende Umfeld für dieses Thema;
- bildet ein Netzwerk mit Institutionen und Unternehmen aus der gesamten Ortenau.

DEUTSCH ALS MUTTERSPRACHE?

Sie haben Deutsch als Muttersprache und stolpern regelmäßig beim Lesen oder Schreiben?

Entdecken Sie die Schriftsprache noch einmal für sich.

Einfache Wörter lesen und schreiben im Alltag oder Beruf. Das kann ein Ziel sein.

Sie können auch üben, um Wörter und einfache Texte schneller zu erfassen. Oder um den Sinn besser zu verstehen.

Anstatt Wörter nach dem Hören zu schreiben, lernen Sie Regeln. Sie üben die Grundregeln der Grammatik.

Das ist kein Hexenwerk! Es ist Übungssache.

Bleiben Sie dran und verbessern Sie Ihre Lese- und Schreibfähigkeiten weiter.

Lernen braucht Zeit.

Wir unterstützen Sie beim Lernen!

KURSORTE



Unionrampe Offenbourg



Ev. Kirchengemeinde Haslach



vhs Lahr



vhs Ortenau Kehl

EINE STARKE INITIATIVE

In Deutschland können ca. 12% der Bürgerinnen und Bürger nicht richtig lesen, schreiben oder rechnen. Von ihnen sind fast zwei Drittel erwerbstätig, mehr als 52% haben Deutsch als Herkunftssprache und fast 41% haben einen Hauptschul- oder einen vergleichbaren Schulabschluss. Hier setzt das Grundbildungszentrum Ortenau an und hat neue Angebote entwickelt, damit sich betroffene Menschen vermehrt trauen, ihre Grundbildungskompetenzen auch im Erwachsenenalter zu erweitern.

DIE LERNSTUFEN

Stufe 1 - Lesen und Schreiben von Anfang an

Sie fügen Buchstaben zuerst zu Silben, zu Wörtern und ersten kurzen Sätzen zusammen. Am Ende der Stufe 1 können Sie einfache Wörter lesen und schreiben.

Stufe 2 - Lesen und Schreiben für leicht Geübte

Sie üben, Wörter und einfache Texte schneller zu erfassen und deren Sinn besser zu verstehen. Am Ende der Stufe 2 lesen Sie flüssiger und machen weniger Fehler beim Schreiben.

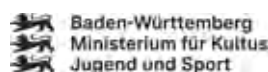
Stufe 3 - Lesen und Schreiben für Geübte

Sie üben die Grundregeln der Groß- und Kleinschreibung, die Wortarten, die Zeiten und die Grundlagen der Zeichensetzung. Am Ende der Stufe 3 lesen und schreiben Sie noch flüssiger.

Stufe 4 - Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene

Sie lesen und schreiben nun mit wenig Fehlern, auch unbekannte Wörter. Am Ende der Stufe 4 lesen und schreiben Sie Texte noch flüssiger und machen noch weniger Fehler beim Schreiben.

Eine Initiative der Volkshochschulen in der Ortenau



Kofinanziert von der Europäischen Union
Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg



Sie möchten besser lesen, schreiben und rechnen können?

Viele Erwachsene können nicht gut lesen und schreiben.
Im Ortenaukreis sind es 50.000 Menschen.
Bei uns lernen **Erwachsene lesen und schreiben und mehr.**
Die Kurse sind kostenfrei.

Es sind kleine Gruppen mit maximal 8 Lernenden.
Die Kursleiter kümmern sich um jede*n Lerner*in.
Sie lernen für den Alltag: Formulare alleine ausfüllen.
Zeitungen und Bücher lesen. Ihrem Kind ein Buch vorlesen.
Sie werden sicherer im Beruf: Die Arbeit macht mehr Spaß.

OFFENE LERNWERKSTATT

Kurse Offenburg

Montag	14:30 - 16 :00Uhr
Mittwoch	14:30 - 16:00 Uhr
Donnerstag	14:30 - 16:00 Uhr

Kurse Kehl

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
----------	-------------------

Kurse Lahr

Mittwoch	16:15 - 17:45 Uhr
----------	-------------------

Kurse Haslach

Mittwoch	16:00 - 17:30 Uhr
----------	-------------------

BESSER LERNEN - BESSER LEBEN

Kein Frontalunterricht ✓

Sie wählen die Stufe,
auf der Sie beginnen ✓

Sie bestimmen Ihr
Lerntempo selbst ✓

Alle Lernenden arbeiten
mit ihrem eigenen,
individuellen Lernmaterial ✓
Engagierte, nette Lehrkräfte ✓

Besser lesen und schreiben im Beruf: Berufsfeld Pflege und Sozialassistenten

Mit diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden die wichtigsten Wortschatz-Grundlagen und ihre Bedeutung für die Praxis im Berufsfeld Pflege. Unser Angebot richtet sich an Beschäftigte und Arbeitssuchende, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten, insbesondere im Hinblick auf die Fachsprache

am Arbeitsplatz. Es ist ideal für Muttersprachler*innen und Migrant*innen ab einem Sprachniveau von A2/B1.
Das begleitende Coaching unterstützt die Lernenden mit bestmöglicher Vorbereitung auf Job, Arbeit oder Ausbildung entsprechend ihrem Sprachniveau.

Pflege: ab Mo, 12.10., 16:45 - 19:00 Uhr, 17 Termine

Sozialassistenten: ab Do, 12.02., 16:15 - 19:15 Uhr, 11 Termine

SPRACHTRAINING

Lesen, Hören, Sprechen, Schreiben
für Lerner*innen mit Deutsch als
Zweitsprache ab Sprachniveau A2/B1

Offenburg

Dienstag	16:15 - 17:45 Uhr
Mittwoch	12:45 - 14:15 Uhr

Vorschau

Dialekt verstehen -
Badisch für Zugezogene
Termine bitte anfragen.

»»» Weiter im Beruf für alle

Individuelle Beratung bei der
Berufsinformesse BIM Offenburg
17. + 18. April 2026

»»» „Schriftkram im Alltag“

Ab Mo, 05.05., 11 - 12:30 Uhr
10 Termine

»»» „Geld sparen im Alltag“

Ab Mo, 11.05., 11:30-13:00 Uhr
10 Termine
Ab Di, 22.09., 10:45-12:15 Uhr
10 Termine

Adresse:

GBZ Ortenau
Unionrampe 4A
77652 Offenburg
www.gbz-ortenau.de

Wir sind für Sie da:

☎ **0781 9364 - 280**

Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Offenburg (VHS), einer Einrichtung der Volkshochschule Offenburg e. V., auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübertragung durchgeführt werden.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf. Es gelten die AGB des Veranstalters.

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 über die Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

Vertragsschluss

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

Die Anmeldung kann schriftlich und, abweichend von o. s. Absatz, mündlich oder fernmündlich abgegeben werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch eine Anmeldebestätigung der VHS zustande bzw. durch den direkten Erwerb einer Eintrittskarte an der Kasse bei Einzelveranstaltungen oder einer 6er-Karte für Babyschwimmen.

Falls in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben ist, wird an diesem Tag entschieden, ob die Veranstaltung wie geplant durchgeführt wird. Eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, bedarf einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht vor Kursbeginn, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelungen nicht berührt.

Entgelt

Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programmheft, Homepage, etc.).

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nur, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurück erstattet. Das Entgelt wird von der VHS von dem angegebenen Konto per Lastschrift eingezogen. Barzahlung oder Überweisung ist nur möglich, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird die Fälligkeit (der Abbuchungstag) auf der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde.

Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Sollte es bei der Veranstaltung zu Veränderungen kommen, versendet die VHS in der Regel 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn eine entsprechende Information. Bei später eintretenden Veränderungen wird die VHS umgehend informieren.

Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise durch Erkrankung einer Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, erstattet die VHS den Termin.

Rücktritt, Kündigung und Widerruf

Erklärt der Vertragspartner bis zum Anmeldeschluss, ersatzweise sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn, schriftlich seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5 Euro. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als diese Pauschale.

Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kompaktkurs der Reihe „Offenburg schwimmt“ bis fünf Tage vor Kursbeginn schriftlich seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5 Euro. Dem

Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als diese Pauschale.

Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit sechs oder mehr Terminen vor dem zweiten Kurstermin schriftlich seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 10 Euro. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als diese Pauschale.

Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer angemessenen Frist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden wertlos ist.

Für Veranstaltungen und einzelne Veranstaltungstermine, die vom Teilnehmer aus Gründen versäumt werden (wie wichtige Verhinderung, Krankheit), die die VHS nicht zu vertreten hat, wird das Entgelt fällig und der Vertrag bleibt bestehen.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

Schadenersatzansprüche

Schadenersatzansprüche des Vertragspartners oder der Teilnehmenden gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

Schlussbestimmungen

Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

Aufsichtspflicht (§§ 823, 832 BGB)

Die Aufsichtspflicht der Volkshochschule bzw. deren Vertreter besteht für minderjährige Kursteilnehmende nur während der Kurszeit. Eltern müssen insbesondere kleinere Kinder zum Kursraum bringen und dort wieder abholen.

Für alle Teilnehmenden unter 18 Jahren gilt, dass sie den Anweisungen der Kursleitung sofort nachkommen und sich nicht ohne Abmeldung bei der Kursleitung vom Veranstaltungsort entfernen.

Ermäßigung des Entgelts

Übersicht siehe Seite 4. Eine Entgeltermäßigung kann nur gewährt werden, wenn der gültige Nachweis bereits bei der Anmeldung der VHS vorgelegt wird. Kursmaterialien sind generell von Ermäßigungen ausgeschlossen.

Die vollständigen AGB finden Sie hier: www.vhs-offenburg.de/agb



Stand: 01.08.2025

**JETZT FÜR 2026
BEWERBEN!**

AUSBILDUNG ODER
DUALES STUDIUM
FÜR STEUERN/
PRÜFUNGSWESEN

**Vielfach
ausgezeichnet –
unsere Beratung
für einen starken
Mittelstand.**

www.oth.de

OTH Ortenauer Treuhand GmbH Steuerberatungsgesellschaft

GK **GÖRHARDT
KOHLMORGEN
HEMMER
WALTHER
RECHTSANWÄLTE**



Reinhart Kohlmorgen (bis 31.07.2025)

Fachanwalt für Arbeitsrecht

Kündigungsrecht • Betriebsverfassungsrecht
Tarifrecht • Patientenverfügungen



Mark L. Hemmer

Fachanwalt für Familienrecht

Erbrecht • Mietrecht
Verkehrsrecht • Reiserecht



Michael Walther

Fachanwalt für Arbeitsrecht

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

Werkvertragsrecht • Mediator

Hermannstraße 8
77654 Offenburg

☎ 0781 / 932 450

☎ 0781 / 433 83

✉ info@goerhardt-kohlmorgen.de
🌐 www.goerhardt-kohlmorgen.de



Fördern? Finden wir #saugut.

Engagiert für euch!

Bei der Sparkasse Offenburg/Ortenau gehört die gesellschaftliche Verantwortung genauso dazu wie das Girokonto oder die Baufinanzierung. Das ist der Grund, warum es uns so wichtig ist, die Vereine in der Region und damit auch die vielen ehrenamtlichen Helfer zu fördern.

Weitere Infos zu unserem Engagement: sparkasse-saugut.de



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Offenburg/Ortenau