

Volkshochschule Baar

Volkshochschule der Städte
Donaueschingen
Blumberg
Bräunlingen
Hüfingen

Seit 34 Jahren
gut
engagiert
unverzichtbar

Januar bis Juli 2010

Inhalt

Einzelveranstaltungen	4
Führungen, Fahrten und Exkursionen	7
Kurse und Seminare	15
1. Politik – Gesellschaft – Umwelt	15
Erziehung	15
Persönlichkeitsbildung	17
Umweltbildung	18
Alltagstechnik	19
2. Kultur – Gestalten	19
Kulturgeschichte	19
Malen / Zeichnen	20
Plastisches Gestalten	22
Tanz	22
Medienpraxis	23
Werken	24
Nähen	26
Sonstige	26
3. Gesundheit	27
Entspannung	27
Bewegung	35
Gesundheitspflege	45
Ernährung	46
Sonstige	50
4. Sprachen	51
Deutsch	51
Englisch	51
Französisch	54
Italienisch	57
Spanisch	59
Ungarisch	60
5. Arbeit – Beruf	61
EDV / Internet	61
Steuern / Finanzen	63
Rhetorik / Kommunikation	64
Allgemeine Hinweise	66
Mitarbeiterverzeichnis	68
Die vhs Baar als Institution	70
Die Volkshochschulen der Region	70

111222 (BL)

"Taschentücher in der Not" **Blumberg und seine Industriegeschichte** **Ein Beitrag zu 750 Jahre Blumberg**

Sarah Palmer und etliche andere

Mit dem Abriss der ehemaligen Taschentuchweberei Lauffenmühle hat Blumberg weit mehr als eine verfallende Produktionshalle verloren. Ein Klassiker des Industriebaus ist verschwunden, den der weltbekannte Architekt Egon Eiermann von 1949-1951 errichtet hat. Für Blumberg war die Lauffenmühle ein besonderes Zeichen der Hoffnung nach den harten Nachkriegsjahren, denn schließlich war sie 1951 die modernste Weberei Deutschlands und bot begehrte Arbeitsplätze. Von dieser Geschichte erzählt der SWR-Film "Taschentücher in der Not" von 2008. Seine Vorführung in Anwesenheit der Filmautorin Sarah Palmer wird ergänzt durch Gespräche, die Gunter Faigle und Rainer Gradinger mit sich erinnernden Zeitzeugen führen.

■ Freitag, 29.01.2010, 20:00 Uhr
Stadthalle Blumberg, Hauptstraße 94
€ 5,00; keine Ermäßigung möglich.
(Gemeinsam mit dem Südwestrundfunk)

307542 (BL)

Blumberger in aller Welt: **Koch-Show und Einblicke in Spitzenküchen der Welt**

Torsten Götz

Torsten Götz, Executive Chef des cuisines im Victoria-Jungfrau Grand Hotel & Spa in Interlaken, zog es nach dem Besuch der Realschule Blumberg und Lehrjahren im Schwarzwald schon früh in die Ferne. Er arbeitete in Restaurants mit Auszeichnungen von Guide Michelin und Gault Millau und profilierte sich in 4- und 5-Sterne-Häusern in der Schweiz und auf Gran Canaria. Darüber hinaus machte er sich einen Namen auf Show-Koch-Events, bei Koch-Promotions und im Consulting u. a. in Singapur, Thailand, Indonesien und Oman. Heute ist er Chef über drei Küchen, von denen eine von Gault Millau mit 16 Punkten und eine weitere mit 15 Punkten bewertet ist. Thorsten Götz bietet einen Einblick in die exquisite Kochkunst und reicht einen Teller mit Leckereien seiner "MyFoodArt".

■ Samstag, 06.03.2010, 19:00 Uhr
Stadthalle Blumberg, Hauptstraße 94
€ 27,00 inkl. MyFoodArt; Karten nur im Vorverkauf bei der Stadtbibliothek Blumberg
bis spätestens 27.02.2010
(Mit freundlicher Unterstützung durch Hotel-Gasthof Hirschen Blumberg)

116511 (BR)

Schimmel - unliebsamer Untermieter Frühzeitig entdeckt von der Nase eines Hundes

Sabine und Hanno Hör

Schimmel und Bakterien sind natürliche Bestandteile unserer Umwelt. Nehmen sie jedoch überhand, beeinträchtigen sie unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit, insbesondere in Wohn- und Arbeitsräumen. Sabine und Hanno Hör sprechen über die Entstehung und Erkennung von Schimmel, über gesundheitliche Aspekte und vorbeugende Maßnahmen. Sie stellen typische Schadensbilder vor und berichten über ihre Arbeit mit einem Schimmelspürhund.

■ Dienstag, 09.03.2010, 19:30 Uhr
Rathaus Bräunlingen, Kirchstraße 10, Sitzungssaal
€ 4,20 / 3,20

100524 (HÜ)

Das Institut für Demoskopie in Allensbach: Was leistet es, wie arbeitet es?

Dr. Thomas Petersen

Warum kann man bereits wenige Tage vor einer Bundestagswahl auf 1 bis 2 % voraussagen, wie die Bevölkerung wählen wird? Wie ist es möglich, wenige Hundert Menschen zu befragen und daraus zu schließen, wie 80 Millionen Deutsche denken? Das Institut für Demoskopie in Allensbach ist eine Gesellschaft zum Studium der öffentlichen Meinung, Dr. Thomas Petersen einer seiner angesehenen Mitarbeiter. Er erläutert anhand praktischer Beispiele, wie Demoskopie funktioniert, welche Erkenntnisse möglich sind und warum sie aus Sozialwissenschaften, Politik und Wirtschaft nicht mehr wegzudenken ist.

■ Mittwoch, 10.03.2010, 19:30 Uhr
Rathausgalerie Hüfingen, Hauptstraße 16 - 18 (Blauer Hintereingang)
€ 4,20 / 3,20

110313 (BR)

Dögginger Reihe (11):

Dr. Robert und Christa Wagner – Jahre in Afrika

Dr. Robert und Christa Wagner im Gespräch mit Gunter Faigle und Sabine Spies

Dr. Robert und Christa Wagner, seit Jahrzehnten in der Dögginger Guggenmühle zu Hause, haben etliche Jahre in Afrika gelebt. Der promovierte Geologe war von 1975 bis 1990 mit Unterbrechungen für internationale Bergbauunternehmen in Liberia, in Gabun, im Kongo und in Mali tätig und hat in den Bereichen Eisenerz und Gold gearbeitet, seine Frau hat ihn dabei jahrelang begleitet. Das Gespräch mit ihnen führt, unterstützt durch Bilder und Tagebuchtexte, in eine besondere Berufswelt, in interessante politische Zusammenhänge, in ungewöhnliche Lebensumstände, zu exotischer Natur und abenteuerlichem Reisen.

Telefonische **VERBINDLICHE ANMELDUNG** bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist **ERFORDERLICH**, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

■ Freitag, 12.03.2010, 19:00 Uhr

Guggenmühle in Döggingen, Am Mühleweg 50

Treffpunkt für Fußgänger: 18:20 Uhr am Gasthaus Kuhstall in Döggingen

Gebührenfrei; für eine Spende ist die vhs Baar dankbar.

Max. 35 Personen

102554 (HÜ)

Palästina - Ein Reisebericht

Renate Khurdok

So nah - nur vier Flugstunden entfernt - und doch so fern ist das Leben in Palästina unter israelischer Besatzung. Die Menschen dort wünschen sich nichts sehnlicher als ein normales Leben in Würde und Freiheit. Renate Khurdok, Kennerin des Nahen Ostens und Gründerin der Initiative "Salam und Shalom in Salem", die sich für den Dialog zwischen Palästinensern und Israelis einsetzt, schildert ihre persönlichen Eindrücke, Gespräche und Begegnungen einer Reise nach Palästina, die sie auch in einem Buch verarbeitet hat.

■ Mittwoch, 28.04.2010, 20:00 Uhr

Rathausgalerie Hüfingen, Hauptstraße 16 - 18, Blauer Hintereingang

€4,20 / 3,20

303563 (BR)

Sucht: Prävention mit Zivilcourage

Johannes Schmid, Marianne Kammerer-Hoch und Steffen Helbig

Gegen Süchte aller Art, also z. B. gegen das krankhaft gesteigerte Bedürfnis nach Alkohol, Rauschgift, Medikamenten oder Tabak, gilt es auf vielen Ebenen mit Engagement und Zivilcourage vorzugehen. Dazu braucht es Wissen um Substanzen wie auch über Ursachen und Entstehungsbedingungen von Süchten. Kriminalhauptkommissar Johannes Schmid spricht über aktuelle Aspekte von Sucht, die Suchtmedizinerin Marianne Kammerer-Hoch erläutert die schweren gesundheitlichen Risiken von Sucht, und der Jugendbeauftragte Steffen Helbig steht für Fragen im lokalen Zusammenhang zur Verfügung.

■ Montag, 03.05.2010, 19:00 Uhr
Rathaus Bräunlingen, Kirchstraße 10, Sitzungssaal
Gebührenfrei
(Im Rahmen des kreisweiten Projekts "Respect Yourself")

101534 (HÜ)

Abfahrt Hohenasperg: Hüfingen, 17.5.1940, 10.20 Uhr Zum 70. Jahrestag der Deportation von Sinti und Roma

Michael J. H. Zimmermann

Vor 71 Jahren entfesselten die nationalsozialistischen Herrscher den Zweiten Weltkrieg. Auch im Innern führten sie einen erbitterten Krieg gegen jene, die sie zum Beispiel zu "rassisch Minderwertigen" erklärten - unter anderem gegen Sinti und Roma. Im Mai 1940 wurden 2500 "Zigeuner" aus dem westlichen Grenzraum ins Generalgouvernement verschleppt. Bürokraten des Todes verrichteten ihre Amtsgeschäfte. Die erschütternde Geschichte der Verfolgung der "Zigeuner" ereignete sich auch in Schwenningen, Villingen, Hüfingen, Donaueschingen und Rottweil. Aus Hüfingen gelangen Kinder nach Auschwitz-Birkenau und werden dort ums Leben gebracht. Nur wenige Sinti aus unserer Region überleben: Gezeichnete, die keine Gemeinde aufnehmen will.

■ Montag, 17.05.2010, 19:30 Uhr
Rathausgalerie Hüfingen, Hauptstraße 16 - 18, Blauer Hintereingang
€4,20 / 3,20
(Gemeinsam mit der Evangelischen Erwachsenenbildung)

Führungen, Fahrten und Exkursionen

115212 (BL)

Nachtwanderung: Durch den tief verschneiten Winterwald

Manfred Bouillon

Vorausgesetzt, der Winter beschert uns einen tief verschneiten Winterwald, treffen wir uns, warm verpackt, und begeben uns mit Manfred Bouillon auf einsame Waldwege, um Natur zu erleben. Unterwegs wird an einem Grillfeuer zünftig Rast gehalten.

Bitte Taschenlampen, Würstchen oder anderes Grillgut mitbringen. Fackeln, Glühwein und anderes Getränk stehen bereit. Rechtzeitige telefonische ANMELDUNG in der Stadtbibliothek Blumberg (Tel. 07702 3636) oder bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERFORDERLICH. Der feste Termin, der Treffpunkt und die Route werden kurzfristig telefonisch mitgeteilt.

■ Januar oder Februar 2010, 18:00-20:15 Uhr
Treffpunkt noch offen
€5,00 in bar einschließlich Fackeln und Getränke; Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre gebührenfrei
10 - 30 Personen

203414 (HÜ)

Henri Rousseau - Ein Wegbereiter der modernen Kunst Fahrt zur Fondation Beyeler in Riehen

Organisation: Christine Harms-Höfler

Henri Rousseau (1844-1910), "der Zöllner", gehört mit seinen spektakulären Dschungelbildern und seinen begeisternden Gemälden Frankreichs zu den hervorragenden Wegbereitern der modernen Kunst. Anlässlich seines 100. Todestages präsentiert die Fondation Beyeler in Riehen bei Basel eine Ausstellung mit 40 Hauptwerken. Eine kunstgeschichtliche Führung erschließt Porträts, Allegorien und Landschaftsbilder. Im Mittelpunkt steht Rousseaus Faszination für den Gegensatz zwischen zivilisierter westlicher Welt und einer wilden imaginären Natur.

■ Freitag, 05.03.2010

09:13 Uhr ab Bahnhof Donaueschingen; 18:44 Rückkehr am Bahnhof Donaueschingen
€ 53,00 für Bahn- und Straßenbahnfahrten, Eintritt und Führung; keine Ermäßigung möglich.

12 - 20 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 26.02.2010

307333 (BR)

Viel Wissenswertes über Tee mit Verkostung Fahrt zum Teeladen TeeMa in Villingen

Marga Grießhaber

Organisation: Sabine Spies

Tee ist eines der ältesten Kulturgetränke der Menschheit. Ursprünglich als Medizin verabreicht und in Europa nur für die Wohlhabenden erschwinglich, wurde er seit dem 18. Jahrhundert zu einem Alltagsgetränk. Um Tee in seiner Vielfalt genießen zu können, braucht man Zeit, einen feinen Gaumen und einen kundigen Wegweiser. TeeMa-Geschäftsführerin Marga Grießhaber informiert - parallel zu einer Verkostung verschiedener Sorten - über die Geschichte des Tees, über seinen Anbau und seine Produktion. Sie spricht über die richtige Zubereitung und erläutert Sorten, Farben, Geschmäcke und Düfte.

Bitte einen Suppenlöffel mitbringen.

■ Samstag, 06.03.2010

14:59 Uhr Bahn ab Bahnhof Bräunlingen; 18:50 Uhr Rückkehr am Bahnhof Bräunlingen
€ 16,00 für Bahnfahrt und Verkostung; keine Ermäßigung möglich.

10 - 14 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 01.03.2010

111313 (BR)

"Der gute Herr St. Marx von Mistelbrunn" Von der Markuskapelle Mistelbrunn ins Kelnhof-Museum

Rita Albert, Konrad Aberle und Susanne Huber-Wintermantel

Spuren der Markus-Verehrung in Mistelbrunn lassen sich bis ins hohe Mittelalter zurückverfolgen. Außer archäologischen Befunden birgt die Markuskapelle im Ort bedeutende Fragmente von Fresken. Die Entstehung dieser Kapelle ist im Rahmen jahrhundertalter Pilgertraditionen zu sehen. Den "Guten Herrn St. Marx" baten Gläubige um gedeihliches Wetter und opferten dabei ordentliche Summen. Im Bräunlinger Kelnhof-Museum sind ein uralter Opferstock, Münzen und Skulpturen aus der Markuskapelle aufbewahrt. Diese Exkursion führt in die Markuskapelle und danach zu Fuß auf Pilgerpfaden zu den Exponaten im Kelnhof.

Für die Anfahrt nach Mistelbrunn können FAHRGEMEINSCHAFTEN gebildet werden; für dabei eventuell eintretende Schäden haftet die vhs Baar nicht. Die Wanderstrecke von Mistelbrunn nach Bräunlingen beträgt etwa 8 km. Bitte festes Schuhwerk anziehen. VERBINDLICHE telefonische ANMELDUNG bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERFORDERLICH.

■ Sonntag, 02.05.2010, 13:45-17:00 Uhr
Treffpunkt: Kelnhof-Museum in Bräunlingen, Zwingelgasse 1
€ 5,00 in bar; Kinder und Jugendliche frei.
10 - 20 Personen
(Gemeinsam mit dem Kelnhof-Museum Bräunlingen)

111212 (BL)

Auf den Spuren der Kelten Geschichtlich-naturkundliche Wanderung

Manfred Bouillon

Diese naturkundliche Wanderung mit Rückschau in die Frühgeschichte Blumbergs führt vom Gewerbegebiet Vogelherd über den Vier-Bahnen-Blick zu den Steinbrüchen im Heilinbuck, wo Material für den Bau der Museumsbahn abgebaut worden ist. Über das Randefeld gelangt man zu den Grabhügeln der Kelten im Wenzelwald. Bei den Basaltsäulen des Blauen Steins wird Grillrast gehalten. Über die Eintiefung des Kummernied, die einen vulkanischen Sprengtrichter darstellt, führt die Tour entlang der Lurgihalden zum Ausgangspunkt zurück.

Die Wanderstrecke beträgt etwa 10 km. Bitte Wanderschuhe anziehen und Getränk, Rucksackverpflegung und Grillgut mitbringen. VERBINDLICHE telefonische ANMELDUNG bei der Stadtbibliothek Blumberg (Tel. 07702 3636) oder bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERFORDERLICH.

■ Samstag, 08.05.2010, 10:00-ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Gewerbegebiet Vogelherd in Zollhaus
€ 5,00 in bar; Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre gebührenfrei
Max. 25 Personen

114212 (BL)

Vogelkundliche Morgenwanderung: Erkundung unserer Waldbewohner

Dr. Ekkehard Jeserich

Dr. Ekkehard Jeserich, Biologe und Hegeringleiter, führt durch den Eichbergwald und zeigt auf, welche Bereicherung die Vogelwelt durch Beobachten und Zuhören bietet. Nützlich sind ein Fernglas und wettergerechte Kleidung.

Telefonische ANMELDUNG in der Stadtbibliothek Blumberg (Tel. 07702 3636) oder bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERFORDERLICH.

■ Sonntag, 09.05.2010, 06:30-09:00 Uhr
Treffpunkt : Wanderparkplatz am Eichberg
€ 5,00 in bar; Kinder und Jugendliche frei
10 - 20 Personen

114313 (BR)

Vogelstimmenwanderung rund um Bruggen

Otto Körner

Früh am Morgen führt Otto Körner durch den Ort Bruggen, den nahen Wald und an der Breg entlang und erklärt die heimische interessante und vielfältige Vogelwelt. Die Vögel werden also in ihren Lebensräumen Siedlung, Wald, Wiese und Gewässer nach ihren Stimmen bestimmt und beobachtet. Zudem wird die aktuelle Landschaftssituation angesprochen.

Notwendig ist geländetaugliches Schuhwerk, nützlich sind Fernglas und kleines Vesper. Rechtzeitige telefonische ANMELDUNG bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERFORDERLICH.

■ Sonntag, 16.05.2010, 06:00-09:00 Uhr
Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Bruggen
€ 5,00 in bar; Kinder und Jugendliche frei.
Max. 20 Personen

115414 (HÜ)

Der Landschaftspflegehof Jungviehweide Mundelfingen

Michael Birk

Seit 1998 bewirtschaftet Michael Birk mit seiner Familie die landschaftlich idyllisch gelegene Jungviehweide in Mundelfingen. Schwerpunkt der Arbeit ist die Landschaftspflege mit seltenen Rinder-, Ziegen- und Schafrassen. Haustierte wie Wollschweine und Appenzeller Spitzhaubenhühner prägen darüber hinaus das besondere Hofbild. Bei einem Weiderundgang erläutert Michael Birk auch das Projekt "Landschaftsoffenhaltung durch ganzjährige Beweidung mit Rindern".

Für Kinder gibt es einen Streichelzoo und Spielmöglichkeiten. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus. Rechtzeitige telefonische ANMELDUNG bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist unbedingt ERFORDERLICH.

■ Sonntag, 16.05.2010, 14:00 Uhr

Jungviehweide Mundelfingen, Übersteigs 2 a

€ 5,00 in bar für Führung und kleinen Imbiss; Kinder und Jugendliche gebührenfrei

Max. 20 Personen

114222 (BL)

Heilkräuterrundgang am Eichberg

Barbara Parlow

Am Wegesrand wachsen unscheinbare und kaum wahrgenommene Schätze: Heilkräuter, die Großmutter noch kannte, sammelte und gebrauchte. Dieser Rundgang mit Barbara Parlow, der Ideengeberin für den Kräuterlehrpfad Bad Dürkheim und nun dessen Betreuerin, möchte die Augen dafür öffnen, welche wertvollen Pflanzen bei aufmerksamem Schauen zu finden sind.

Telefonische ANMELDUNG in der Stadtbibliothek Blumberg (Tel. 07702 3636) oder bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERFORDERLICH.

■ Dienstag, 18.05.2010, 17:00-ca. 19:15 Uhr

Treffpunkt : Parkplatz beim Schwimmbad Blumberg

€ 6,00 in bar

10 - 15 Personen

114414 (HÜ)

Der Hüfinger Orchideenwald Naturkundliche Wanderung

Peter Marx

Das 126 ha große Naturschutzgebiet Deggenreuschen-Rauschachen bei Hüfingen ist für seinen Reichtum an Orchideen bekannt. Anziehungspunkt ist insbesondere der Frauenschuh, die größte europäische Orchidee. Durch den Wandel in Forst und Waldbau in den letzten vier Jahrzehnten unterlag der Orchideenstandort aber einigen Veränderungen. Peter Marx, Revierleiter a. D. und Beauftragter der Stadt Hüfingen für die Biotopvernetzung, erläutert bei dieser Wanderung die Besonderheiten des Hüfinger Orchideenwaldes.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Rechtzeitige telefonische ANMELDUNG bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERFORDERLICH. Der feste Termin wird je nach Vegetation kurzfristig telefonisch mitgeteilt.

■ Ende Mai/Anfang Juni 2010, 18:00-20:15 Uhr

Treffpunkt: Baarblickhütte Hüfingen oberhalb des Römerbades

€ 5,00 in bar; Kinder und Jugendliche frei

Max. 20 Personen

111232 (BL)

Doggererzabbau in Blumberg Eine Spurensuche

Bernhard Prillwitz

Die Natur hat die Spuren des Abbaus von Doggererz bei Blumberg in der Zeit von 1934-1942 nahezu verschwinden lassen. Bernhard Prillwitz, ausgewiesener Heimatforscher und Besitzer zeitgeschichtlich bedeutsamer Dokumente, begleitet diese Spurensuche. Sie führt über die Abraumphalden am Eichberg zu den beiden Stollenöffnungen an dessen Osthang und dann hinüber zu den Waschkauen und mehreren Eingängen am Stoberg. Nach einer Rast im Clubheim des Flugplatzes führt der Weg über den Damm zu den Lurgihalden im Südwerk und zu den dort noch vorhandenen Bauwerken. Gebührender Abschluss ist beim "Schwarzen Mann".

Die Wanderstrecke beträgt etwa 8 km. Bitte festes Schuhwerk anziehen sowie Getränk und ggf. Vesper mitbringen. VERBINDLICHE telefonische ANMELDUNG bei der Stadtbibliothek Blumberg (Tel. 07702 3636) oder bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERFORDERLICH.

■ Samstag, 12.06.2010, 11:00-ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt: Ende Pestalozzistraße / Anfang Sauweg in Blumberg
€ 5,00 in bar; Kinder und Jugendliche frei
10 - 25 Personen

203313 (BR)

Klöster und ihre Welt (2): Die Kartause Ittingen Mit einem Setra S 6 in den Thurgau

Organisation: Sabine Spies

Diese Kunstfahrt mit einem 52 Jahre alten Oldtimer-Bus Setra S 6 führt in das ehemalige Kartäuserkloster Ittingen im Kanton Thurgau. Eine Führung geleitet durch die ehemalige Innere Klausur des Klosters, zeigt die Lebensumstände der Mönche und Brüder und erschließt die Geschichte des Kartäuserordens. Besichtigt werden die Klosterkirche, der noch original ausgestattete Essraum, der Kapitelsaal, die beiden Sakristeien und zwei der Mönchsklausen. Anschließend kann im Biergarten gegessen und das Labyrinth im Klostergarten erkundet werden.

■ Samstag, 12.06.2010
08:45 Uhr Donaueschingen, Busbahnhof; 08:50 Uhr Hüfingen, Stadtkirche; 09:00 Uhr Bräunlingen, Stadthalle; Rückkehr auf demselben Weg bis ca. 16:15 Uhr
€ 45,00; enthalten sind Fahrt, Eintritt und Führung; keine Ermäßigung möglich.
15 - 19 Personen mit gültigem Personalausweis bzw. Reisepass
Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 01.06.2010
Ausführendes Busunternehmen: Fa. Petrolli Reisen, Niedereschach

114323 (BR)

Die blauen Wunder um Bruggen Botanische Radtour

Hildegard Körner

Diese botanische Radtour führt zunächst nach Bruggen. Von dort aus werden verschiedene Standorte rund ums Dorf angefahren, an denen z. B. die Schwarzwurzel, die Schwertlilie und Orchideen wachsen. Hildegard Körner erläutert, warum diese Exemplare zu den Raritäten in der Pflanzenwelt zählen und warum sie sie "die blauen Wunder um Bruggen" nennt.

Die Radtour erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte verkehrssicheres Fahrrad mitbringen und einen Helm tragen. Rechtzeitige telefonische ANMELDUNG bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERFORDERLICH.

■ Samstag, 19.06.2010, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Druckerei Fleig in Bräunlingen, Bruggener Straße 13
€ 5,00 in bar
Max. 20 Personen

100414 (HÜ)

Vitales Zentrum am Untersee: Fahrt nach Radolfzell

Organisation: Christine Harms-Höfler

Radolfzell gehört mit seiner fast 1200-jährigen Geschichte zu den ältesten Ansiedlungen im Bodenseeraum. Bei einer 1,5-stündigen Stadtführung erschließt sich die Entwicklung von einer bescheidenen Fischer- und Weinbauernsiedlung zu einer mittelalterlichen Kleinstadt und bis zum heutigen touristischen und wirtschaftlichen Zentrum in der Region Untersee. Im Stadtmuseum sind besondere Kostbarkeiten zu sehen, so insbesondere eine aus der Biedermeierzeit stammende Apotheke und ein Spitzweg-Kabinett.

■ Sonntag, 20.06.2010
13:13 Uhr ab Bahnhof Donaueschingen; 18:44 Uhr Rückkehr am Bahnhof Donaueschingen
€ 20,00 für Bahnfahrt, Stadtführung und Eintritt; keine Ermäßigung möglich.
12 - 20 Personen
Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 11.06.2010

114424 (HÜ)

Erlebniswelt Wald: Ein Nachmittag für Familien

Daniela Mahl

Den Wald mit allen Sinnen erleben, seine faszinierenden Tiere und Pflanzen entdecken, sich darin bewegen und dabei gemeinsam Spaß haben - das ist etwas Besonderes! Eine lustige Tierpantomime und ein Tierrätsel, das Fledermaus-Falter-Spiel, ein leiser Gang über einen Pirschpfad, ein spannendes Waldmemory, ein Erlebnis als Fotograf mit Kamera oder der Einsatz als Walddetektiv mehrten ganz vergnüglich die bewusste Wahrnehmung der Natur.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Rechtzeitige telefonische ANMELDUNG bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist unbedingt ERFORDERLICH.

■ Sonntag, 20.06.2010, 14:00-ca. 17:00 Uhr

Kneippanlage beim Römerbad Hüfingen, Schosenweg

€ 5,00 in bar; Kinder und Jugendliche frei

15 - 30 Personen

111242 (BL)

Kennen Sie Fützen?

Blicke in die Ortsteile Blumbergs (8)

Ewald Gut

Mit der Reihe "Blicke in die Ortsteile Blumbergs" möchte die vhs Baar die zu Blumberg gehörenden Ortschaften unter heimatkundlichen Gesichtspunkten näher in Augenschein nehmen. Diesmal betrachten wir uns Fützen mit seinen rund 730 Einwohnern. Ortsvorsteher Ewald Gut gibt einen Einblick in die Ortsgeschichte, Robert Brutsche erläutert den Dorfplatz, Pfarrer Edgar Wunsch stellt die Kirche St. Vitus vor und Ralf Blaser ermöglicht einen Blick in sein denkmalgeschütztes Haus. Den Abschluss bildet ein Besuch der Edelbrennerei Richard Burger mit der Möglichkeit zu einem Bauernvesper mit Schnapsprobe.

Rechtzeitige telefonische ANMELDUNG bei der Stadtbibliothek Blumberg (Tel. 07702 3636) oder bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERFORDERLICH. Bitte dabei verbindlich angeben, ob Sie am BAUERNVESPER MIT SCHNAPSROBE zum Preis von Euro 10,00 in bar teilnehmen.

■ Samstag, 26.06.2010, 14:00-ca. 17:00 Uhr mit anschließendem Vesper

Treffpunkt: Rat- und Schulhaus Fützen, Zubergrasse 10

Gebührenfrei ohne Kosten für Vesper

111252 (BL)

Entlang der Donau, Lauter und Lauchert 2-Tages-Tour auf 2 Rädern

Rainer Gradinger

Diese Radtour beginnt und endet in Sigmaringendorf. Sie führt am 1. Tag entlang der Donau und der Großen Lauter über die Heuneburg und Zwiefalten vorbei an der

Wimsener Höhle bis zum Gasthof "Hirsch" in Dapfen (75 km), dem Übernachtungsort. Am 2. Tag folgt eine Besichtigung des Landgestüts Marbach und der Lauterquelle in Offenhausen. Die Rückfahrt zum Ausgangspunkt erfolgt durch das Laucherttal und die schwäbischen Kleinstädte Trochtelfingen, Gammertingen und Veringenstadt (70 km).

Für die Anreise nach Sigmaringendorf können FAHRGEMEINSCHAFTEN gebildet werden; für dabei eventuell eintretende Schäden haftet die vhs Baar nicht. Benötigt werden ein Fahrrad mit 21 Gängen und entsprechende Kondition. In der Gebühr enthalten sind die Übernachtung im Doppelzimmer, das Frühstück und eine Führung durch das Landgestüt Marbach. Näheres erfahren Sie bei einem gebührenfreien INFORMATIONSTERMIN am Montag, den 19. APRIL 2010 in der Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30.

■ Samstag, 17.07.2010 sowie Sonntag, 18.07.2010

Treffpunkt und Abfahrtszeit: Werden abgesprochen.

€ 70,00; keine Ermäßigung möglich.

12 - 18 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 07.06.2010

Kurse und Seminare

1. Politik – Gesellschaft – Umwelt

Erziehung

106011 (DS)

Babysitter-Kurs Für Jugendliche ab 14

Christa Friedrich

Dieser Kurs ist für Jugendliche, die gerne mit Kindern zusammen sind und ihr Taschengeld aufbessern möchten. Dazu sollten sie wissen: Wie entwickeln sich Kinder? Wie wird ein Baby gewickelt? Was bekommt ein Kind zu essen und zu trinken? Was kann man spielen, vorlesen und basteln? Wo ist besondere Vorsicht nötig? Was alles muss vorab mit den Eltern der Kinder abgesprochen werden? Wer alle drei Termine mitmacht, kann sich in eine Babysitterliste eintragen lassen, die die vhs Baar auf Abruf zur Verfügung stellt.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

■ Donnerstag, 17:00-19:00 Uhr

3 Termine ab 11.03.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€ 25,00

8 - 14 Jugendliche

106021 (DS)

Elterntaining: Kinder einfühlsam begleiten

Dr. Britta Hahn

Im Zusammenleben von Kindern und Eltern gibt es konfliktreiche Situationen. Es gibt aber Modelle, die allen Beteiligten helfen, trotz der Konflikte eine dauerhafte liebevolle Beziehung aufzubauen. Jedes Kind ist eine Persönlichkeit, die Achtung verdient. Empathie ist ein wertvoller Zugang, um mit Kindern in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Dieses Elterntaining vermittelt Eltern Fähigkeiten, mit denen die Beziehung zu ihren Kindern gestärkt wird und die geprägt ist von Wertschätzung und Verantwortung. Es befasst sich auch mit dem Begrenzen von Kindern in Bereichen, in denen sie noch nicht die Verantwortung für ihr Handeln übernehmen können.

■ Freitag, 19.03.2010, 17:00-21:30 Uhr sowie Samstag, 20.03.2010, 08:30-12:30 Uhr und 14:00-16:00 Uhr

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€ 75,00; Ermäßigung möglich

8 - 14 Personen

Anmeldung nur über die Evangelische Erwachsenenbildung, Tel. 07721 845171, und Erwachsenenbildung-Villingen@EvKircheVS.de.

(Eine Veranstaltung von Evangelischer Erwachsenenbildung und vhs Baar im Rahmen des Programms "Stärke")

106031 (DS)

Lieber leichter lernen - Was Eltern dazu tun können

Mechthild Kemper

Kinder sind von Natur aus neugierig und lernbereit. Dennoch nützt beim schulischen Lernen manchmal alles Üben nichts. Sobald Sie als Eltern Hintergründe und Ursachen solcher Schwierigkeiten kennen, werden Sie Ihr Kind besser begleiten und zu selbstständigem Lernen führen können. In diesem Kurs geht es darum, wie Sie daheim auf einfache Weise wichtige Voraussetzungen für leichteres Lernen schaffen können. Angesprochen werden Themen wie Hausaufgaben, Lernorganisation, Störfaktoren, Umgang mit Erfolg und Fehlern, Stressbewältigung und Ermutigung.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

■ Mittwoch, 19:30-21:45 Uhr

2 Termine ab 21.04.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 122

€ 21,00

8 - 14 Personen

100212 (BL)

Clever lernen für Unterricht und Prüfungen Für Jugendliche ab 16 und junge Erwachsene

Mechthild Kemper

Es ist tatsächlich möglich, dass Lernen Spaß macht, sogar Zeit spart und dabei gute Ergebnisse bringt. In diesem Kurs werden die Tipps, Tricks und Strategien der Erfolgreichen gezeigt und selbst angewendet. Themen sind z. B. Vokabeln merken, Ideen sammeln, auf Tests und Prüfungen vorbereiten, auswendig lernen, nützliche Heftführung, Zeiteinteilung, mit Stress und Hindernissen umgehen und noch viel mehr.

Die 3 Abende sind aufbauend angelegt und bilden eine Einheit. Bitte Schreibzeug mitbringen.

■ Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

3 Termine ab 03.03.2010

Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Raum 102

€ 21,00

8 - 15 Personen

107313 (BR)

Achte auf deine Gedanken! Selbstmotivation durch gute Gedanken

Jacqueline Münchow

Haben Sie Lust auf mehr Lebensfreude? Möchten Sie alte Gedankenmuster auflösen und negative Gedanken in positive verwandeln? Dass ein gutes Gefühl, eine ausgeglichene Stimmung, unser Wohlbefinden, ein gutes Selbstbewusstsein, ja sogar privater und beruflicher Erfolg von unseren Gedanken abhängen, ist uns oft nicht bewusst. Dieser Workshop vermittelt durch Informationen, Tipps und einfache Übungen, wie Sie auf gute Gedanken kommen und achten können.

■ Freitag, 16.04.2010, 19:30-22:30 Uhr

Vereinshaus Bräunlingen, Kirchstraße 24, Nebenraum der Schulküche im 1. OG

€ 11,00

8 - 12 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 13.04.2010

107323 (BR)

Lachyoga - ein Weg zu heiterer Gelassenheit

Jacqueline Münchow

Lachen ist für viele Menschen zum Fremdwort geworden. Aber warum entscheiden wir uns nicht einfach, Herausforderungen des Lebens mit einem inneren oder gar äußeren Lachen zu begegnen? Lachen kostet nichts, führt zu heiterer Gelassenheit, gibt Lebensmut und Lebenslust!

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe tragen.

■ Freitag, 07.05.2010, 19:30-22:30 Uhr

Vereinshaus Bräunlingen, Kirchstraße 24, Nebenraum der Schulküche im 1. OG

€ 11,00

8 - 12 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 04.05.2010

Umweltbildung

115313 (BR)

Veredeln von Obstbäumen

Konrad Hauser

Es gibt viele gute Gründe, Obstbäume zu veredeln: die Verringerung der Anfälligkeit, die Verbesserung der Schmackhaftigkeit, die Optimierung des Ertrags oder den Wunsch, eine bestimmte Apfel-, Birnen oder Pflaumensorte zu haben. Eine teilweise Umveredelung durch Aufpropfen verschiedener Sorten ermöglicht es, die Sortenvielfalt nachhaltig zu verbessern. Dabei können auch die verschiedenen Reifezeiten der jeweiligen Früchte genutzt werden. Die Kunst, einen Obstbaum zu veredeln, kann mit etwas Mut auch von engagierten Laien umgesetzt werden. Am Schluss des Kurses werden verbliebene Edelreiser zur weiteren Verwendung an die Teilnehmenden verteilt.

Der Kurs findet bei guter Witterung auf einer Streuobstwiese, bei Regen im Pfarrsaal Döggingen statt. Bitte nach Möglichkeit ein Veredelungsmesser mitbringen.

■ Samstag, 08.05.2010, 13:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Pfarrsaal in Döggingen, Johannes-Schmid-Straße 12

€ 14,00

10 - 20 Personen

Alltagstechnik

116414 (HÜ)

Motorrad-Schrauberkurs

Erich Zirlewagen

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Motorrad und dessen Technik besser kennen. Unter der Leitung des Inhabers der Firma Zweirad-Zirlewagen erhalten Sie Tipps, wie kleine Reparaturen selbst erledigt werden können, sowie Anleitungen zur richtigen Pflege und Wartung des Motorrades.

■ Samstag, 08.05.2010, 09:00-13:00 Uhr; nach 1-stündiger Mittagspause ca. 2-stündige AUSFAHRT AUF EIGENES RISIKO.

Zweirad-Zirlewagen in Bräunlingen, Gumpstraße 20

€ 20,00

8 - 12 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 30.04.2010

2. Kultur – Gestalten

Kulturgeschichte

203011 (DS)

Das antike Griechenland: Mythen - Kunst - Gesellschaft Teil 2: Homers "Ilias" und die mykenische Welt

Dr. Eckart Zundel

Die vhs Baar bietet eine kulturgeschichtliche Reihe über das antike Griechenland. Teil 2 beschäftigt sich mit Homer und der mykenischen Kultur. In seinem Epos "Ilias" schildert Homer, der möglicherweise im 8. Jahrhundert lebte, eine Episode aus dem Trojanischen Krieg, der in das 12. Jahrhundert v. Chr., also in die mykenische Zeit datiert wird. Dr. Eckart Zundel gibt einen Überblick über die mykenische Kultur, stellt den Inhalt und die Problematik der "Ilias" und ihres Dichters vor und erwägt schließlich, was Homer nach schriftlosen Jahrhunderten noch von Mykene wissen und überliefern konnte.

Es wird empfohlen, vor der Veranstaltung die "Ilias" in einer Nacherzählung oder Übersetzung zu lesen.

■ Freitag, 11.06.2010, 19:30-22:00 Uhr

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€ 15,00

8 - 15 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 08.06.2010

Malen/Zeichnen

205011 (DS)

Zeichnen - Grundkurs

Michaela Gaetje

Dieser Grundkurs möchte vermitteln, wie Motive von Vorlagen oder nach der Natur skizziert und plastisch ausgearbeitet werden. Mit der richtigen Stifthaltung lernen Sie schraffieren und schattieren und befassen sich mit Perspektive, Proportion und Goldenem Schnitt. Zudem wird in der zeichnerischen Praxis die Darstellung alltäglicher Motive durch Auflösen der Formen in Geometrie erst vereinfacht, dann detailliert ausgearbeitet.

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte Skizzenblock A3 110 g/m², Bleistifte F, 2B und 4B, Plastikradierer und Spitzer mitbringen.

■ Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr

10 Termine ab 03.03.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€49,00 ohne Materialkosten

8 - 12 Personen

205021 (DS)

Aquarellmalerei - Grundkurs

Michaela Gaetje

Dieser Kurs vermittelt Grundtechniken der Aquarellmalerei: Lasur, Nass-in-Nass, Nass-auf-Trocken, Überlappende Lasur und Malen ohne Weiß. Zudem werden die Grundlagen des Bildaufbaus besprochen. Gemalt wird nach Vorlagen sowie auch vor dem Objekt.

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Am 1. Kurstermin wird das Kurskonzept erläutert und über die erforderlichen Materialien gesprochen.

■ Dienstag, 19:30-21:30 Uhr

10 Termine ab 02.03.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€73,00 ohne Materialkosten

8 - 10 Personen

205212 (BL)

Malen und Gestalten mit Acrylfarben

Helga M. Koch

Dieser Wochenendkurs widmet sich der Acrylmalerei. Wir malen auf Leinwand, Holz und anderen Untergründen, inspiriert von Formen und der Leuchtkraft der Farben.

Ebenso verbinden wir Malerei mit den Techniken des Collagierens und lassen unserer Kreativität freien Lauf. Gearbeitet wird in verschiedenen Formaten.

Der Kurs ist für Beginnende wie für Teilnehmende mit entsprechender Erfahrung. Bitte Schere, Bleistift und Skizzenblock mitbringen. Die Farben und das sonstige Material können im Kurs erworben werden.

■ Samstag, 13.03.2010, 09:00-12:00 Uhr und 13:00-17:00 Uhr
Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Zeichensaal
€ 37,00 ohne Materialkosten
8 - 12 Personen
Letzter Rücktrittstermin: 05.03.2010

205222 (BL)

Malen und Gestalten mit Acrylfarben

Helga M. Koch

Beschreibung siehe Nr. 205212. Der Kurs ist für Beginnende wie für Teilnehmende mit entsprechender Erfahrung. Bitte Schere, Bleistift und Skizzenblock mitbringen. Die Farben und das sonstige Material können im Kurs erworben werden.

■ Sonntag, 14.03.2010, 09:00-12:00 Uhr und 13:00-17:00 Uhr
Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Zeichensaal
€ 37,00 ohne Materialkosten
8 - 12 Personen
Letzter Rücktrittstermin: 05.03.2010

205031 (DS)

Japanische Tuschkmalerei

Holde Wössner

Für die japanische Tuschkmalerei ist das Erlernen der richtigen Pinselführung Voraussetzung. Im Üben an Bambus, Blüten oder Landschaft werden Sie mit verschiedenen Techniken und Ausdrucksmöglichkeiten vertraut und können dann frei gestalten. Auch mit Haiku, den japanischen Dreizeilern, wird gearbeitet; sie dienen als Quelle der Inspiration und können in freier Gestaltung in Malerei umgesetzt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malmaterial, sofern vorhanden, mitbringen.

■ Sonntag, 20.06.2010, 10:00-17:30 Uhr (mit Mittagspause)
Kunstschule Donaueschingen, Karlstraße 58, Malatelier
€ 37,00 ohne Materialkosten
8 - 12 Personen
Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 15.06.2010
(Gemeinsam mit der Kunstschule Donaueschingen)

Plastisches Gestalten

206011 (DS)

Holzschnitzen

Ute Traber

Der Kurs ist für Anfänger wie auch Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Schnitzmesser werden leihweise zur Verfügung gestellt.

■ Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr

10 Termine ab 25.02.2010

Gewerbliche Schulen Donaueschingen, Eichendorffstraße 24, Schreinerwerkstatt

€ 67,00 ohne Materialkosten

Max. 16 Personen

Tanz

209313 (BR)

Orientalischer Tanz für Frauen ab 50

Maria Anna Schmid-Zapf

Auf der Grundlage eines ganzheitlichen Körpertrainings widmen wir uns dem schönen Leitspruch: "Der ganze Zauber des Orients, blühende Oasen, prachtvolle Paläste, die schwere Süße des Seins - langsam und betörend bewegt sich die Tänzerin zur Musik." Der Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Varianten des Orientalischen Tanzes und die Geschichte der verschiedenen Tanzformen.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

■ Mittwoch, 17:00-18:15 Uhr

9 Termine ab 10.03.2010

Hauptschule Bräunlingen, Eingang Grabenring, Turnhalle

€ 40,00

Max. 12 Personen

209323 (BR)

Orientalischer Tanz für Frauen ab 50 Anschlusskurs

Maria Anna Schmid-Zapf

Beschreibung siehe Nr. 209313. Vorausgesetzt wird Grunderfahrung in Orientalischem Tanz. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

■ Mittwoch, 17:00-18:15 Uhr
8 Termine ab 09.06.2010
Hauptschule Bräunlingen, Eingang Grabenring, Turnhalle
€37,00
Max. 12 Personen

Medienpraxis

211011 (DS)

Digitalfotografie - Grundkurs

Arno Witt

Sie haben eine Digitalkamera gekauft oder geschenkt bekommen? In diesem Kurs erfahren Sie, welche ungeahnten Möglichkeiten die digitale Fotografie bietet. Worin liegen die Vorteile einer Digitalkamera? Welche Unterschiede bestehen zwischen analogem und digitalem Fotografieren? Wie lassen sich die vielfältigen technischen Möglichkeiten nutzen? Was steckt hinter den technischen Bezeichnungen wie Compact Flash, digitales Zoom oder Weißabgleich? Wie erhalte ich Papierfotos von meinen Digitalaufnahmen?

■ Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr
5 Termine ab 14.04.2010
Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 307
€31,00
8 - 16 Personen

211414 (HÜ)

Bilder auf der Digitalkamera - und dann?

Margarete Stech

Dieser Kurs ist für Personen, die keinerlei Erfahrung mit der Bearbeitung von digitalen Bildern haben. Die Bilder werden von der Kamera auf den PC geladen und anschließend mit dem Programm Picasa bearbeitet. Damit kann man Bilder zuschneiden, den Rote-Augen-Effekt reduzieren, Collagen erstellen, Bilder für ein Web-Album erstellen und Texte hinzufügen.

Vorausgesetzt wird die Handhabung von Maus und Tastatur. Bitte Kamera, PC-Kabel oder Kartenlesegerät mitbringen.

■ Dienstag, 18:00-20:00 Uhr
2 Termine ab 23.02.2010
Lucian-Reich-Schule Hüfingen, Hohenstraße 16, Computerraum
€24,00
7 - 10 Personen
Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 17.02.2010

212313 (BR)

Mosaikkugeln zum Muttertag Kurs für Kinder von 10 - 14

Ursula Engesser

Zum Muttertag werden mit Fliesenscherben Mosaikkugeln in verschiedenen Größen gefertigt.

Die Materialkosten betragen je nach Größe der gestalteten Kugel € 5,00 - 12,00. Bitte Gummihandschuhe und Hammer mitbringen.

■ Samstag, 24.04.2010, 09:30-11:30 Uhr sowie Sonntag, 25.04.2010, 10:00-12:00 Uhr
Hauptschule Bräunlingen, Eingang Grabenring, Werkraum im UG
€ 13,00 ohne Materialkosten
8 - 10 Kinder

212212 (BL)

Korbflechten

Rudolf Steuer

Geflochten werden Körbe verschiedener Form aus Weide und Peddigrohr.

Bitte Baumschere und Messer mitbringen.

■ Montag, 19:00-22:00 Uhr
4 Termine ab 22.02.2010
Werkstatt Steuer, Kommungen, Hegaustraße 15
€ 46,00 ohne Materialkosten
5 - 6 Personen

212222 (BL)

Sorbische Ostereier in Wachsreservierungstechnik

Birgit Geske

Die Sorben im Spreewald gestalten seit Jahrhunderten besondere Ostereier, Birgit Geske pflegt diese Tradition und ist mit ihren kleinen Kunstwerken auf Ostereier-Märkten vertreten. Dieser Kurs vermittelt, wie die Eier richtig ausgeblasen und wie abwechselnd heißes Wachs und Farbe aufgetragen werden, wodurch tief leuchtende Farben und entzückende Muster entstehen. Drei Eier werden gestaltet, wobei immer zwei Teilnehmende an einem heißen Löffel sitzen.

Bitte unempfindliche Kleidung anziehen und eine Schürze mitbringen.

■ Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr

2 Termine ab 03.03.2010

Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Werkraum

€ 20,00 ohne Materialkosten (ca. € 5,00)

8 - 12 Personen

212323 (BR)

Dekorationsobjekte aus Ästen

Ursula Engesser

Vor der Haustüre, im Garten oder in der Wohnung mit Naturmaterialien zu dekorieren, liegt im Trend. Aus Ästen und Zweigen werden Stühle, Tische, Pyramiden oder Blumenkästen gefertigt.

Bitte Hammer, 2 und 4 cm lange Nägel, Rebschere und, falls vorhanden, kleine Handsäge mitbringen; zudem, wenn möglich, Äste und Zweige verschiedener Stärke z. B. von Birke, Haselnuss, gelber Weide, rotem Hartriegel u. ä.

■ Montag, 12.04.2010, 19:30-22:30 Uhr

Hauptschule Bräunlingen, Eingang Grabenring, Werkraum im UG

€ 10,00 ohne Materialkosten

8 - 12 Personen

212414 (HÜ)

Möbelstücke aus Holz - Werkkurs

Walter Rau

Selbst gebaute Möbelstücke aus Holz sind Möbel nach Maß und damit individuell. In diesem Werkkurs werden einfache Möbelstücke aus Massivholz oder Holzwerkstoffen gefertigt. Nebenbei werden verschiedene Grundtechniken in der Bearbeitung von Holz vermittelt: Sägen, Bohren, Feilen und Schleifen, wobei teilweise Maschinen verwendet werden. Die Oberflächen der fertigen Stücke werden lasiert oder lackiert.

Eigene Wünsche können gerne umgesetzt werden. Das Bedienen der Maschinen erfolgt auf eigenes Risiko. Der Kurs ist auch für Neulinge geeignet. Näheres wird besprochen bei einem gebührenfreien INFORMATIONSTERMIN am Mittwoch, den 03.03.2010 um 18:30 UHR in der Lucian-Reich-Schule Hüfingen, Technikraum.

■ Mittwoch, 19:00-21:30 Uhr

6 Termine ab 10.03.2010

Lucian-Reich-Schule Hüfingen, Hohenstraße 16, Technikraum

€ 49,00 ohne Materialkosten

8 - 12 Personen

Nähen

214011 (DS)

Nähkurs - Grundlagen

Emmy Fleig

Bitte Nähzeug mitbringen.

■ Montag, 18:30-21:30 Uhr

10 Termine ab 22.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Handarbeitsraum

€ 80,00 ohne Materialkosten

8 - 10 Personen

214021 (DS)

Nähkurs

Emmy Fleig

Bitte Nähzeug mitbringen.

■ Mittwoch, 18:30-21:30 Uhr

10 Termine ab 24.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Handarbeitsraum

€ 80,00 ohne Materialkosten

8 - 10 Personen

Sonstige

200313 (BR)

Stilecht - Stil- und Farbberatung

Edeltraud Kochems

Kleider, Stoffe und Farben ziehen uns nicht nur an, sondern sollen uns auch Ausdruck und Attraktivität verleihen. Die Stil- und Farbberatung hilft, hinsichtlich Kleidung und Farben Sicherheit und Klarheit zu finden: ein Outfit, das zu Ihrem Typ passt. Zu jedem Typ passen nur bestimmte Farben, während andere ihn ungünstig erscheinen lassen. Sie bekommen konkrete Tipps, welche Farben z. B. zu welchem Hautton passen, wie man Figurprobleme erkennt und sie geschickt überspielt oder wie tygerechtes Make-up aufgetragen wird.

■ Samstag, 13.03.2010, 10:00-16:00 Uhr (mit Mittagspause)

Vereinshaus Bräunlingen, Kirchstraße 24, Nebenraum der Schulküche im 1. OG

€ 21,00

8 - 12 Personen

200414 (HÜ)

Frühlingserwachen - Floristik für zu Hause

Christa Nickel

Den Winter vertreiben mit Frühlingsboten: Christa Nickel experimentiert mit Frühjahrsblühern in leuchtenden Farben und mit verschiedenen Zwiebelpflanzen. So entstehen Kränze und andere außergewöhnliche florale Objekte für zu Hause.

■ Dienstag, 02.03.2010, 19:00-21:30 Uhr

Christa Nickel Floristik in Hüfingen, Hauptstr. 31

€ 9,00 ohne Materialkosten

8 - 10 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 23.02.2010

3. Gesundheit

Kostenerstattung durch die Krankenkassen

Die AOK, die BEK, die BKK, DAK, GEK, IKK und andere Krankenkassen ersetzen ihren Versicherten ganz oder teilweise Gebühren bestimmter Kurse aus dem Programmbereich Gesundheit: sie können nach dem Präventionsprinzip Kosten für Präventionsmaßnahmen erstatten. Dafür stellt die vhs Baar auf Wunsch bei 80-prozentiger Anwesenheit eine Teilnahmebescheinigung aus. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach deren Erstattungsregeln; die Erstattungen werden von den einzelnen Kassen unterschiedlich gehandhabt.

Entspannung

301011 (DS)

Gelassen und sicher im Stress

Günter Diehl

Stress lässt sich in unserer Lebenswelt kaum vermeiden, aber wir können lernen, sinnvoll damit umzugehen. Dieses Seminar besteht aus vier Trainings, um gegen Stress anzugehen: 1. Das Problemlösetraining dient dazu, persönliche Stressoren herauszufinden. 2. Das Kognitionstraining möchte die Gedanken neu ordnen, die einen unter Druck setzen. 3. Das Genussstraining beinhaltet Übungen zu Genuss und Erholung. 4. Das Entspannungstraining vermittelt alltagstaugliche Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Ziel ist, Mut zu bekommen für einen gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen.

■ Montag, 19:00-21:15 Uhr

8 Termine ab 07.06.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€ 104,00

8 - 15 Personen

301021 (DS)

Autogenes Training - Grundkurs

Nicole Rösch

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, um zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Konzentrationsvermögen zu kommen. Es dient der Stressbewältigung und der Mehrung des Leistungsvermögens und hilft, die körperliche und psychische Stabilität zu erhalten oder wiederzuerlangen.

■ Montag, 19:30-20:30 Uhr

8 Termine ab 22.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€34,00

8 - 12 Personen

301031 (DS)

Autogenes Training - Aufbaukurs

Nicole Rösch

Das Autogene Training ist eine effektive Möglichkeit zur Entspannung. In diesem Kurs können Sie bereits Erlerntes auffrischen und weiter vertiefen. Durch den Einsatz von individuellen Formeln und Bildern können Sie das Unterbewusstsein beeinflussen. Es bewähren sich auch Teilentspannungen, die sich auf einzelne Körperbereiche beziehen.

Die Kurs ist für Personen, die einen Grundkurs besucht haben oder über entsprechende Fähigkeiten verfügen. Bitte Decke, Isomatte und 1-2 kleine Kissen mitbringen.

■ Montag, 18:15-19:15 Uhr

8 Termine ab 22.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€34,00

8 - 12 Personen

301212 (BL)

Yoga für Kinder im Grundschulalter

Birgit Fromm

Der Kurs richtet sich an alle Grundschul Kinder, die Yoga kennen lernen wollen oder schon erste Erfahrungen damit mitbringen. Yoga unterstützt die gesunde Entwicklung der Wirbelsäule, der Muskeln, Organe und Gelenke. Körperwahrnehmung und Konzentration werden gefördert, und gleichzeitig gewinnt das Kind Selbstvertrauen, kommt zur Ruhe und sammelt Kraft. Die entsprechenden Körperübungen werden z. B. im Rahmen einer Geschichte, mit Spielen oder mit einer Fantasiereise durchgeführt.

Geübt wird in bequemer Kleidung. Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum des Kindes angeben.

■ Montag, 15:00-16:00 Uhr
8 Termine ab 22.02.2010
Stadtbibliothek Blumberg, Tevesstraße 49
€41,00
6 - 8 Kinder

301313 (BR)

Yoga für Schulkinder im Alter von 9 - 12

Birgit Fromm

Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 9-12 Jahren, die Yoga kennen lernen wollen oder schon erste Erfahrungen damit mitbringen. Die kindgerechten Körperübungen werden im Rahmen einer Geschichte, mit Spielen und einer Fantasiereise durchgeführt. Yoga unterstützt die gesunde Entwicklung der Wirbelsäule, der Muskeln, Organe und Gelenke. Körperwahrnehmung und Konzentration werden gefördert, gleichzeitig gewinnt das Kind Selbstvertrauen, kommt zur Ruhe und gewinnt Kraft.

Geübt wird in bequemer Kleidung. Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum des Kindes angeben.

■ Donnerstag, 18:15-19:15 Uhr
10 Termine ab 25.02.2010
Stadtbücherei Kaisertörle Bräunlingen, Sommergasse 10
€51,00
6 - 8 Kinder

301222 (BL)

Hatha-Yoga

Birgit Fromm

Wenn Sie die Woche mit Yoga beginnen, kann das zu einer großen Bereicherung für Ihr Wohlbefinden werden. Yoga erfrischt und stärkt Körper, Geist und Seele. Die verschiedenen Körperübungen dehnen und kräftigen die Muskeln, und sie fördern die Beweglichkeit und die körperliche Stabilität. Achtsamkeit, Ausgeglichenheit und heitere Gelassenheit nehmen Sie mit in den Alltag.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit keinen oder einfachen Vorkenntnissen. Geübt wird in bequemer Kleidung. Bitte Matte und Decke mitbringen.

■ Montag, 09:30-10:45 Uhr
14 Termine ab 22.02.2010
Stadtbibliothek Blumberg, Tevesstraße 49
€77,00
8 - 12 Personen

301414 (HÜ)

Hatha-Yoga

Gabriele Hirschvogel

Yoga-, Atem- und Konzentrationsübungen führen zu mehr Bewusstheit und innerer Ruhe im Alltag. Das Nervensystem wird harmonisiert und die Wirbelsäule stabilisiert und gekräftigt. In diesem Kurs werden die Grundstellungen des Hatha-Yoga, die sogenannten Asanas, erlernt und praktiziert. Nicht Leistungsstreben, sondern das Interesse und die Freude an den Übungen und Inhalten des Yoga stehen im Vordergrund.

Der Kurs ist auch für weniger bewegliche Menschen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Wolldecke und ein Kissen mitbringen.

■ Montag, 18:15-19:45 Uhr

12 Termine ab 15.03.2010

Lucian-Reich-Schule Hüfingen, Hohenstraße 16, OG 13/HTW2

€77,00

8 - 10 Personen

301424 (HÜ)

Hatha-Yoga

Gabriele Hirschvogel

Beschreibung siehe Nr. 301414. Der Kurs ist auch für weniger bewegliche Menschen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Wolldecke und ein Kissen mitbringen.

■ Montag, 19:45-21:15 Uhr

12 Termine ab 15.03.2010

Lucian-Reich-Schule Hüfingen, Hohenstraße 16, OG 13/HTW2

€77,00

8 - 10 Personen

301041 (DS)

Hatha-Yoga nach Iyengar - Grundstufe

Anne Schewe

In der Lehre des Yoga nehmen Asanas, also bestimmte Körperhaltungen, einen herausragenden Stellenwert ein. Regelmäßiges Üben von Streckungen, Dehnungen, Beugungen und Umkehrhaltungen stärkt und flexibilisiert den Körper und stabilisiert den Geist.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit keinen oder einfachen Vorkenntnissen. Geübt wird barfuß. Bitte eine Decke und kleine Kopfkissen mitbringen.

■ Donnerstag, 17:00-18:15 Uhr

12 Termine ab 11.03.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€64,00

Max. 12 Personen

301051 (DS)

Hatha-Yoga nach Iyengar - Grundstufe

Birgit Fromm

Beschreibung siehe Nr. 301041. Der Kurs führt den von Ulla Baumeister-Nuorimaa geleiteten Kurs Nr. 301071 des vergangenen Semesters fort. Er ist für Teilnehmende mit keinen oder einfachen Vorkenntnissen. Geübt wird barfuß und in bequemer Kleidung. Spezielle Unterlagen sowie Hilfsmittel werden gestellt.

■ Donnerstag, 20:15-21:30 Uhr

13 Termine ab 18.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€71,00

Max. 12 Personen

301061 (DS)

Hatha-Yoga nach Iyengar - Mittelstufe

Anne Schewe

Beschreibung siehe Nr. 301041. Der Kurs führt den von Ulla Baumeister-Nuorimaa geleiteten Kurs Nr. 301081 des vergangenen Semesters fort. Er ist für Teilnehmende mit mindestens 2,5-jähriger Erfahrung mit Yoga nach Iyengar. Geübt wird barfuß. Bitte eine Decke und kleine Kopfkissen mitbringen.

■ Donnerstag, 18:45-20:00 Uhr

12 Termine ab 11.03.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€64,00

Max. 12 Personen

301323 (BR)

Iyengar®-Yoga für Leute ab 60

Ulla Baumeister-Nuorimaa

Iyengar-Yoga ist für Leute ab 60 ein sehr wirksames Verfahren zur Entspannung, aber auch zur Erhaltung der körperlichen Stabilität und Beweglichkeit. Die Übungen werden individuell und altersgerecht durchgeführt.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und kleine Kopfkissen mitbringen.

■ Mittwoch, 08:45-10:00 Uhr

13 Termine ab 24.02.2010

Iyengar-Yoga-Studio Bräunlingen, Grabenring 2

€71,00

Max. 12 Personen

301071 (DS)

Iyengar®-Yoga - Grundstufe

Ulla Baumeister-Nuorimaa

Iyengar-Yoga ist eine intensive und genaue Ausführung von Körperhaltungen und Atemtechniken. Die Übungen beanspruchen den ganzen Menschen; sie kräftigen, dehnen, harmonisieren und fördern die körperliche und geistig-seelische Gesundheit. Die Yoga-Haltungen werden stets den jeweiligen Bedürfnissen und Fähigkeiten individuell angepasst, so dass jeder Teilnehmende positive Veränderungen bei sich wahrnehmen kann.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit keinen oder einfachen Vorkenntnissen. Geübt wird barfuß und in bequemer Kleidung. Bitte Socken und kleine Kopfkissen für die Schlussspannung mitbringen. Spezielle Unterlagen sowie Hilfsmittel werden gestellt.

■ Donnerstag, 08:45-10:00 Uhr

13 Termine ab 18.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€ 71,00

Max. 12 Personen

301333 (BR)

Iyengar®-Yoga - Grundstufe

Ulla Baumeister-Nuorimaa

Beschreibung siehe Nr. 301071. Der Kurs ist für Teilnehmende mit keinen oder einfachen Vorkenntnissen. Geübt wird barfuß und in bequemer Kleidung. Bitte Socken und kleine Kopfkissen für die Schlussspannung mitbringen. Spezielle Unterlagen sowie Hilfsmittel werden gestellt.

■ Mittwoch, 17:15-18:30 Uhr

13 Termine ab 24.02.2010

Iyengar-Yoga-Studio Bräunlingen, Grabenring 2

€ 71,00

Max. 12 Personen

301343 (BR)

Iyengar®-Yoga - Mittelstufe

Ulla Baumeister-Nuorimaa

Beschreibung siehe Nr. 301071. Der Kurs ist für Personen mit mindestens 2,5-jähriger Iyengar-Yoga-Erfahrung. Geübt wird barfuß und in bequemer Kleidung. Bitte Socken und kleine Kopfkissen für die Schlussspannung mitbringen. Spezielle Unterlagen sowie Hilfsmittel werden gestellt.

■ Mittwoch, 18:45-20:00 Uhr
13 Termine ab 24.02.2010
Iyengar-Yoga-Studio Bräunlingen, Grabenring 2
€ 71,00
Max. 12 Personen

301081 (DS)

Iyengar®-Yoga - Oberstufe

Ulla Baumeister-Nuorimaa

Beschreibung siehe Nr. 301071. Wir vertiefen und erweitern uns bekannte Asanas und arbeiten an neuen Übungen.

Der Kurs ist für Personen mit mindestens 5-jähriger Iyengar-Yoga-Erfahrung. Geübt wird barfuß und in bequemer Kleidung. Bitte Socken und kleine Kopfkissen für die Schlussentspannung mitbringen. Spezielle Unterlagen sowie Hilfsmittel werden gestellt.

■ Donnerstag, 10:15-11:30 Uhr
13 Termine ab 18.02.2010
vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1
€ 71,00
Max. 12 Personen

301353 (BR)

Iyengar®-Yoga - Oberstufe

Ulla Baumeister-Nuorimaa

Beschreibung siehe Nr. 301071. Wir vertiefen und erweitern uns bekannte Asanas und arbeiten an neuen Übungen.

Der Kurs ist für Personen mit mindestens 5-jähriger Iyengar-Yoga-Erfahrung. Geübt wird barfuß und in bequemer Kleidung. Bitte Socken und kleine Kopfkissen für die Schlussentspannung mitbringen. Spezielle Unterlagen sowie Hilfsmittel werden gestellt.

■ Mittwoch, 20:15-21:30 Uhr
13 Termine ab 24.02.2010
Iyengar-Yoga-Studio Bräunlingen, Grabenring 2
€ 71,00
Max. 12 Personen

301091 (DS)

Kundalini-Yoga

Sigrun Steiner

Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan ist eine Form von Yoga, die mit dem Hatha-Yoga verwandt ist. In der Ausführung ist es jedoch dynamischer und bewegungsorientierter, die typische Übungsabfolge besteht aus Dynamik, Entspannung und Meditation. Kundalini-Yoga stärkt die Organe und das Nervensystem, macht den Körper geschmeidiger und befördert geistige Ausgeglichenheit. Es ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Der Kurs wendet sich an Beginnende und bereits Übende. Geübt wird barfuß und in bequemer Kleidung. Bitte Matte, Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

■ Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr

10 Termine ab 14.04.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€62,00

8 - 12 Personen

301101 (DS)

Meditation: Zur Mitte finden

Dr. Lothar Hörner

Menschen versprechen sich von der Meditation unter anderem eine Begegnung mit der eigenen Mitte. Dieses Ansinnen bleibt aber ohne Bedeutung, solange Meditation nicht praktiziert wird. In diesem Seminar geht es neben der Klärung individueller Fragen vor allem um das praktische Erlernen und Üben der Meditation unter dem besonderen Aspekt der Mitte. Darüber hinaus werden unterstützende und entspannende Übungen angeboten.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke als Sitzunterlage, Kissen sowie ein zusätzliches Paar Socken mitbringen.

■ Samstag, 13.03.2010, 09:00-18:30 Uhr (mit Mittagspause)

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€37,00

8 - 12 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 05.03.2010

301111 (DS)

Qigong als Weg zur eigenen Mitte

Adrian Warner

Qigong ist eine seit 3000 Jahren in China praktizierte Methode zur Erhaltung der Gesundheit. In diesem Seminar werden bestimmte Atem- und Bewegungsübungen vermittelt. Durch beharrliches Ausführen der Übungen über längere Zeit lernt der Praktizierende seinen Geist zu beruhigen, seine Atmung bewusst zu regulieren und seine Körperhaltung zu korrigieren. Dadurch verbessern sich die physiologischen Funktionen des Körpers, die körperliche Konstitution wird gestärkt und die Abwehrkraft gesteigert.

Das Seminar wendet sich sowohl an Beginnende als auch an bereits Übende. Bitte bequeme Schuhe und warme Kleidung mitbringen.

■ Samstag, 24.04.2010, 09:30-12:30 Uhr
vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1
€ 14,00
8 - 14 Personen
Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 20.04.2010

Bewegung

302313 (BR)

Mutter-Baby-Turnen Für Mütter mit Baby ab 3 Monaten bis ins Krabbelalter

Alexandra Riedmaier

Bewegung spielt eine große Rolle für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Kinder. In diesem Kurs üben wir gemeinsam mit dem Baby und fördern dessen Beweglichkeit mit Spaß. Gleichzeitig sind Elemente der Rückbildungsgymnastik enthalten, um mit gezielten Übungen die Muskeln der Mutter zu kräftigen.

Der Kurs findet auch in den OSTERFERIEN statt. Geübt wird in bequemer Kleidung. Bitte Isomatte mitbringen.

■ Donnerstag, 10:30-11:30 Uhr
8 Termine ab 25.02.2010
Kinderphysiotherapiepraxis "Hampelmann" Hubertshofen, Peter-Maier-Straße 3
€ 42,00 für Mutter und Baby
6 - 8 Mütter mit Baby

302011 (DS)

Ausgleichsgymnastik für Frauen ab 50

Ursula Spahmann

Dieser Kurs nimmt besondere Rücksicht auf altersbedingte Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates und berücksichtigt entsprechende Rückenprobleme sowie Probleme bei Gelenkersatz. Gezielte Übungen führen zu einer größeren Beweglichkeit, wobei die Gymnastik teilweise durch Entspannungs- und Bewegungsübungen nach Jacobson und Feldenkrais ergänzt wird.

■ Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
10 Termine ab 02.03.2010
Eichendorff-Schule Donaueschingen, Eichendorffstraße 1, Neue Turnhalle
€ 37,00
Max. 23 Personen

302021 (DS)

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Ursula Spahmann

Dieser Kurs möchte Ihnen, wenn Sie Ihren Körper zu wenig oder einseitig beanspruchen, zu mehr Fitness verhelfen. Mitmachen ist bei unterschiedlichster körperlicher Leistungsfähigkeit möglich. Die Gymnastik wird teilweise ergänzt durch Entspannungs- und Bewegungsübungen nach Jacobson und Feldenkrais.

■ Dienstag, 20:10-21:10 Uhr

10 Termine ab 02.03.2010

Eichendorff-Schule Donaueschingen, Eichendorffstraße 1, Neue Turnhalle

€37,00

Max. 23 Personen

302212 (BL)

Body fit Ausgleichsgymnastik für Frauen

Ursula Weber

Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen sollen vorhandene Verspannungen abbauen. Funktionelle Übungen, verbunden mit Koordinationsübungen, können Beschwerden vorbeugen. Darüber hinaus können Sie wirbelsäulenschonendes Verhalten und Elemente aus der Beckenbodengymnastik erlernen.

Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.

■ Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr

10 Termine ab 24.02.2010

Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße, Gymnastikraum

€37,00

9 - 15 Personen

302222 (BL)

Body fit Ausgleichsgymnastik für Frauen

Ursula Weber

Beschreibung siehe Nr. 302212. Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.

■ Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr

10 Termine ab 25.02.2010

Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße, Multifunktionsraum

€37,00

9 - 15 Personen

302232 (BL)

Ausgleichsgymnastik nach Pilates

Ursula Weber

Mit Übungen nach Joseph Pilates kräftigen Sie gezielt Ihre Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Verbunden mit einem Koordinations- und Haltungstraining können muskuläre Verspannungen gelöst bzw. Beschwerden vermieden werden.

Der Kurs ist auch für Männer geeignet. Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.

■ Dienstag, 10:10-11:10 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße, Gymnastikraum

€ 53,00

9 - 15 Personen

302242 (BL)

Ausgleichsgymnastik nach Pilates

Ursula Weber

Beschreibung siehe Nr. 302232. Der Kurs ist auch für Männer geeignet. Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.

■ Dienstag, 09:00-10:00 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße, Gymnastikraum

€ 53,00

9 - 15 Personen

302252 (BL)

Ausgleichsgymnastik nach Pilates

Ursula Weber

Beschreibung siehe Nr. 302232. Der Kurs ist auch für Männer geeignet. Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.

■ Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

10 Termine ab 25.02.2010

Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße, Multifunktionsraum

€ 37,00

9 - 15 Personen

302323 (BR)

Ausgleichsgymnastik nach Pilates - Grundkurs

Friedhilde Hummel

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig vom Lebensalter und der körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Gezielt werden die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.

Bitte Isomatte, kleines Handtuch und warme Socken mitbringen.

■ Mittwoch, 10:00-11:00 Uhr

14 Termine ab 24.02.2010

Firma Konrad Volz in Bräunlingen, Tuttinestraße 34

€ 50,00

9 - 12 Personen

302333 (BR)

Ausgleichsgymnastik nach Pilates - Grundkurs

Friedhilde Hummel

Beschreibung siehe Nr. 302323. Bitte Isomatte, kleines Handtuch und warme Socken mitbringen.

■ Dienstag, 18:45-20:00 Uhr

14 Termine ab 23.02.2010

Firma Konrad Volz in Bräunlingen, Tuttinestraße 34

€ 63,00

9 - 12 Personen

302343 (BR)

Ausgleichsgymnastik nach Pilates - Aufbaukurs

Friedhilde Hummel

Beschreibung siehe Nr. 302323. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bitte Isomatte, kleines Handtuch und warme Socken mitbringen.

■ Mittwoch, 09:00-10:00 Uhr

14 Termine ab 24.02.2010

Firma Konrad Volz in Bräunlingen, Tuttinestraße 34

€ 50,00

9 - 12 Personen

302353 (BR)

Ausgleichsgymnastik nach Pilates - Aufbaukurs

Friedhilde Hummel

Beschreibung siehe Nr. 302323. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bitte Isomatte, kleines Handtuch und warme Socken mitbringen.

■ Mittwoch, 18:45-19:45 Uhr

14 Termine ab 24.02.2010

Firma Konrad Volz in Bräunlingen, Tuttinestraße 34

€ 50,00

9 - 12 Personen

302031 (DS)

Fit-Mix 40+ für Frauen

Irmtraud Dufner

Dies ist ein abwechslungsreiches ganzheitliches Fitnessstraining für Frauen, die Freude und Spaß an der Bewegung haben und die die Fitness, das Körpergefühl und das Wohlbefinden verbessern möchten.

Grundkenntnisse in Aerobic sind von Vorteil. Bitte Gymnastik- oder Isomatte und Getränk mitbringen.

■ Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr

13 Termine ab 25.02.2010

Eichendorff-Schule Donaueschingen, Eichendorffstraße 1, Alte Turnhalle

€ 69,00

Max. 25 Personen

302262 (BL)

Fitness für Venen und Beckenboden

Ursula Weber

Venenprobleme wie geschwollene Beine oder Krampfadern werden mit gezielten Übungen gelindert bzw. es wird deren Entstehung vorgebeugt. Zusammen mit Beckenbodengymnastik werden sämtliche Muskeln gekräftigt, die bei Frauen durch Schwangerschaft und Geburt überdehnt wurden. Die Übungen dienen zudem als Kreuzschmerz-, Senkungs- und Inkontinenzprophylaxe. Die Teilnahme ist auch Männern, z. B. nach einer Prostataoperation, möglich.

Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.

■ Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr

10 Termine ab 24.02.2010

Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße, Gymnastikraum

€ 37,00

9 - 15 Personen

302041 (DS)

Sanfte Rückenschule

Nicole Schiegg

Diese sanfte Rückenschule unter der Leitung einer rehabilitationserfahrenen Physiotherapeutin wendet sich an Personen mit Rückenbeschwerden, die sie z. B. nach einem Bandscheibenvorfall, nach Unfällen mit anschließender Heilbehandlung oder aus sonstigen Gründen haben. Angewandt werden besonders sanfte Methoden, die dennoch den Muskelaufbau und die Beweglichkeit fördern.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

■ Dienstag, 17:30-18:30 Uhr

12 Termine ab 23.02.2010

Reha-Klinik Sonnhalde Donaueschingen, Am Schellenberg 1, Gymnastikhalle im 1. UG

€42,00

Max. 14 Personen

302414 (HÜ)

Fitness für den Rücken Präventive Wirbelsäulengymnastik

Christa Gutzeit

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Rücken stark machen und Problemen entgegenwirken wollen. Durch ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper werden Haltung, Körperwahrnehmung, Koordination, Rumpfstabilität, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Zum Einsatz kommen dabei Therabänder, Gewichte und andere Geräte. Ziel ist auch, rückenfreundliche Verhaltensweisen für Beruf und Alltag zu erlernen.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

■ Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr

12 Termine ab 25.02.2010

Baarblickhalle Behla, Handwerkstraße

€42,00

Max. 16 Personen

302363 (BR)

Laufen von 0 auf 10

Thomas Schneider

Laufen wird als Ausdauersport immer beliebter, da es die körperliche Fitness und das Durchhaltevermögen steigert. Thomas Schneider, selbst erfahrener Marathonläufer und Mitglied der LSG Schwarzwald-Marathon, führt Laufeinsteiger in das längere Laufen ein. Ziel ist, ohne Überforderung eine Distanz von 10 km laufen zu können.

Das Mindestalter beträgt 14 Jahre. Bitte Joggingbekleidung und geländetaugliche Laufschuhe mitbringen.

■ Montag, 18:30-19:30 Uhr

10 Termine ab 22.03.2010

Treffpunkt: Druckerei Fleig in Bräunlingen, Bruggener Straße 13

€ 37,00

10 - 25 Personen

302424 (HÜ)

Lauftraining für Ungeübte

Manuela Mayer-Egger

Beim Laufen befinden sich im Unterschied zum Gehen für Sekundenbruchteile beide Füße über dem Boden. Diese Schwebephase im Schrittzyklus wird als angenehm befreiend empfunden. Sie macht das Laufen zu etwas, was mit leicht, beschwingt und lustvoll beschrieben wird.

Der Kurs wird von einer Lauftherapeutin geleitet und ist für Personen ohne Lauf- erfahrung. Niemand wird überfordert. Ziel ist, zum Schluss 30 Minuten durchlaufen zu können.

■ Montag und Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

24 Termine ab 12.04.2010

Kneippanlage beim Römerbad Hüfingen, Schosenweg

€ 84,00

9 - 15 Personen

302373 (BR)

Nordic Walking - Grundkurs

Friedhilde Hummel

Nordic Walking ist ein ideales Training im Freien, das sich in vielerlei Hinsicht positiv auf den Gesundheitszustand auswirkt. Der relativ hohe Kalorienverbrauch wirkt sich z. B. auf das Körpergewicht aus. Durch den Arm-Stock-Einsatz wird der gesamte Muskelapparat beansprucht. Schulter- und Brustmuskulatur werden gestrafft und die Arme gestärkt. Gleichzeitig lösen sich Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

Der Kurs ist auch für Menschen mit Knie- und Hüftbeschwerden, Schulterproblemen und Übergewicht geeignet. Bitte Jogging- oder Wanderkleidung und, falls vorhanden, Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

■ Montag, 18:00-19:30 Uhr

6 Termine ab 12.04.2010

Triberg in Bräunlingen, beim oberen Kreuz

€ 32,00

9 - 12 Personen

302272 (BL)

Körperschulung für Männer und Frauen

Jürgen Müller

Es wird nach jeweils einer intensiven Aufwärmphase mit Gymnastik eine gesundheitsorientierte, individuell dosierte Körperschulung mit Kurz- und Langhanteln geboten. Die Kurseinheiten werden mit Dehnübungen abgeschlossen.

■ Dienstag, 19:30-20:45 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße, Multifunktionsraum

€ 66,00

10 - 12 Personen

302282 (BL)

Dance Aerobic

Zorica Sretenovic

Dieser Kurs ist für alle, die sport- und tanzbegeistert sind und ein intensives Ausdauertraining haben wollen. Schritte aus Tanz und Aerobic werden gemischt und musikalisch mit Ragga- und Hip-Hop-Elementen kombiniert. Es werden kleine Tanzchoreografien einstudiert, um dann mit einem sehr intensiven Bauch-muss-weg-Training zum Schluss zu kommen.

■ Dienstag, 18:30-19:30 Uhr

10 Termine ab 23.02.2010

Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße, Gymnastikraum

€ 37,00

8 - 16 Personen

302383 (BR)

Tai-Bo

Jacqueline Münchow

Tai-Bo ist ein Workoutprogramm mit fetziger Musik ohne komplizierte Choreografien. Es beinhaltet Elemente aus dem Taekwondo und Boxen. Beansprucht wird der ganze Körper, so dass zu den primären Trainingserfolgen die Steigerung der allgemeinen Fitness und Ausdauer, die Kräftigung der Muskulatur und die hochgradige Fettverbrennung zählen. Tai-Bo ist nicht nur ein exzellenter Kalorienfresser, es verbessert auch die Beweglichkeit, die Reaktionsschnelligkeit und die Koordinationsfähigkeit und fördert in hohem Maße die mentale Stärke und das Selbstbewusstsein.

Bitte Gymnastik- oder Isomatte, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

■ Donnerstag, 17:15-18:15 Uhr
8 Termine ab 04.03.2010
Hauptschule Bräunlingen, Eingang Grabenring, Turnhalle
€ 29,00
10 - 16 Personen

302292 (BL)

Aqua-Fitness

Zorica Sretenovic

Aqua-Fitness ist eine Weiterentwicklung der traditionellen Wassergymnastik. Es werden dabei Bewegungen ausgeführt, die jeder Mensch unabhängig von Alter, Geschlecht oder Schwimmfähigkeit machen kann. Trainiert werden sowohl Ausdauer als auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination, und zudem trägt Aqua-Fitness zur Verminderung des Körperfettanteils bei.

■ Samstag, 10:00-10:45 Uhr
7 Termine ab 12.06.2010
Schwimmbad Blumberg, Schwimmbadstraße 26
€ 29,00 ohne Eintritt ins Schwimmbad
8 - 15 Personen

302302 (BL)

Klettern für Kinder und Jugendliche von 8 - 12 Grundkurs

Gerhard Frank

Die Eichbergsporthalle in Blumberg verfügt über eine 7 m hohe Kletterwand. An ihr können die Grundtechniken im Top-Rope-Klettern erlernt werden, einer risikoarmen Form des Sportkletterns mit guter Seilsicherung des Kletterers. Geschult werden dabei Koordination, Gleichgewicht und Kraft. Dazu werden beim Sichern durch den Partner Sozialkompetenz und Teamfähigkeit gefördert.

■ Montag, 15:45-17:15 Uhr
4 Termine ab 01.03.2010
Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße
€ 26,00
8 - 12 Personen

302312 (BL)

Klettern für Kinder und Jugendliche von 8 - 12 Aufbaukurs

Gerhard Frank

Kinder und Jugendliche, die die Grundtechniken des Top-Rope-Kletterns erlernt haben, können ihre Fähigkeiten in der Aranea Schaffhausen, einer Kletterhalle mit etwa 13 m Höhe, ausbauen. Die Anforderungen an Koordination, Kraft, Ausdauer und die soziale Kompetenz werden gesteigert. Das Klettern hier erfordert Selbstüberwindung und großes Vertrauen in den Kletterpartner. Dennoch kommt natürlich der Spaß nicht zu kurz.

Unbedingt vorausgesetzt wird die Teilnahme an einem Grundkurs Klettern. Die ANREISE nach Schaffhausen erfolgt EIGENVERANTWORTLICH. Treffpunkt für FAHRGEMEINSCHAFTEN ist um 09:15 Uhr an der Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße; werden solche gebildet, haftet die vhs Baar bei dabei eventuell eintretenden Schäden nicht.

■ Samstag, 27.03.2010, 10:00-12:30 Uhr (ohne An- und Rückfahrt)

Aranea in Schaffhausen, Ebnatstraße 65

€ 26,00 inkl. Eintritt und Material; keine Ermäßigung möglich.

8 - 12 Personen

302322 (BL)

Top-Rope-Klettern für Erwachsene Grundkurs

Gerhard Frank

Das Top-Rope-Klettern ist eine risikoarme Form des Sportkletterns mit guter Seilsicherung des Kletterers. Dieser Kurs vermittelt in der Kletterhalle Aranea in Schaffhausen den Umgang mit den für das Sichern notwendigen Materialien, also mit Gurt, Seil und Karabinerhaken. Dann werden grundlegende Klettertechniken vorgestellt und geübt, wobei Kondition wie Koordination gefordert sind und gefördert werden.

Die ANREISE nach Schaffhausen erfolgt EIGENVERANTWORTLICH. Treffpunkt für FAHRGEMEINSCHAFTEN ist um 09:15 Uhr an der Eichbergsporthalle Blumberg an der Achdorfer Straße; werden solche gebildet, haftet die vhs Baar bei dabei eventuell eintretenden Schäden nicht.

■ Samstag, 17.04.2010, 10:00-12:30 Uhr (ohne An- und Rückfahrt)

Aranea in Schaffhausen, Ebnatstraße 65

€ 38,00 inkl. Eintritt und Material; keine Ermäßigung möglich.

8 - 10 Personen

305212 (BL)

Massage für den Hausgebrauch

Marie Abraham

Stress und Hektik im Alltag lassen uns oft z. B. Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken oder schwere Beine spüren. Mithilfe einfacher Massagetechniken können wir diesen Symptomen entgegenwirken und Linderung erfahren. In diesem Kurs werden leicht erlernbare Kopf-, Nacken-, Hand- und Fußmassagen gegenseitig geübt.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Isomatte, Decke und 2 große Handtücher mitbringen.

■ Montag, 18:30-20:30 Uhr

2 Termine ab 12.04.2010

Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Zeichensaal

€ 16,00

8 - 10 Personen

305313 (BR)

Fuß-, Hand- und Nackenmassage

Jacqueline Münchow

Geboten wird die Möglichkeit, eine Fuß-, Hand- und Nackenmassage kennenzulernen und an einer Partnerin oder einem Partner auszutauschen. Einfache Massagetechniken ermöglichen es, vom Alltag Abstand zu nehmen und zu entspannen. Massage fördert und erhält die Gesundheit und hilft auch bei bestimmten Beschwerden, indem sie dem Menschen innewohnende Heilkräfte aktiviert. Der Kurs ist ideal für Paare.

Bitte bequeme Kleidung tragen und 2 große Handtücher mitbringen.

■ Samstag, 27.03.2010, 09:00-12:00 Uhr

Vereinshaus Bräunlingen, Kirchstraße 24, Nebenraum der Schulküche im 1. OG

€ 14,00

8 - 11 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 23.03.2010

307313 (BR)

Osterspaß zum Naschen Kurs für Kinder von 7 - 11

Ursula Gehringer

Zu Ostern backen wir aus dem Alleskönner Hefeteig kleine Osternestchen und andere Naschereien.

Der Kurs findet in den OSTERFERIEN statt! Bitte Schürze, Topflappen, Küchentuch und Behälter für Kostproben mitbringen.

■ Donnerstag, 01.04.2010, 14:00-17:00 Uhr
Vereinshaus Bräunlingen, Kirchstraße 24, Schulküche im 1. OG
€ 14,00 (ermäßigt € 11,50) einschließlich Materialkosten
8 - 10 Kinder

307212 (BL)

Hefezopf - selbst gemacht

Walburga Probst

Hefezopf passt zu vielen Anlässen. Walburga Probst vermittelt Ihnen, wie man einen Hefeteig herstellt, verarbeitet, dreht und kunstvoll zöpfelt. Sie erhalten wichtige Tipps zum Backen, zur Lagerung und auch zur Herstellung einer feinen Füllung.

Bitte Schürze und Küchentuch mitbringen.

■ Dienstag, 23.03.2010, 18:00-21:30 Uhr
Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Schulküche
€ 10,00 ohne Materialkosten
10 - 12 Personen

307222 (BL)

Hefekleingebäck- süß oder herzhaft

Walburga Probst

Aus süßem oder salzigem Hefeteig wird Kleingebäck hergestellt. Es gibt zum Beispiel Hörnchen oder Windräder, in die auch verschieden gewürzte Füllungen eingebracht werden können. Die Teilchen eignen sich bestens für den Nachmittagskaffee oder für Parties und haben den Vorteil, dass sie schon im Voraus gebacken werden können.

Bitte Schürze und Küchentuch mitbringen.

■ Dienstag, 15.06.2010, 18:00-21:30 Uhr
Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Schulküche
€ 10,00 ohne Materialkosten
10 - 12 Personen

307011 (DS)

Man(n) nehme! - Basiskochen nur für Männer

Angelika Bolkart

Jüngeren wie älteren Männern wird gezeigt, wie sie leckere, leichte und schnelle Speisen aus Topf, Pfanne und Ofen einfach zubereiten können. Schritt für Schritt werden wichtige Grundtechniken und Garmethoden für ein vitamin- und nährstoffschonendes Kochen erlernt. Und natürlich gibt es auch einschlägige Tipps für den Einkauf geeigneter Lebensmittel.

Der Kurs wendet sich sowohl an absolute Neulinge als auch an Männer, die in vorangegangenen Kursen bereits erste Kocherfahrungen gemacht haben. Bitte Schürze, Küchentuch, ein scharfes Messer und Behälter für übrig bleibende Speisen mitbringen.

■ Mittwoch, 18:30-21:30 Uhr
3 Termine ab 24.02.2010
Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Schulküche
€ 26,00 ohne Materialkosten
10 - 12 Männer

307232 (BL)

Man(n) nehme! - Basiskochen nur für Männer

Angelika Bolkart

Beschreibung siehe Nr. 307011. Der Kurs wendet sich sowohl an absolute Neulinge als auch an Männer, die bereits erste Kocherfahrungen gemacht haben. Bitte Schürze, Küchentuch, ein scharfes Messer und Behälter für übrig bleibende Speisen mitbringen.

■ Mittwoch, 18:30-21:30 Uhr
3 Termine ab 17.03.2010
Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Schulküche
€ 26,00 ohne Materialkosten
10 - 12 Männer

307414 (HÜ)

Bratlinge und Puffer mit leckeren Dips und Soßen

Cornelia Maier

Schnell und einfach zubereitet sind Bratlinge und Puffer aus verschiedenen Gemüsen, Kartoffeln, Reis und Fisch, aber natürlich gibt es auch süße Varianten. Diese leckeren und nahrhaften Kleinigkeiten können kalt oder warm gegessen werden. Dazu werden feine Dips und Soßen gereicht.

Bitte Schürze, Küchentuch, Getränk und Behälter für Kostproben mitbringen.

■ Mittwoch, 14.04.2010, 19:00-22:00 Uhr
Lucian-Reich-Schule Hüfingen, Hohenstraße 16, Lehrküche
€ 10,00 ohne Materialkosten (ca. € 8,00)
10 - 16 Personen

307242 (BL)

Feine Käseküche: herzhaft, deftig, elegant

Norbert Boos

Käse wird in einer riesigen Fülle verschiedener Geschmacksrichtungen und Konsistenzen hergestellt. Genauso groß sind die Möglichkeiten der Verwendung zum Beispiel in der warmen und süßen Küche. Viele Rezepte dafür kommen aus Bayern und Österreich: Tiroler Käseknödel mit Bärlauchbutter, Bayrischer Obatzda, Käsewaffeln mit Frühlingssalaten oder Käsegebäck. Topfenknödel mit Erdbeerfüllung oder Quarksoufflé mit Rhabarberkompott verwöhnen den süßen Gaumen.

Bitte Schürze, Küchentuch und Behälter für Kostproben mitbringen.

■ Dienstag, 09.03.2010, 19:00-22:00 Uhr
Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Schulküche
€ 10,00 ohne Materialkosten
Max. 16 Personen

307424 (HÜ)

Feine Käseküche: herzhaft, deftig, elegant

Norbert Boos

Beschreibung siehe Nr. 307242. Bitte Schürze, Küchentuch und Behälter für Kostproben mitbringen.

■ Donnerstag, 11.03.2010, 19:00-22:00 Uhr
Lucian-Reich-Schule Hüfingen, Hohenstraße 16, Lehrküche
€ 10,00 ohne Materialkosten
Max. 16 Personen

307252 (BL)

Asiatische Köstlichkeiten aus dem Wok

Mi Young Lee

Ursprünglich stammt der Wok aus China, verbreitete sich von dort aus nach ganz Süd- und Südostasien und ist hier zu einem der wichtigsten Zubereitungsgeräte in der Küche geworden. Die asiatische Küche zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass die Speisenzubereitung auf Frische basiert. Oft sind es nicht aufwändige Rezepte, die die besondere Note der Küche Asiens ausmachen, sondern die raffinierte Zusammenstellung der einzelnen Komponenten und die Abrundung mit speziellen Gewürzen.

Bitte Wok (falls vorhanden), Schürze, Topflappen, Küchentuch und Behälter für Kostproben mitbringen.

■ Dienstag, 18:30-21:30 Uhr

2 Termine ab 20.04.2010

Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Schulküche

€ 18,00 ohne Materialkosten

10 - 16 Personen

307323 (BR)

"Jedes Essen ist ein Fest" - Koreanische Küche

Mi Young Lee

"Jedes Essen ist ein Fest" - davon ist jeder Koreaner überzeugt. Da Fleisch und Fisch in Korea immer rar und teuer waren, entwickelte sich eine reichhaltige vegetarische Küche, die fettarm und unkompliziert ist. Aus Töpfen und Pfannen gibt es schonend blanchiertes Gemüse, Salate, geschmorte Tofugerichte, Suppen, Eintöpfe, Gemüsepfannkuchen, Reis- und Nudelgerichte, Gebäck, Desserts und unverzichtbar: Kimchi, das typische Sauergemüse auf der Basis von Kohl oder Rettich, Auberginen oder Gurken.

Bitte Schürze, Topflappen, Küchentuch und Behälter für Kostproben mitbringen.

■ Freitag, 18:30-21:30 Uhr

2 Termine ab 19.03.2010

Vereinshaus Bräunlingen, Kirchstraße 24, Schulküche im 1. OG

€ 18,00 ohne Materialkosten

10 - 12 Personen

307434 (HÜ)

Römisch essen in Brigobannis

Norbert Boos und Dr. Eckart Zundel

Im Ambiente des römischen Badegebäudes am Fuße des Hüfinger Galgenberges verwöhnt Küchenmeister Norbert Boos die Gäste mit delikatsten Speisen und Getränken nach überlieferten Rezepten aus der Römerzeit. Die Gaumenfreuden wechseln sich ab mit Erläuterungen von Dr. Eckart Zundel zu den Tischsitten in der Antike, mit interessanten Texten von Petronius, Martial und Plinius und mit Dias aus Pompeji.

■ Freitag, 18.06.2010, 20:00-22:15 Uhr

Römerbadruine Hüfingen, Schosenweg

€ 31,00; keine Ermäßigung möglich

20 - 40 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 11.06.2010

(Gemeinsam mit der Stadt Hüfingen)

307444 (HÜ)

Wein und Schokolade - Genuss pur und doppelt!

Michael M. Binz und Partner

Wein und Schokolade: zwei Genusspartner, die überraschend viel gemeinsam haben. Beide Genussvarianten bieten besondere Geschmackserlebnisse und haben eine lange kulturelle Tradition. Sowohl hochwertige Weine - besonders Rotweine - als auch Schokolade schmecken sehr intensiv und vielschichtig. Michael M. Binz, Geschäftsführer des Weinhauses Baum, präsentiert mit kompetenter Unterstützung ausgesuchte badische und internationale Weine verbunden mit vielfältigen harmonischen Schokoladen- und Pralinenkreationen.

Die Gebühr und der Termin werden noch mitgeteilt. Eine telefonische unverbindliche VORANMELDUNG bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 0771 1001) ist ERWÜNSCHT.

■ Termin noch offen

Weinhaus Baum Hüfingen, Dögginger Straße 2, Weinspeicher

Gebühr noch offen

(Gemeinsam mit dem Weinhaus Baum)

Sonstige

300313 (BR)

Farben als Gesundheitshelfer im Alltag

Martina Simon

Farben begegnen uns überall und beeinflussen uns: über die Kleidung, die Gestaltung unserer Lebensräume, die Nahrung, die Natur, das Sonnenlicht. Wenn wir sie bewusst einsetzen, können sie dazu beitragen, den Belastungen des Alltags gelassener zu begegnen und Disharmonien auszugleichen. Dieses Kurzseminar befasst sich mit der praktischen Nutzung von Farben für mehr persönliche Gesundheit, Harmonie und Lebensfreude.

■ Samstag, 27.03.2010, 14:00-17:00 Uhr
Vereinshaus Bräunlingen, Kirchstraße 24, Nebenraum der Schulküche im 1. OG
€ 12,00
8 - 12 Personen

4. Sprachen

Deutsch

404011 (HÜ)

Almanca öğrenmek Deutsch für Türkinnen und Türken - Grundstufe 1

Zilal Yilmaz

Der Kurs ist für Türkinnen und Türken mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Vorausgesetzt wird die Beherrschung der lateinischen Schrift.

■ Freitag, 16:00-17:30 Uhr
15 Termine ab 19.02.2010
Lucian-Reich-Schule Hüfingen, Hohenstraße 16, Neubau EG Raum 13
€ 81,00
10 - 16 Personen
Lehrbuch: Wird am 1. Kurstermin besprochen.
(Gemeinsam mit dem Familien-Kompass Hüfingen)

Englisch

406011 (DS)

Englisch für Senioren - Grundstufe 8 (Referenzrahmen A2)

Dieter Abel

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Angewandt wird eine senioren-gerechte Methodik, das Lerntempo orientiert sich an den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Bei diesen gehen wir von einem Mindestalter von 56 Jahren aus.

■ Mittwoch, 15:30-17:00 Uhr
15 Termine ab 24.02.2010
vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3
€ 81,00
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Lektion 4 ff. (ISBN 3-526-50429-6)

406021 (DS)

Englisch für Senioren (Referenzrahmen A2)

Sylvia Klauser

Neben der Arbeit an einer Lektüre werden Alltagsgespräche und Dialoge zu speziellen Situationen geübt. Der Kurs ist für Teilnehmende mit erweiterten Vorkenntnissen. Angewandt wird eine seniorengerechte Methodik, das Lerntempo orientiert sich an den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Bei diesen gehen wir von einem Mindestalter von 56 Jahren aus. Der Kurs eignet sich auch für ältere Wiedereinsteiger.

■ Dienstag, 09:30-11:00 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€ 81,00

406031 (DS)

Englisch - Stufe 0/2 (Null-Anfänger im 2. Semester) (Referenzrahmen A1)

Andrea Zöllner

■ Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr

15 Termine ab 24.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 111

€ 81,00

Lehrbuch: English Network Starter, New Edition, Lektion 3 ff. (ISBN 3-526-50425-3)

406041 (DS)

Englisch - Stufe 1/2 (Referenzrahmen A1)

Dieter Abel

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

■ Mittwoch, 17:15-18:45 Uhr

15 Termine ab 24.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€ 81,00

Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Lektion 3 ff. (ISBN 3-526-50427-X)

406051 (DS)

Englisch - Stufe 3/1 **(Referenzrahmen A2)**

Andrea Zöllner

■ Montag, 18:00-19:30 Uhr

15 Termine ab 22.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 111

€81,00

Lehrbuch: English Network 3, New Edition (ISBN 3-526-50431-8)

406061 (DS)

Englisch - Stufe 4/1 **(Referenzrahmen A2/B1)**

Andrea Zöllner

■ Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 111

€81,00

Lehrbuch: English Network Connection, Lektion 2 ff. (ISBN 3-526-50448-2)

406081 (DS)

Englisch - Nochmals: Weiter durchstarten! **(Referenzrahmen B1)**

Peter Remane

■ Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr

15 Termine ab 24.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 222

€81,00

Lehrbuch: face2face, Pre-intermediate, Student's Book, Lektion 7 ff.
(ISBN 3-12-539737-5)

406091 (DS)

Brush up your English **(Referenzrahmen B1)**

Peter Remane

Der Kurs widmet sich der Konversation, wiederholt zentrale grammatische Strukturen und bietet Übersetzungsübungen.

■ Dienstag, 08:30-10:00 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€81,00

Lehrbuch: Wird am 1. Kurstermin besprochen.

406101 (DS)

Practise your English (Referenzrahmen C1)

Peter Remane

Conversation, grammar revision, reading and writing exercises for those who have finished at least 6 years of vhs English.

■ Dienstag, 10:00-11:30 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€ 81,00

406111 (DS)

English for your job **Kleingruppe** (Referenzrahmen B1)

Andrea Zöllner

Dieser kompakt auf 1 Semester angelegte Kurs vermittelt einen Einstieg in einfaches Business English. Er dreht sich thematisch um Telefongespräche, Kundenbesuche, einfache Geschäftsbriefe, E-Mails und sonstigen Wortschatz aus dem beruflichen Alltag.

Der Kurs ist für Personen mit gutem Hauptschul- oder Realschulenglisch.

■ Dienstag, 19:30-21:00 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 111

€ 101,00

7 - 10 Personen

Lehrbuch: English Network Office, New Edition (ISBN 978-3-526-50433-7)

Französisch

408011 (DS)

Französisch - Grundstufe 2 (Referenzrahmen A1)

Hélène Namboutin-Uphaus

■ Dienstag, 18:15-19:45 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 221

€ 81,00

Lehrbuch: Perspectives 1, Kursbuch und Arbeitsbuch, Lektion 5 ff. (ISBN 3-464-20098-1 und 3-464-20099-X)

408212 (BL)

Französisch - Grundstufe 4 (Referenzrahmen A1)

Marie-Odile Kleil

■ Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

15 Termine ab 18.02.2010

Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Raum 103

€81,00

Lehrbuch: Perspectives 1, Kursbuch und Arbeitsbuch, Lektion 9 ff. (ISBN 3-464-20098-1 und 3-464-20099-X)

408021 (DS)

Französisch - Grundstufe 8 (Referenzrahmen A2)

Hélène Namboutin-Uphaus

■ Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

15 Termine ab 24.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 112

€81,00

Lehrbuch: Perspectives 2, Kursbuch und Arbeitsbuch, Lektion 9 ff. (ISBN 3-464-20104-X und 3-464-20105-8)

408031 (DS)

Französisch - Mittelstufe (Referenzrahmen B1)

Marie-Odile Kleil

Der Kurs ist für Teilnehmende nach etwa 5 Jahren Kursbesuch sowie für Wiedereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen.

■ Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

15 Termine ab 24.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 221

€81,00

Lehrbuch: Reprise, Lektion 5 ff. (ISBN 3-19-003259-9)

408041 (DS)

Französisch - Conversation matinale (Referenzrahmen B1/B2)

Hélène Namboutin-Uphaus

Vorausgesetzt werden Französisch-Kenntnisse, die nach etwa 6 Jahren Kursbesuch erworben sind. Der Kurs dient der Festigung des Vokabulars und der Wiederholung von Grammatik und ermutigt zu situationsgerechtem Sprechen.

■ Montag, 09:00-10:30 Uhr

15 Termine ab 22.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€ 81,00

408051 (DS)

Französisch - Rafrâchir et approfondir

Marie-Odile Kleil

Ce cours s'adresse à vous, si vous avez envie de réviser et d'approfondir vos connaissances de français pour vous entretenir avec vos amis français de vos activités quotidiennes et de vos loisirs. Faire un peu de grammaire et lire des histoires de tous les jours ne vous font pas peur.

■ Montag, 18:15-19:45 Uhr

15 Termine ab 22.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 222

€ 81,00

408061 (DS)

Französisch - Rafrâchir et approfondir

Marie-Odile Kleil

Beschreibung siehe Nr. 408051.

■ Montag, 20:00-21:30 Uhr

15 Termine ab 22.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 222

€ 81,00

409011 (DS)

Italienisch - Grundstufe 2 **(Referenzrahmen A1)**

Barbara Di Vanno-Straetker

■ Montag, 18:00-19:30 Uhr

15 Termine ab 22.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 121

€81,00

Lehrbuch: Buongiorno neu, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Lektion 6 ff.
(ISBN 3-12-525490-6 und 3-12-525491-4)

409021 (DS)

Italienisch - Grundstufe 2 **(Referenzrahmen A1)**

Barbara Di Vanno-Straetker

■ Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 121

€81,00

Lehrbuch: Buongiorno neu, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Lektion 6 ff.
(ISBN 3-12-525490-6 und 3-12-525491-4)

409031 (DS)

Italienisch - Grundstufe 4 **(Referenzrahmen A1)**

Kirsten Bisi-Lux

■ Montag, 18:00-19:30 Uhr

15 Termine ab 22.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 122

€81,00

Lehrbuch: Buongiorno neu, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Lektion 8 ff.
(ISBN 3-12-525490-6 und 3-12-525491-4)

409041 (DS)

Italienisch - Grundstufe 4 (Referenzrahmen A1)

Barbara Di Vanno-Straetker

■ Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

15 Termine ab 24.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 121

€ 81,00

Lehrbuch: Buongiorno neu, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Lektion 12 ff.

(ISBN 3-12-525490-6 und 3-12-525491-4)

409051 (DS)

Italienisch - Grundstufe 12 Kleingruppe (Referenzrahmen A2)

Kirsten Bisi-Lux

■ Freitag, 09:00-10:30 Uhr

15 Termine ab 19.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€ 101,00

7 - 10 Personen

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Lektion 2/3 ff.

(ISBN 978-3-12-525509-8 und 978-3-12-525515-9)

409212 (BL)

Italienisch - Grundstufe 12 (Referenzrahmen A2)

Kirsten Bisi-Lux

■ Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

15 Termine ab 24.02.2010

Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Raum 103

€ 81,00

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Lektion 2/3 ff.

(ISBN 978-3-12-525509-8 und 978-3-12-525515-9)

422011 (DS)

Spanisch - Grundstufe 2 (Referenzrahmen A1)

Naima Simon de Karch / Susana Ventura de Stelzle

■ Montag, 17:30-19:00 Uhr

15 Termine ab 22.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 211

€81,00

Lehrbuch: Caminos neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 4 ff. (ISBN 3-12-514906-1)

422021 (DS)

Spanisch - Grundstufe 4 (Referenzrahmen A1)

Naima Simon de Karch / Susana Ventura de Stelzle

■ Dienstag, 18:30-20:00 Uhr

15 Termine ab 23.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 222

€81,00

Lehrbuch: Caminos neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 9 ff. (ISBN 3-12-514906-1)

422031 (DS)

Spanisch - Conversación fácil

Naima Simon de Karch / Susana Ventura de Stelzle

Vorausgesetzt wird der Abschluss des Lehrwerks Caminos neu 1 oder ein entsprechender Kenntnisstand (Referenzrahmen A2).

■ Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr

15 Termine ab 24.02.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 211

€81,00

422041 (DS)

Spanisch Begleitkurs für Gymnasiasten der Oberstufe Kleingruppe

Naima Simon de Karch

Der Kurs begleitet Gymnasiasten der Oberstufe, die Spanisch als Schulfach haben und die sich im mündlichen Ausdruck, im Wortschatz und in der Grammatik gezielt stärken wollen.

■ Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr

8 Termine ab 25.02.2010

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 2

€ 54,00

7 - 10 Personen

Ungarisch

425011 (DS)

Ungarisch - Konversation Kleingruppe

Lilian Falvay

Vorausgesetzt werden gute Grundkenntnisse in Ungarisch für einfache Gespräche in lockerer Atmosphäre über aktuelle Themen zur Festigung und zum Ausbau der sprachlichen Fertigkeiten. Isten hozta - herzlich willkommen!

■ Dienstag, 19:00-20:30 Uhr

5 Termine am 02.03., 13.04., 04.05., 08.06. und 06.07.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 102

€ 48,00

5 - 10 Personen

EDV / Internet

501212 (BL)

PC-Grundkenntnisse und Word für Einsteiger

Hannes Jettkandt

Sie haben sich bislang erfolgreich geweigert, einen Personalcomputer zu benutzen und kennen sich mit diesen Geräten überhaupt nicht aus. Sie wollen nun aber doch den Schritt in die Computerwelt wagen und sind damit in diesem Kurs richtig. Als absoluter Anfänger lernen Sie die Grundfunktionen des Betriebssystems Windows kennen und arbeiten anschließend mit dem Textverarbeitungsprogramm Word. Sie erlernen dessen wichtigste Grundfunktionen und können damit auch ansprechende Seiten gestalten. Soweit möglich, wird auf Ihre besonderen Bedürfnisse Rücksicht genommen.

■ Montag und Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr

6 Termine ab 04.03.2010

Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Computerraum

€ 74,00

7 - 10 Personen

501011 (DS)

Geschäftsbriefe nach DIN 5008 mit Word erstellen

Petra Scherer

Dieser Kurs vermittelt die professionelle Gestaltung von Briefen in Beruf, Privatleben und Verein. Dabei werden die Schreib- und Gestaltungsregeln nach DIN 5008 beachtet. Behandelt werden der Aufbau einer korrekten Adresse und die Anordnung der Textbestandteile. Für die Gestaltung der Dokumentvorlagen lernen Sie besondere Word-Formatierungsmöglichkeiten kennen: die Platzierung von Textfeldern, die Einfügung von Logos, die Verwendung von Kopf- und Fußzeilen, Feldfunktionen für Datums- und Seitenangaben, das Anbringen von Falzmarken, den Einsatz von Platzhaltern und anderes mehr.

Jedem Teilnehmenden steht ein Laptop zur Verfügung. Vorausgesetzt werden gute Grundkenntnisse in Word.

■ Samstag, 20.03.2010, 09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1

€ 38,00

7 - 10 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 16.03.2010

501021 (DS)

Gelungene Präsentationen mit PowerPoint

Petra Scherer

Wecken Sie nachhaltig Interesse für eigene Präsentationen mit ansprechend aufbereiteten Texten, Bildern, Diagrammen und anderem! Bringen Sie Bewegung in Ihre Darbietung und untermalen Sie sie mit schöner Begleitmusik! Mit PowerPoint können Sie unkompliziert Präsentationen erstellen und vorführen. Eigene thematische Ideen sind willkommen.

Jedem Teilnehmenden steht ein Laptop zur Verfügung. Vorausgesetzt werden gute Grundkenntnisse in Windows und Word. Wollen Sie die erarbeitete Präsentation für sich haben, bringen Sie einen USB-Stick für die Abspeicherung mit.

■ Freitag, 23.04.2010, 18:00-21:00 Uhr sowie Samstag, 24.04.2010, 09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr

vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3

€ 56,00

7 - 10 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 20.04.2010

501041 (DS)

Einstieg ins Internet

Henry Probst

In diesem Kurs nutzen Sie Internetdienste und lernen Informationen wie z. B. Texte, Bilder und Musikdateien aufzurufen und zu speichern. Wir richten ein Internet-Konto für E-Mails ein und versenden Mails. Sie erfahren, wie über das Internet Käufe und Verkäufe getätigt werden können. Und schließlich wird gezeigt, wie Programme, Musik- und PDF-Dateien als Downloads verarbeitet werden können.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

■ Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr

6 Termine ab 24.02.2010

Kaufmännische Schulen Donaueschingen, Eichendorffstraße 21, Computerraum

€ 74,00

7 - 10 Personen

505212 (BL)

Keine Angst vor dem Finanzamt! Einkommensteuererklärung leicht gemacht

Anita Maier

Werbungskosten, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen werden praxisnah erklärt. Ferner wird die steuerliche Inanspruchnahme haushaltsnaher Dienstleistungen erläutert. Jeder Teilnehmende lernt die eigene Steuererklärung optimal einzureichen. Dazu wird auch das Programm Elster zur Anfertigung der elektronischen Steuererklärung durch Wilfried Baschnagel vorgestellt. Der Kurs ist auch für Auszubildende, wenn sie die Arbeitnehmersparzulage für vermögenswirksame Leistungen beantragen wollen.

■ Dienstag, 19:00-21:00 Uhr

2 Termine ab 16.03.2010

Realschule Blumberg, Achdorfer Straße 30, Raum 104

€ 18,00

Min. 8 Personen

505011 (DS)

Keine Angst vor dem Finanzamt! Einkommensteuererklärung leicht gemacht

Anita Maier

Beschreibung siehe Nr. 505212.

■ Mittwoch, 19:00-21:00 Uhr

2 Termine ab 17.03.2010

Realschule Donaueschingen, Lehenstraße 15, Raum 307

€ 18,00

Min. 8 Personen

500011 (DS)

Die (un)nötigen Versicherungen

Matthias Lippold

Über 20 Milliarden Euro werden jährlich für zu teure oder unnütze private Versicherungen ausgegeben - umgerechnet pro Bundesbürger etwa 250 Euro pro Jahr. Jeder kann hier erheblich einsparen! Im Mittelpunkt dieses Kurzseminars steht die eigene private Finanzplanung im Versicherungsbereich und wie mit einer strukturierten Vorgehensweise der eigene Versicherungsbedarf ermittelt werden kann. Besprochen werden z. B. folgende Fragen: Welche Versicherungen sind überhaupt unabdingbar nötig? Welche brauche ich in verschiedenen Lebensphasen? Welche sind nur bedingt empfehlenswert oder gar überflüssig? Wo kann ich Geld einsparen? Wie vermeide ich die größten Fehler?

■ Dienstag, 16.03.2010, 19:00-21:30 Uhr
vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 3
€ 10,00
Max. 16 Personen
Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 11.03.2010

Rhetorik/Kommunikation

500021 (DS)

Die Kunst der guten Rede Grundseminar Rhetorik

Christian Weiß

Die Kunst der guten Rede ist für die Menschen sowohl im privaten als auch im beruflichen Zusammenhang von großer Bedeutung. Dieses Seminar vermittelt Ihnen, wie Sie ein Publikum oder einen Gesprächspartner besser einschätzen können. Und Sie lernen, Ihre Hemmschwellen zu überwinden, Ihren persönlichen Redestil zu finden und anschaulich zu formulieren. Anhand von Videoaufnahmen können Sie Ihre Fortschritte selbst beobachten.

■ Freitag, 16.04.2010, 18:30-22:00 Uhr sowie Samstag, 17.04.2010, 09.00-17:00 Uhr (mit Mittagspause)
vhs Baar in Donaueschingen, Karlstraße 58, Seminarraum 1
€ 48,00
8 - 11 Personen
Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 13.04.2010

500313 (BR)

Persönlichkeitstraining mit Pferden Kommunikation mit Respekt und Selbst-Vertrauen

Karin Walz

Wer für andere Menschen Verantwortung trägt, weiß, wie wichtig eine klare Kommunikation ist. Gute rhetorische Fähigkeiten alleine reichen nicht, um Inhalte überzeugend mitzuteilen. Stimmen Sprache, Inhalte, Körpersignale und innere Haltung nicht überein und wird das Gegenüber nicht mit Respekt behandelt, nützt die beste Rhetorik nichts. Nur wenn Kommunikation und Verhalten eine Einheit bilden, entsteht Vertrauen. In diesem Seminar erhalten Sie die Chance, Ihre kommunikativen Qualitäten zu überprüfen und neue Verhaltensweisen zu erproben. Die Co-Trainer sind Pferde. Warum? Sie kennen keine Rollenspiele, reagieren authentisch und sind so ideale Spiegel unserer Persönlichkeit.

Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

■ Samstag, 24.04.2010, 10:00-ca. 17:30 Uhr (mit Mittagspause)

Böhlemanns Hof bei Waldhausen, Auf der Pulz 11

€ 110,00; keine Ermäßigung möglich. € 20,00 für Verpflegung inkl. einer warmen Mahlzeit werden vor Ort abgerechnet.

5 - 8 Personen

Anmeldeschluss und letzter Rücktrittstermin: 16.04.2010

Anmeldung

Die Anmeldung zu Kursen, Seminaren und dgl. kann entweder persönlich, durch Einsendung bzw. Fax-Übermittlung einer Anmeldekarte, per E-Mail und über das Internet erfolgen. TELEFONISCHE ANMELDUNGEN sowie An- und Abmeldungen bei den Veranstaltungsleitern KÖNNEN NICHT BERÜCKSICHTIGT WERDEN. Ausnahmen sind gesondert vermerkt.

Anmeldebestätigungen werden nicht erteilt.

Zu Einzelveranstaltungen ist keine Anmeldung erforderlich. Ist für eine Veranstaltung eine Höchstteilnehmerzahl festgelegt, ist die Reihenfolge der Anmeldungen maßgebend. Lassen Sie sich bei belegten Kursen auf die WARTELISTE setzen; wir benachrichtigen Sie, wenn ein Platz frei wird.

Bezahlung der Gebühren

Die Bezahlung der Gebühren kann erfolgen durch

- Lastschriftinzug (dies ist das einfachste Verfahren);
- Überweisung auf das Konto der Volkshochschule Baar (Nr. 240026593 bei der SPK Schwarzwald-Baar);
- Barzahlung in der Geschäftsstelle.

Die Gebühren werden mit der Anmeldung fällig. Bei Kursen und Seminaren sind sie spätestens bis zum 2. Veranstaltungstag, bei Wochenendseminaren vor Veranstaltungsbeginn zu bezahlen. Eintrittsgeld für Einzelveranstaltungen wird per Barkasse erhoben. Ausnahmen sind gesondert vermerkt.

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, werden den Teilnehmenden bereits bezahlte Gebühren voll zurückerstattet.

Gebührenermäßigungen

Bei Kursen und Seminaren werden auf Antrag 25 % Gebührenermäßigung gewährt,

- wenn aus derselben Familie aus demselben Haushalt zwei und mehr Personen denselben Kurs besuchen; die Ermäßigung gilt für die zweite bzw. weitere Person;
- wenn es sich bei den Teilnehmenden um Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Arbeitslose bzw. Sozialhilfeempfänger handelt.

Von Ermäßigungen ausgenommen sind Studienfahrten und -reisen sowie Kosten für Arbeitsmaterial.

Mindestteilnehmerzahlen

Die Mindestteilnehmerzahl für eine Veranstaltung beträgt im allgemeinen 10. Haben sich zu einer Veranstaltung weniger Teilnehmende angemeldet, kann die Volkshochschule die Veranstaltung ausfallen lassen, sie gegebenenfalls mit einer Parallelveranstaltung zusammenlegen, höhere Gebühren ansetzen oder die Veranstaltungsdauer verkürzen.

Rücktritt

Der Rücktritt von einem Kurs, der wenigstens 5 Veranstaltungstage dauert, kann unmittelbar nach dem 1. Veranstaltungstag, von einem Wochenendseminar bis 3 ganze Tage vor Seminarbeginn erklärt werden; Ausnahmen sind gesondert vermerkt. Bereits bezahlte Gebühren werden dann voll zurückerstattet. Bei Kursen mit einer Dauer von bis zu 4 Veranstaltungstagen ist eine Rückerstattung der Gebühren nur möglich, wenn der Rücktritt vor Kursbeginn erfolgt.

Unterrichtsfreie Zeiten

11.02.10 - 16.02.10	Fastnacht
27.03.10 - 11.04.10	Osterferien
22.05.10 - 06.06.10	Pfingstferien
29.07.10 - 12.09.10	Sommerferien

Im Einzelfall sind Ausnahmen möglich.

Veranstaltungshinweise

Veranstaltungshinweise werden in der Presse und in den Mitteilungsblättern von Donaueschingen, Blumberg, Bräunlingen und Hüfingen veröffentlicht.

Haftung

Für Unfälle auf dem Weg zu und von den Unterrichtsorten und während der Veranstaltungen sowie für die Beschädigung oder den Verlust von Gegenständen aller Art wie auch Garderobe übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnehmende, die einen Kurs bzw. ein Seminar regelmäßig (d. h. 80 % der Veranstaltungseinheiten) besucht haben, erhalten auf Wunsch eine kostenlose Teilnahmebescheinigung.

Hausordnungen

Als Gast in den Räumen der Schulen und anderer Gebäude muss die Volkshochschule die jeweiligen Hausordnungen beachten. Wir bitten die Teilnehmenden an den vhs-Veranstaltungen um entsprechende Rücksicht. Das Rauchen ist in den Gebäuden nicht gestattet. Halten Sie sich bitte auch an die Parkregelungen.

Mitarbeiterverzeichnis

- ABEL Dieter - M.A., Anglist - Tel. 07431 4715
ABERLE Konrad - Revierförster - Tel. 07654 807688
ABRAHAM Marie - Physiotherapeutin - Tel. 0179 7926675
ALBERT Rita - Ortsvorsteherin - Tel. 07705 1377
BASCHNAGEL Wilfried - Dipl.-Finanzwirt FH - Tel. 07721 923134
BAUMEISTER-NUORIMAA Ulla - Zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrerin - Tel. 0771 63170
BINZ Michael M. - Geschäftsführer - Tel. 0771 92230
BIRK Michael - Landwirt - Tel. 07707 988372
BISI-LUX Kirsten - Fremdsprachenkorrespondentin
BOLKART Angelika - Ernährungsberaterin SGD und Diabetesassistentin DDG - Tel. 0771 4710
BOOS Norbert - Küchenmeister - Tel. 0771 65283
BOUILLON Manfred - Tel. 07702 2228
DIEHL Günter - Arbeits- und Organisationspsychologe - Tel. 07534 995988
DI VANNO-STRAETKER - Übersetzerin - Tel. 07654 7695
DUFNER Irmtraud - Übungsleiterin Prävention und Rehabilitation sowie DTB-Kursleiterin Pilates - Tel. 0771 14141
ENGESSER Ursula - Tel. 07707 9158
FALVAY Lilian - Chemie-Ingenieurin - Tel. 07721 32461
FLEIG Emmy - Damenschneiderin - Tel. 0771 61135
FRANK Gerhard - Realschullehrer - Tel. 0771 61251
FRIEDRICH Christa - Dorfhelferin und Erzieherin - Tel. 07707 988766
FROMM Birgit - Technische Lehrerin - Tel. 0771 64876
GAETJE Michaela - Technische Zeichnerin - Tel. 0771 9291059
GEHRINGER Ursula - Konditormeisterin - Tel. 0771 8989232
GESKE Birgit - Tel. 07654 921459
GRADINGER Maria - vhs-Außenstellenleiterin - Tel. 07702 3540
GRADINGER Rainer - Rektor i. R. - Tel. 07702 3540
GRIESSHABER Marga - Geschäftsführerin - Tel. 07721 2062827
GUT Ewald - Ortsvorsteher - Tel. 07702 841
GUTZEIT Christa - Übungsleiterin Fitness, Gesundheit, Prävention und Rehabilitation sowie Rückenschulleiterin - Tel. 0771 62176
HAHN Dr. Britta - Ärztin für Homöopathie und Buchautorin
HARMS-HÖFLER Christine - vhs-Außenstellenleiterin - Tel. 07707 1499
HAUSER Konrad - Geprüfter Baumwart sowie Fachkraft für Umweltschutz und Landschaftspflege
HIRSCHVOGEL Gabriele - Yoga-Lehrerin
HÖRNER Dr. Lothar - Dipl.-Pädagoge - Tel. 07654 921487
HUBER-WINTERMANTEL Susanne - M.A., Volkskundlerin - Tel. 0771 63472
HUMMEL Friedhilde - Nordic Walking Instruktorin - Tel. 0771 64400
JESERICH Dr. Ekkehard - Biologe und Hegeringleiter - Tel. 07702 477451
JETTKANDT Hannes - Realschullehrer - Tel. 07702 9780
KEMPER Mechthild - Lernberaterin P. P. - Tel. 07736 921377
KLAUSER Sylvia - Studienrätin - Tel. 0771 4152
KLEIL Marie-Odile - Licenciée ès lettres - Tel. 0771 12502
KOCH Helga M. - Freischaffende Künstlerin - Tel. 07556 9299619

KOCHEMS Edeltraud - Farb-, Stil- und Imageberaterin - Tel. 07726 91157
KÖRNER Hildegard - Umweltschützingenieurin - Tel. 0771 8969689
KÖRNER Otto - Dipl.-Ingenieur - Tel. 0771 8969689
LEE Mi Young - Hauswirtschaftsmeisterin - Tel. 0771 6028235
LIPPOLD Matthias - Dipl.-Volkswirt und Wirtschaftsberater - Tel. 0771 1588055
MAHL Daniela - Dipl.-Forstwirtin - Tel. 07707 988220
MAIER Anita - Finanzwirtin - Tel. 0771 808721
MAIER Cornelia - Diätassistentin - Tel. 07720 941968
MARX Peter - Revierleiter a. D. - Tel 0771 9294109
MAYER-EGGER Manuela - Lauftherapeutin - Tel. 0771 63825
MÜLLER Jürgen - Übungsleiter - 0771 8976429
MÜNCHOW Jacqueline - NLP-Master und X-DO Instruktor - Tel. 0771 16099
NAMBOUTIN-UPHAUS Hélène - Licenciée ès lettres - Tel. 0771 6922
NICKEL Christa - Floristin - Tel. 0771 92038899
PARLOW Barbara - Heilpraktikerin - Tel. 07726 7770
PRILLWITZ Bernhard - Rektor i. R. - Tel. 07702 874
PROBST Henry - Leiter des Kreismedienzentrums - Tel. 0771 1050
PROBST Walburga - Verkäuferin - Tel. 07709 556
RAU Walter - Lehrer - Tel. 0711 8979833
REMANE Peter - M.A., Anglist - Tel. 07726 378970
RIEDMAIER Alexandra - Physiotherapeutin - Tel. 07705 9775801
RÖSCH Nicole - Gesundheitspädagogin - Tel. 07721 28217
SCHERER Petra - Fachwirtin für Computer-Management - 0162 9726955
SCHEWE Anne - Tel. 0771 64873
SCHIEGG Nicole - Physiotherapeutin - Tel. 07706 922465
SCHMID-ZAPF Maria Anna - Dipl.-Tanzpädagogin O.T. - Tel. 07656 987788
SCHNEIDER Thomas - Gebäudereinigermeister - Tel. 0771 158058
SIMON Martina - Physiotherapeutin - Tel. 0771 8967139
SIMON DE KARCH Naima - Dolmetscherin - Tel. 0771 158476
SPAHMANN Ursula - Krankengymnastin - Tel. 0771 7140
SPIES Sabine - vhs-Außenstellenleiterin - Tel. 0771 8967672
SRETENOVIC Zorica - Aerobic und Aqua Fitness Instructor
STECH Margarete - Technische Lehrerin - Tel. 0771 64063
STEINER Sigrun - Sporttherapeutin - Tel. 0176 76779430
STEUER Rudolf - Tel. 07736 470
TRABER Ute - Holzbildhauerin - Tel. 07705 5794
VENTURA DE STELZLE Susana - Tel. 07721 53070
WALZ Karin - Persönlichkeitscoach - Tel. 07551 945133
WARNER Adrian - Heilpraktiker - Tel. 07704 919307
WEBER Ursula - vhs-Physiotrainerin - Tel. 07702 3424
WEISS Christian - Vertriebsbeauftragter - Tel. 07707 988944
WITT Arno - Fotograf - Tel. 0771 12584
WÖSSNER Holde - Freischaffende Künstlerin - Tel. 0711 2579884
YILMAZ Zilal - 0771 158533
ZIRLEWAGEN Erich - Zweiradhausinhaber - Tel. 0771 973264
ZÖLLNER Andrea - Tel. 07704 923600
ZUNDEL Dr. Eckart - Oberstudienrat i. R. - Tel. 0771 2520

Die vhs Baar als Institution

Die Volkshochschule Baar ist eine gemeinsame öffentliche Einrichtung der Städte Donaueschingen, Blumberg, Bränningen und Hüfingen in Form eines Zweckverbandes. Sie besteht seit dem 1. Juli 1975.

Der Zweckverband Volkshochschule Baar hat seinen Sitz in Donaueschingen und unterhält Außenstellen in Blumberg, Bränningen und Hüfingen.

Die Organe des Zweckverbandes sind

- die Verbandsversammlung;
sie besteht aus den (Ober-)Bürgermeistern und je drei Gemeinderäten der Mitgliedsgemeinden; der Leiter der Volkshochschule und die Leiterinnen der Außenstellen gehören ihr mit beratender Stimme an;
- der Programmausschuss;
er besteht aus dem Verbandsvorsitzenden und je einem Vertreter der Mitgliedsgemeinden sowie dem Leiter der Volkshochschule und den Leiterinnen der Außenstellen;
- der Verbandsvorsitzende;
dies ist jeweils für zwei Jahre einer der (Ober-)Bürgermeister der Mitgliedsgemeinden (2010-2011 Bürgermeister Markus Keller, Blumberg).

Der Zweckverband Volkshochschule Baar ist Mitglied des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg e. V.

Die Volkshochschulen der Region

vhs Oberes Bregtal

78120 Furtwangen, Grieshaberstraße 19, Tel. 07723 503-181

vhs Oberndorf

78727 Oberndorf, Klosterstraße 3, Tel. 07423 77-1180

vhs Rottweil

78628 Rottweil, Kameralamtsgasse 1, Tel. 0741 512-28

vhs Sankt Georgen

78112 Sankt Georgen, Rathaus, Tel. 07724 87-153

vhs Schramberg

78713 Schramberg, Hauptstraße 25, Tel. 07422 29-256

vhs Sulz

72172 Sulz, Neckarstraße 6, Tel. 07454 40-295

vhs Triberg

78098 Triberg, Rathaus, Tel. 07722 953247

vhs Tuttlingen

78532 Tuttlingen, Schulstraße 6, Tel. 07461 9691-0

vhs Villingen-Schwenningen

78054 VS-Schwenningen, Metzgergasse 8, Tel. 07720 82-2272

Mein Vorschlag

Zur Aufnahme in das
Programm der vhs Baar
schlage ich folgende
Themen vor:

Bitte
freimachen

**Volkshochschule Baar
Geschäftsstelle
Karlstraße 58**

78166 Donaueschingen



Sollten Sie weitere Anmeldekarten benötigen,
wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle
oder an die Anmeldestellen.

Anmeldung

Fax 0771 1059

Kurs-Nr.

Kurs: _____

Kurs-Nr.

Kurs: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon privat: _____

geschäftlich: _____

Ich bin bis auf Widerruf damit einverstanden, dass die Kursgebühr bei Fälligkeit im Lastschriftverfahren eingezogen wird.

Konto-Nr.: _____

BLZ: _____

Bank: _____

Die Kursgebühr wird bar bezahlt oder überwiesen (Sparkasse Schwarzwald-Baar, BLZ 694 500 65, Konto 240026 593)

Für statistische Zwecke bitte ausfüllen (Auswertung erfolgt anonym):

männlich

weiblich

Geburtsdatum

Datum: _____

Unterschrift: _____



Die Kursanmeldung wird Ihnen nicht bestätigt.
Bitte notieren Sie die Kursbeginnzeiten.

Geschäftsstelle:

VOLKSHOCHSCHULE BAAR
Karlstraße 58
78166 Donaueschingen
Telefon 0771 1001
Telefax 0771 1059
E-Mail vhs.baar@donaueschingen.de
www.vhs-baar.de

Volkshochschulleitung: Gunter Faigle, M. A.

Auskunft und Anmeldung: Birgit Kügler
Sabine Mettler
Sabine Spies

Öffnungszeiten:

Montag	09:00 – 12:30 Uhr 14:00 – 16:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	09:00 – 12:30 Uhr 14:00 – 17:15 Uhr
Mittwoch	09:00 – 13:00 Uhr
Freitag	09:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 17:00 Uhr

Hauptanmeldezeit: 21.01. – 10.02.2010

Außenstelle Blumberg: Stadtbibliothek
Tevesstraße 49
Telefon 07702 3636
Telefax 07702 419207

Leitung: Maria Gradinger

Auskunft und Anmeldung: Evelyn Zach

Öffnungszeiten:

Dienstag und Mittwoch	14:30 – 18:00 Uhr
Donnerstag	10:00 – 12:00 Uhr 14:30 – 19:00 Uhr
Freitag und Samstag	10:00 – 12:00 Uhr

Außenstelle Bräunlingen: Stadtbücherei Kaisertörle
Sommergasse 10

Leitung und Auskunft: Sabine Spies
Telefon 0771 8967672

Anmeldung: Angela Kohlschmitt

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch
und Freitag 16:00 – 19:00 Uhr

Außenstelle Hüfingen: Rathaus
Sozialamt
Telefon 0771 6009-36
Telefax 0771 6009-22

Leitung und Auskunft: Christine Harms-Höfler
Anmeldung: Evi Waldruff

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 08:30 – 12:00 Uhr
Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr

Bankverbindung der vhs Baar: Sparkasse Schwarzwald-Baar
(BLZ 694 500 65) Konto-Nr. 240026593

Mein Vorschlag

Zur Aufnahme in das
Programm der vhs Baar
schlage ich folgende
Themen vor:

Sollten Sie weitere Anmeldekarten benötigen,
wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle
oder an die Anmeldestellen.

Bitte
freimachen

Postkarte

**Volkshochschule Baar
Geschäftsstelle
Karlstraße 58**

78166 Donaueschingen



Anmeldung

Fax 0771 1059

Kurs-Nr.

Kurs: _____

Kurs-Nr.

Kurs: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon privat: _____ geschäftlich: _____

Ich bin bis auf Widerruf damit einverstanden, dass die Kursgebühr bei Fälligkeit im Lastschriftverfahren eingezogen wird.

Konto-Nr.: _____ BLZ: _____

Bank: _____

Die Kursgebühr wird bar bezahlt oder überwiesen (Sparkasse Schwarzwald-Baar, BLZ 694 500 65, Konto 240026 593)

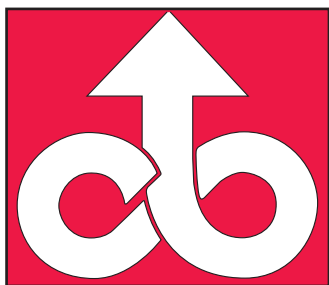
Für statistische Zwecke bitte ausfüllen (Auswertung erfolgt anonym):

männlich weiblich Geburtsdatum

Datum: _____ Unterschrift: _____



Die Kursanmeldung wird Ihnen nicht bestätigt.
Bitte notieren Sie die Kursbeginnzeiten.



Volkshochschule Baar

Gemeinsam für mehr Bildung

Volkshochschule der Städte
Donauessingen
Blumberg
Bräunlingen
Hüfingen

Januar bis Juli 2010