

vhs
Programm
2026/27

Volkshochschule Wutöschingen

mit Nebenstelle Stühlingen



Gemeinde
WUTÖSCHINGEN
... lebenswert



Lernen mit unserer
Volkshochschule

Leitung: Annette Loll
Kirchstraße 5
79793 Wutöschingen
☎ 07746 / 852 11
✉ kultur-vhs@wutoeschingen.de
www.wutoeschingen.de

Öffnungszeiten:

Mo + Fr 08.00 – 13.00 Uhr
Di + Do 08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr
Mi 08.00 – 12.00 / 14.00 – 18.30 Uhr

mit Nebenstelle Stühlingen

Zertifizierte Bildungsqualität für die VHS Wutöschingen

Die VHS-Arbeitsgemeinschaft im Landkreis Waldshut hat das anerkannte Qualitätsentwicklungsverfahren ZBQ des vhs-Verbands Baden-Württemberg erfolgreich durchgeführt.

Die VHS Wutöschingen, als Mitglied der Arbeitsgemeinschaft, hat sich am Zertifizierungs-Prozess beteiligt und somit wird unserer VHS „Zertifizierte Bildungsqualität“ bescheinigt.



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

„Lernen mit unserer Volkshochschule“ - Unser Ziel ist es ein breitgefächertes, qualitätsvolles sowie kostengünstiges Weiterbildungsangebot bereitzuhalten. Unter diesen Aspekten haben wir ein Bildungsangebot erarbeitet, das insbesondere die sprachliche, kreative, berufs- und gesundheitsorientierte Weiterbildung ermöglichen soll.

Weitere Informationen zu unserem aktuellen Kursangebot finden Sie auf unserer Homepage, in unserem Amtsblatt und sind bei unserer Geschäftsstelle zu erfragen.

Inhalt

Das aktuelle Programm umfasst den Zeitraum September 2026 bis Juni 2027.

- **Gestalten, Kultur**  **Seite 4**
- **Junge VHS**  **Seite 6**
- **Digitales und Beruf**  **Seite 7**
- **Politik, Gesellschaft, Umwelt**  **Seite 8**
- **Sprachen**
Englisch • Französisch • Italienisch  **Seite 10**
- **Gesundheit**
Ernährung • Körper und Geist • Fitness und Bewegung  **Seite 12**
- **Programm Nebenstelle Stühlingen**
Sprachen • Fitness und Bewegung  **Seite 23**
- **Organisatorisches** **Seite 25**

KURSE



GESTALTEN & KULTUR

2/2601 Acryl-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – In diesem Kurs geht es vor allem darum, Ihre eigenen Wunschbilder schöpferisch und kreativ auf Leinwand zu bringen. In Ihrer Kursleiterin haben Sie eine erfahrene Kraft an der Seite, die Ihnen bei der Umsetzung Hilfestellung und individuelle Anregung gibt. Was Sie dafür brauchen? Etwas Zeit für sich selbst, eine Prise Neugierde und Freude am Austausch mit Gleichgesinnten.

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026, 17.30 – 20.00 Uhr, 6 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Gudrun Bernauer, Gebühr: 5 – 6 Teilnehmer 85.00 € / 7 Teilnehmer 75.00 € / ab 8 Teilnehmer 70.00 €

1/2702 Acryl-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2601

Beginn: Donnerstag, 25. Februar 2027, 17.30 – 20.00 Uhr, 6 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Gudrun Bernauer, Gebühr: 5 – 6 Teilnehmer 85.00 € / 7 Teilnehmer 75.00 € / ab 8 Teilnehmer 70.00 €

2/2603 Malen mit Acryl – feste Malgruppe – Plätze können nur nach Verfügbarkeit vergeben werden.

Das Malen mit Acryl soll nicht nur die Maltechnik, sondern insbesondere auch individuelle gestalterische Prozesse fördern und die schöpferische Phantasie der Kursteilnehmer anregen. Leiter: Stefano Barbera, 7 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Gebühr: 65.00 €



(Foto: Gudrun Bernauer)

1/2704 Workshop – Shabby Look

In diesem Workshop werden wir individuell alte Tablets mit Acrylfarben auffrischen und anschließend an den Kanten die Farben wegkratzen, so dass interessante Effekte entstehen. Kurz – Shabby Look.

Beginn: Samstag, 20. März 2027, 9.00 – 12.00 Uhr, 1 Termin, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Gudrun Bernauer, Gebühr: 22.00 € (zuzüglich Material ca. 10.00 €)

Neues Kursangebot!

1/2705 Tanzkurs Erwachsene für Anfänger



(Illustration: Quelle – pixabay)

Tanzen ist die Sprache des Körpers. Lass uns gemeinsam diese wundervolle Sprache lernen, mit Discofox, Walzer, Tango, Cha-cha-cha oder Rumba.

Im Tanzkurs erwartet dich Spaß und Bewegung. Es ist jeder willkommen - egal ob Mann, Frau, Bruder, Schwester oder Freunde (bitte beachten – die Anmeldung ist nur paarweise möglich)! Komm vorbei und entdecke, wie tanzen Herzen verbindet und Freude macht.

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Termine, Klosterschüler
Offeringen, Leiterin: Maryna Gerlach (Ausbildung im Bereich Tanz), Gebühr: 70.00 €
pro Person

1/2706 Tanzkurs Erwachsene für Fortgeschrittene

Diejenigen, die ihren eigenen Tanz noch leichter und natürlicher ausführen wollen, sind herzlich willkommen beim Fortgeschrittenenkurs.

Du hast schon Tanzerfahrung und würdest gerne mehr Leichtigkeit und Sicherheit im Tanz entwickeln. Dies üben wir in diesem Kurs für einen Latein- und einen Standardtanz. Komm vorbei und entdecke, wie Tanz Herzen verbindet und Freude macht.
Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 Termine, Klosterschüler
Offeringen, Leiterin: Maryna Gerlach (Ausbildung im Bereich Tanz), Gebühr: 70.00 €
pro Person



JUNGE VHS

2/2607 Inklusives Kreativprojekt – in Kooperation mit den Caritas-Werkstätten Hochrhein

Freut euch auf einen kreativen Tag! Bei unserem inklusiven Kreativprojekt wollen wir gemeinsam mit Holz und Naturmaterialien arbeiten und noch viele andere tolle Sachen gestalten. Wir freuen uns auf euch!

Wir wollen mit diesem Projekt eine inklusive Begegnung von Menschen mit Unterstützungsbedarf und Kindern ermöglichen. Hier sollen Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf auf Augenhöhe zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen. Wir freuen uns auf einen kreativen Tag mit euch mit viel Spaß und guter Laune! Das Kreativ-Projekt ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Termin: Montag, 26. Oktober 2026, 10.00 – 14.00 Uhr, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterinnen: Martina Henninger, Birgitta Hilpert, Gebühr: 10.00 € incl. Materialkosten

Für Eltern – neues Kursangebot

2/2622 Naturheilkunde für Kinder

Ein Praxiskurs für Eltern, Großeltern und Interessierte

Kursbeschreibung siehe Seite 12

Beginn: Mittwoch, 25. November 2026 (und 02.12./ 09.12.2026), 19.15 – 20.45 Uhr. 3 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Susanne Alber-Jansohn, Heilpraktikerin mit langjähriger Praxiserfahrung in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen, sowie Autorin des Praxisbuches Naturheilkunde für Kinder (erschienen 2024 im Baccopa Verlag), Gebühr: 45.00 €

1/2710 KI-Kompetenz für Eltern - Alltag erleichtern & Gefahren verstehen

Kursbeschreibung siehe Seite 7

Termin: Freitag, 19. März 2027, 16.00 Uhr – 19.00 Uhr, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Wolfgang Duttlinger, Gebühr: 65.00 €

Tanz

Kooperationsangebot der Tanzschule Tibelius

Tanzen für Kinder und Jugendliche – Die Tanzschule Vitali Tibelius bietet für Kinder ab 3 Jahren Latein- und Europäisches Programm sowie Volks-, moderne und klassische Tänze an.

Für Informationen wenden Sie sich bitte an die Leiterin Viktoria Tibelius.

Email: Viktoria-mode@web.de



DIGITALES UND BERUF

Neues Kursangebot! KI im Alltag

2/2608 KI-Booster für Ihren Büroalltag

KI kann den Büroalltag spürbar erleichtern. Viele Aufgaben lassen sich heute schneller und einfacher erledigen – wenn man weiß, wie KI sinnvoll und sicher eingesetzt werden kann.

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Tools wie ChatGPT Sie beim Schreiben von E-Mails, bei Recherchen und Präsentationen unterstützen können. Außerdem erhalten Sie einen verständlichen Überblick über wichtige rechtliche Grundlagen. Verständlich erklärt, praxisnah vermittelt und inklusive Teilnahmebescheinigung als Nachweis Ihrer KI-Kompetenz.

Bitte bringen Sie Ihr Gerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) mit, um die Übungen direkt live auszuprobieren.

Termin: Freitag, 23. Oktober 2026, 16.00 Uhr – 19.00 Uhr, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Wolfgang Duttlinger, Gebühr: 75.00 €

2/2609 KI leicht gemacht – Alltag erleichtern & Gefahren verstehen

KI klingt kompliziert? Nicht nach diesem Kurs! Lernen Sie in nur 3 Stunden, wie ChatGPT & Co. Sie im Alltag unterstützen – beim Schreiben von Texten und E-Mails, als Ideengeber, Reiseplaner oder Gesundheitshelfer. Dabei erfahren Sie auch, worauf Sie achten sollten, um typische Stolperfallen sicher zu vermeiden. Verständlich erklärt, praxisnah und ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie ein eigenes Gerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) mit, um die Übungen direkt live auszuprobieren.

Termin: Samstag, 21. November 2026, 9.00 Uhr – 12.00 Uhr, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Wolfgang Duttlinger, Gebühr: 65.00 €

1/2710 KI-Kompetenz für Eltern - Alltag erleichtern & Gefahren verstehen

KI hält immer stärker Einzug in Schule und Alltag. Viele Eltern fragen sich, wie sie diese neuen Möglichkeiten sinnvoll nutzen können. In diesem Kurs lernst du, wie Tools wie ChatGPT bei Planung, Lernen und Familienorganisation helfen können – und auf welche Risiken Sie achten sollten. Verständlich erklärt, praxisnah und ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie ein eigenes Gerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) mit, um die Übungen direkt live auszuprobieren.

Termin: Freitag, 19. März 2027, 16.00 Uhr – 19.00 Uhr, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiter: Wolfgang Duttlinger, Gebühr: 65.00 €

Über den Referenten: Wolfgang Duttlinger hat einen Bachelor of Science in Informatik, über 10 Jahre IT-Erfahrung, sowohl in Startups als auch Großkonzernen und ist zertifizierter KI-Beauftragter. Als IT-Referent macht er Künstliche Intelligenz für alle greifbar, praxisnah, verständlich und mit viel Freude an den Aha-Momenten seiner Teilnehmenden.



POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

Neues Kursangebot!

2/2611 Workshop – Bier brauen

In diesem Kurs brauen Sie Ihr eigenes Bier – Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung.

Sie lernen dabei den gesamten Brauprozess kennen: von der Auswahl der Zutaten über das Maischen und Gären bis hin zum richtigen Abfüllen. Darüber hinaus erfahren Sie wissenswertes zu den rechtlichen Rahmenbedingungen des Bierbrauens in Deutschland und entdecken spannende Hintergründe rund um das traditionsreiche und kreative Handwerk.

Ein idealer Kurs für alle, die Bier nicht nur genießen, sondern auch verstehen und selbst herstellen möchten!

Wichtig: Jeder Teilnehmer*in braucht noch jeweils 6-7 saubere 0,33 Flaschen die am 2. Termin mitzubringen sind. Die Infos dazu werden am 1. Tag (Brautag) mitgeteilt.

Termine: Samstag, 28. November 2026, 9.00 – 12.00 + 13.00 – 18.00 Uhr (inbegriffen eine kleine Mittagspause von einer Stunde) **und Samstag, 12. Dezember 2026, 9.00 – 15.00 Uhr** (keine größere Mittagspause möglich - kleine Pausen immer wieder zwischendurch), Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Matthias Riep (Lernbegleiter ASW und Hobby-Bierbrauer), Gebühr: 5 – 6 Teilnehmer 105.00 € / 7 Teilnehmer 90.00 € / ab 8 Teilnehmer 80.00 €, zuzüglich ca. 15.00 € für Rohstoffe und Materialien

1/2712 Workshop „Frühjahrsschnitt leicht gemacht“ - Praxisnaher Schnittkurs für Obst- und Ziergehölze

Gerade im Frühjahr stehen viele neue und langjährige Garteneigentümer vor ähnlichen Fragen: Wie pflege ich den vorhandenen Gehölzbestand sinnvoll?

Wie bleiben Sträucher und Bäume in einer passenden Größe? Wann und wie schneide ich richtig?

Kann ich Gehölze durch Schnitt verjüngen? Wann pflanze ich um oder neu?

Sven Görlitz, Gartenberater beim Verband Wohneigentum Baden-Württemberg, gibt bei diesem Schnittkurs praktische Tipps rund um den fachgerechten Schnitt von Obst- und Ziergehölzen.

Dabei geht es um den richtigen Zeitpunkt, das passende Werkzeug und sinnvolle Schnittmaßnahmen – immer mit Blick auf den begrenzten Platz im Hausgarten und auf langfristig gesunde und optisch ansprechende Pflanzen. Das Ziel dieses Kurses ist, dass Ihnen das Schneiden in Zukunft leichter von der Hand geht.

Beim Rundgang durch den Garten gibt es zusätzlich Anregungen zu naturnahem Gärtnern, zum Pflanzenschutz und zur Klimaanpassung der Gärten.

Die Veranstaltung, richtet sich an alle Garteninteressierten und bietet Raum für Fragen und Austausch.

Dieser Workshop ist eine Kooperationsveranstaltung des Siedlerbunds Wutöschingen e.V. und der VHS Wutöschingen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Termin: Donnerstag, 18.03.2027, 16.30 – 18.30 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben, Leiter: Sven Görlitz (Gartenbautechniker und Gartenberater Verband Wohneigentum), Gebühr: für Mitglieder Siedlerbund 11.00 €, Nichtmitglieder 17.00 €

Neues Kursangebot!

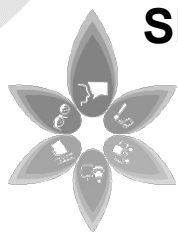
Senioren in der Gesellschaft

26/27 Erzählzeit-Treffen – Mit diesen Treffen wollen wir Geschichte(n) und Erlebnisse von früher wieder lebendig werden lassen, bevor sie in Vergessenheit geraten. Historische Aufnahmen von Wutöschingen und deren Geschichten dazu, sollen als Anregung dienen um miteinander ins Gespräch zu kommen. Moderation und Begleitung: Stephan Ebner und Beate Süß. Die Termine werden jeweils aktuell im Amtsblatt veröffentlicht.

Kooperations-Angebote mit der VHS Jestetten-Lottstetten und dem Bildungszentrum Waldshut finden Sie unter:

www.vhs-jestetten-lottstetten.de

www.bildungszentrum-waldshut.de



SPRACHEN



Bei allen Sprachkursen gilt der 1. Kursabend zur Orientierung. Bei weniger als 9 Personen siehe Staffelung Kursgebühren unter Organisatorisches.

Sprachkurse im Präsenzunterricht

2/2613 Französisch Konversation (B1)

Laissez-vous émerveiller par la beauté du français. Ensemble nous parlerons, nous lirons et nous écrirons dans une atmosphère conviviale. Bienvenue aux nouveaux participants. Das Arbeitsmaterial wird im Kurs gestellt.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026, 18.25 – 19.55 Uhr, 25 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 135.00 €

2/2614 Französisch Fortgeschrittene (A1)

On continue à perfectionner notre français. Nous savons nous exprimer au présent et au passé, mais nous nous battons toujours avec les verbes irréguliers! Bienvenue aux nouveaux participants. Das Arbeitsmaterial wird im Kurs gestellt.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026, 20.00 – 21.30 Uhr, 25 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Birgit Meßmer, Gebühr: 135.00 €

2/2615 Englisch für Fortgeschrittene (Niveau B1.2)

Bring dein Englisch auf das nächste Level! In diesem B1.2-Fortsetzungskurs übst du, Englisch in Alltagssituationen und zu aktuellen Themen sicher anzuwenden. Mit dem Kursbuch Easy English Upgrade, spannenden Kurzgeschichten und abwechslungsreichen Texten erweiterst du Wortschatz, Grammatik und die Anwendung von Redewendungen. In entspannter Atmosphäre gewinnst du mehr Sicherheit beim Sprechen – Unterrichtssprache ist Englisch. Let's have fun!

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 25 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 135.00 € + ca. 29.00 € Buch

2/2616 Englisch für Wiedereinsteiger – Mit Englisch motiviert in den Tag starten (Niveau A2)

Du willst deine angestaubten Englischkenntnisse entspannt auffrischen und wieder sicherer anwenden? Wir üben zusammen alltägliche Gespräche, erweitern den vorhandenen Wortschatz und frischen Grammatik sowie Hör- und Leseverständnis praxisnah und abwechslungsreich auf. Ideal für alle, die vormittags Zeit investieren und beruflich oder privat sprachlich am Ball bleiben wollen – English matters.

Beginn: Dienstag, 20. Oktober 2026, 9.45 – 11.15 Uhr, 20 Termine, Sitzungssaal Rathaus Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 115,- € + ca. 29.00 € Buch

2/2617 Italienisch für Fortgeschrittene, Aufbaukurs II (Niveau A2+)

Aufbaukurs und Erweiterung der Sprachkenntnisse. Lesen und bearbeiten von Texten, Ausarbeitungen mittels Arbeitsbuch und Arbeitsblättern. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich Willkommen.

Beginn: Montag, 28. September 2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 20 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiter: Giampietro Forgione, Gebühr: 115.00 € + ggf. Buch

1/2718 Englisch für Reisende (Niveau A1.2)

Sie planen eine Urlaubsreise und haben schon lange kein Englisch mehr gesprochen? Bereiten Sie sich perfekt darauf vor! Englisch gehört mit ins Gepäck. Wir üben an 10 Kursabenden intensiv die wichtigsten Redewendungen für Hotel, Restaurant und unterwegs, damit Sie Ihren Urlaub noch intensiver genießen können und nicht ins Stottern kommen. Reisen Sie selbstbewusst!

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine, Alemannenschule Wutöschingen, Leiterin: Tanja Kaiser, Gebühr: 60.00 € + ca. 30.00 € Buch



GESUNDHEIT

Gesundheits-Workshops

2/2619 Workshop: Beinwell-Creme selber herstellen

Beinwell ist eine sehr alte Heilpflanze. Schon bei Hildegard von Bingen und Paracelsus wurde sie erwähnt und hochgelobt. Das im Namen enthaltene „Bein“ verrät schon einiges über die Anwendungsgebiete. Bevorzugt wird der Beinwell nämlich bei Knochenbrüchen, Gelenkschmerzen, Prellungen, Zerrungen und anderen Verletzungen des Bewegungsapparates eingesetzt. An diesem Nachmittag stellen wir eine Beinwellcreme selbst her.

Termin: Donnerstag, 22. Oktober 2026, 17.00 – 19.30 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiterin: Marianne Tröndle (Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, Imkerin), Gebühr: 21.00 € (inkl. 30g Beinwellcreme im Wert von 8,50 €)

2/2620 Workshop: Hustenhonig selber machen

Zuerst werden wir die Pflanzen auf einem kleinen Spaziergang sammeln. Dabei erfahren wir schon sehr viel Wissenswertes über die Pflanzen. Danach bereiten wir unseren eigenen Hustenhonig zu.

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026, 17.00 – 19.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiterin: Marianne Tröndle (Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, Imkerin), Gebühr: 24.00 € (inkl. Blütenhonig aus eigener Imkerei)

2/2621 Workshop: Herrlicher Honig Bienen & Blumen – nur zusammen geht's weiter



(Quelle: pixabay)

Imkerin, Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin Marianne Tröndle lädt zum gemütlichen Hock bei Kaffee und Honigbrot zu sich nach Weilheim ein.

Währenddessen wird sie über Bienen, das Stockleben und Bienenprodukte berichten.

Wir bekommen einen Einblick wie ein Bienenvolk funktioniert.

Wer möchte, darf das Imkern hautnah mit einem Schutzanzug miterleben.

Termin: Samstag, 17. April 2027, 14.00 – ca. 17.00 Uhr, Kursort: Weilheim (Fahrgemeinschaften), Leiterin: Marianne Tröndle (Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, Imkerin), Gebühr: 24.00 € (inkl. Material)

2/2622 Naturheilkunde für Kinder

Ein Praxiskurs für Eltern, Großeltern und Interessierte

Warum sind die ersten Lebensjahre so entscheidend für eine stabile Grundgesundheit? Welchen biologischen Sinn haben die häufig auftretenden Infekte der Kinder? Wie sieht eine naturgemäße Behandlung dieser Infekte aus? Welche Rolle spielen Bewegung und Ernährung? Und soll man nun impfen oder doch lieber nicht?

Diese und zahlreiche weitere Fragen werden in diesem Praxiskurs beantwortet - leicht verständlich, fachlich fundiert und systematisch aufbauend. Das im Kurs vermittelte Verständnis für Krankheitsursachen und die konkreten Anleitungen zu deren naturgemäßen Behandlung (homöopathisch, pflanzlich u.a.) macht Eltern zu Experten für die Gesundheit ihrer Kinder. Besprochen werden die häufigsten Krankheiten des Kindesalters • Infekte (Fieber, Schnupfen, Husten, Ohrenschmerzen) • Fehlregulationen des Immunsystems (Infektanfälligkeit, Allergien) • konstitutionelle Belastungskrankheiten (Neurodermitis, vergrößerte Mandeln, chronische Krankheitsbelastungen, Verdauungs- und Entwicklungsstörungen).

Beginn: Mittwoch, 25. November 2026 (und 02.12./ 09.12.2026), 19.15 – 20.45 Uhr. 3 Termine, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Susanne Alber-Jansohn, Heilpraktikerin mit langjähriger Praxiserfahrung in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen, sowie Autorin des Praxisbuches Naturheilkunde für Kinder (erschienen 2024 im Baccopa Verlag), Gebühr: 45.00 €

Neue Kursangebote!

1/2723 Workshop: Kräuterwanderung – Jagd auf die Wildkräuter und ihre Heilwirkung

Im Frühjahr sprießt die Natur, blüht auf und zeigt sich in ihren prächtigsten Farben und Formen. Was für die einen Unkräuter sind, sind für die anderen wertvolle Wildkräuter und Heilpflanzen.

Wer hat Zeit und Lust mit mir unsere wertvollen Pflanzen zu erkunden? Ihr seid herzlich eingeladen den Fokus – laut Maria Treben – auf die „Medizin Gottes“ zu lenken.

Termin: Freitag, 07. Mai 2027, 14.00 – ca. 15.30 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben, Leiterin: Marianne Tröndle (Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, Imkerin), Gebühr: 15.00 € (inkl. Material)

1/2724 Workshop: Wildkräuterküche

Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin Marianne Tröndle aus Weilheim, lädt zum gemeinsamen Kochen mit Wildkräutern ein. Zuerst werden die Pflanzen gemeinsam gesammelt bevor daraus leckere Wildkräuter-Gerichte zubereitet werden.

Termin: Samstag, 22. Mai 2027, 13.00 – 17.00 Uhr, draußen und Lehrküche Alemannenschule, Leiterin: Marianne Tröndle (Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, Imkerin), Gebühr: 35.00 € (inkl. Material)

Koch-Workshops

2/2625 Koch-Workshop:

Pasta und Gnocchi selbst gemacht – frisch, kreativ und einfach lecker

Hausgemachte Tagliatelle, frische Gnocchi, gefüllte Ravioli und Tortellini – in diesem Kurs dreht sich alles um die Kunst der frischen Pasta. Gemeinsam lernen wir Nudelteilg und verschiedene Teigwaren von Grund auf herzustellen und kombinieren diese mit einfachen, aber raffinierten Saucen. Freue dich auf praktische Tipps, italienisches Lebensgefühl und natürlich den gemeinsamen Genuss der selbstgemachten Köstlichkeiten.

Termin: Samstag, 10. Oktober 2026, 17.00 – 22.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 56.00 € (inkl. Lebensmittel)

2/2626 Koch-Workshop:

Mehr als nur Steak: Fleisch und Saucen richtig zubereiten

Ob perfekter Garpunkt, die richtige Schnitttechnik oder praktische Küchenhacks – in diesem Kurs lernst du, wie Fleischgerichte sicher und geschmackvoll gelingen. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Speisen zu, tauschen Erfahrungen aus und entdecken, worauf es bei der modernen Fleischküche ankommt. Das Beste kommt zum Schluss: die gemeinsame Verkostung unserer Ergebnisse

Termin: Samstag, 07. November 2026, 17.00 – 22.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 68.00 € (inkl. Lebensmittel)

1/2727 Koch-Workshop:

Kreativ, vegan, lecker – entdecke die pflanzliche Küche neu!

In diesem modernen Kochkurs zaubern wir gemeinsam kreative vegane Gerichte, die alltagstauglich und überraschend vielseitig sind. Freue dich auf köstliche Gemüsegerichte, aromatische Currys, raffinierte Aufstriche und pflanzliche Desserts mit dem gewissen Etwas. Dabei steht der Spaß am Ausprobieren, Genießen und gemeinsamen Kochen im Mittelpunkt.

Termin: Samstag, 16. Januar 2027, 17.00 – 22.00 Uhr, 1 Termin, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 5600 € (inkl. Lebensmittel)

1/2728 Koch-Workshop:

Deutsche Küche neu entdeckt – traditionell, regional und richtig lecker

In diesem Kochkurs widmen wir uns den schönsten Seiten der deutschen Küche. Gemeinsam bereiten wir regionale Spezialitäten, saisonale Gerichte und beliebte Hausmannskost mit frischen Zutaten zu. Dabei lernen wir praktische Küchentechniken und erhalten Tipps für die gelungene Zubereitung im Alltag. Ob deftige Hauptgerichte, feine Beilagen oder traditionelle Desserts – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Natürlich genießen wir die zubereiteten Speisen anschließend in gemütlicher Runde.

Termin: Samstag, 06. März 2027, 17.00 – 22.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 62.00 € (inkl. Lebensmittel)

1/2729 Koch-Workshop:

Mediterrane Genussküche – Sonne, Aromen und Lebensfreude auf dem Teller

In diesem Kochkurs entdecken wir die Vielfalt der mediterranen Küche und zaubern gemeinsam frische, aromatische Gerichte. Freue dich auf bunte Vorspeisen, raffinierte Gemüsegerichte, Fisch oder Fleisch nach mediterraner Art sowie süße Köstlichkeiten zum Abschluss. Dabei stehen gemeinsames Kochen, neue Ideen und der Genuss guter Zutaten im Mittelpunkt.

Termin: Samstag, 05. Juni 2027, 17.00 – 22.00 Uhr, Lehrküche Alemannenschule, Leiter: Stefan Stritt (Koch und Küchenchef), Gebühr: 60.00 € (inkl. Lebensmittel)

Für Körper und Geist

2/2633 Yoga für „Early Birds“ – Yoga für Berufstätige und Frühaufsteher

Mit diesem Angebot möchten wir gezielt Menschen ansprechen, die den Alltag einmal anders beginnen möchten. In einer Zeit voller Hetze und Stress kann Yoga ein Weg sein, um zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Durch Yoga kann man lernen sich nicht zu sehr in den täglichen Trubel hineinziehen zu lassen, sondern inneren Abstand zu finden. Inhalt des Kurses: individuelle Einführung – Impuls, Körperübungen, Meditation zum Abschluss. Nach der Yoga-Stunde starten Sie gestärkt in den Tag. Beginn: Donnerstag, 17. September 2026, 6.30 – 7.30 Uhr, 12 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Andrea Kohlpaintner-Scherble (Yogatherapeutin/ Yogalehrerin, Yoga-Akademie Freiburg), Gebühr: 82.00 €

In folgenden Yoga-Kursen können Plätze ausschließlich nach Verfügbarkeit vergeben werden:

2/2630 Yoga für starke Frauen	Kurstag: Montag von 18.30 – 19.30 Uhr
2/2631 Yoga für Berufstätige	Kurstag: Montag von 19.45 – 20.45 Uhr
2/2632 Yoga für Senioren	Kurstag: Dienstag von 14.00 - 15.00 Uhr
2/2634 Morgen-Yoga	Kurstag: Donnerstag von 7.45 – 8.45 Uhr

Sprechen Sie uns gerne an.



(Foto: Annette Loll)

Yoga für Senioren

Teilnehmerinnen und Kursleiterin Andrea Kohlpaintner-Scherble (obere reihe Mitte)

Neues Kursangebot!

2/2635 „Waldgeflüster“

Auszeit für einen Tag mit Klang, Waldbaden & Geschichten



(Foto: Annette Loll)

Tauchen Sie ein in die Farben und Klänge des Waldes.

Wir werden beim Waldbaden (japan.: Shinrin Yoku) die Seele baumeln lassen, uns zu den Klängen von Gongs und Klangschalen entspannen, gemeinsam zu Mittag essen und den Tag am Feuer mit Geschichten ausklingen lassen.

Der Workshop eignet sich wunderbar als „Freundschafts-Tag“ oder als Geschenk für Menschen die gerne in der Natur sind. Unsere Basis wird ein gemütliches, gut ausgestattetes Haus im Wald bei Ibach sein.

Für die Anfahrt werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Termin: Samstag, 10. Oktober 2026, 10.00 – ca. 20.00 Uhr,
Waldhaus in Ibach im Schwarzwald, Leiterin: Sandra Lass (Kursleiterin für Waldbaden, Klangtherapeutin, Erzählerin & Biologin), Gebühr: 85.00 € (inklusive Mittagessen)

Neues Kursangebot!

Meditation und Yoga-Workshops zu den Jahreskreisfesten – mit Desiree Amann

Erlebe die Kraft der Jahreskreisfeste in einem Workshop, der Yoga und Meditation verbindet. Mit entsprechenden Übungen feiern wir die Rhythmen von Natur und Innenwelt, setzen Absichten und schaffen Raum für Wandel und Einkehr. Für alle Levels geeignet.

med 01/26 Meditation und Yoga-Workshop zur Tag-Nacht-Gleiche

Termin: Donnerstag, 24. September 2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 1 Termin, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Desiree Amann (Yoga- und Meditationstrainerin), Gebühr: 14.00 €

med 02/26 Meditation und Yoga-Workshop zur Winter Sonnenwende

Termin: Donnerstag, 17. Dezember 2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 1 Termin, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Desiree Amann (Yoga- und Meditationstrainerin), Gebühr: 14.00 €

med 01/27 Meditation und Yoga-Workshop zur Tag-Nacht-Gleiche

Termin: Donnerstag, 18. März 2027, 18.00 – 19.30 Uhr, 1 Termin, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Desiree Amann (Yoga- und Meditationstrainerin), Gebühr: 14.00 €

med 02/27 Meditation und Yoga-Workshop zur Sommer Sonnenwende

Termin: Donnerstag, 17. Juni 2027, 18.00 – 19.30 Uhr, 1 Termin, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Desiree Amann (Yoga- und Meditationstrainerin), Gebühr: 14.00 €

2/2636 Faszien in Bewegung

Wir dehnen unseren gesamten Körper mit den Engpassdehnungen und den Faszienrollen, nach Liebscher und Bracht. Beweglichkeit steigern und Schmerzen reduzieren!
– lerne deinen Körper besser kennen – setze gezielt Dehnungen und Faszienrolle ein
– lerne richtig zu Atmen beim Dehnen – steigere deine muskuläre, fasziale Beweglichkeit – beuge Schmerzen vor – bleibe beweglich.

Beginn: Montag, 14. September 2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiter Werner Schmidt (Zertifizierter L&B Therapeut), Gebühr: 60.00 € + Kosten für Faszienset ca. 30 € bis 50 €

Kursangebot Qi Gong

Qi Gong – regelmäßig praktiziert, verbessert die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel. Kräftigt die Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke.

Qi Gong – fördert Ruhe, Konzentration, seelische Ausgeglichenheit und dient damit der Gesunderhaltung und Prävention. Die Kurse vermitteln wärmende Methoden, Methoden in Ruhe, Bewegung und Selbstmassage.

Qi Gong der vier Jahreszeiten - Die Jahreszeiten bewusst erleben und wahrnehmen, die Veränderungen im Körper spüren und die jeweils angesprochenen Organe durch spezielle Übungen unterstützen. Sie lernen die Zusammenhänge zwischen den Jahreszeiten, ihrem Befinden und sich selbst besser kennen.

2/2637 Qi Gong im Herbst - Thema im Herbst ist die Stärkung von Lunge und Dickdarm. Beginn: Montag, 21. September 2026, 9.00 – 10.15 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

2/2638 Qi Gong im Herbst - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2637

Beginn: Montag, 21. September 2026, 10.30 – 11.45 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

2/2639 Qi Gong im Winter

Die Schönheit und den Zauber des Winters, die Kraft und das Liebliche in Bewegung nachempfinden, Atmung und Gedanken anpassen und dabei Niere und Blase stärken, ist die Idee der Winterübungen. Wir beginnen rechtzeitig vor Winterbeginn, damit das Organpaar gut gestärkt in den Winter starten kann.

Beginn: Montag, 09. November 2026, 9.00 – 10.15 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

2/2640 Qi Gong im Winter - Kursbeschreibung siehe Kurs 2/2639

Beginn: Montag, 09. November 2026, 10.30 – 11.45 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

1/2741 Qi Gong im Frühling

Thema im Frühjahr ist die Stärkung von Leber und Galle. Beginn: Montag, 08. März 2027, 9.00 – 10.15 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

1/2742 Qi Gong im Frühling – Kursbeschreibung wie Kurs 1/2741

Beginn: Montag, 08. März 2027, 10.30 – 11.45 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

1/2743 Qi Gong im Sommer

Den Sommer genießen, mit Qi Gong Übungen, die speziell für diese Jahreszeit und die Organe Herz/ Dünndarm sowie im Spätsommer Magen/Milz zusammengestellt sind und die Energie des Sommers unterstützen, ausgleichen und stärken.

Beginn: Montag, 07. Juni 2027, 9.00 – 10.15 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

1/2744 Qi Gong im Sommer – Kursbeschreibung wie Kurs 1/2744

Beginn: Montag, 07. Juni 2027, 10.30 – 11.45 Uhr, 6 Termine, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

1/2745 Wirbelsäulen-Qi Gong – Wochenendkurs

Durch die Bewegungen des WS Qi Gong werden die Meridiane gedehnt und gereizt, Energieblockaden können sich auflösen und Sie spüren nach kurzer Übungszeit die Energie durch Ihren Körper fließen.

Durch viele spiralförmige Drehungen der Wirbelsäule, werden die Muskeln und Sehnen, die direkt neben der Wirbelsäule verlaufen gestärkt und geben Ihrem Rücken mehr Halt und Sicherheit.

Die aufrechte Haltung ergibt sich von selbst und ohne Kraftanstrengung. Dies wirkt sich auch positiv auf das Selbstbewusstsein und die Psyche aus.

WS-Qi Gong ist Entspannung und Muskelaufbau in einem und stärkt durch die Verbesserung des Energieflusses auch das Immunsystem.

Termin: Freitag, 23. April 2027, 18.30 – 21.30 Uhr und Samstag, 24. April 2027, 10.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr, Mediothek Wutöschingen, Leiterin: Eliane Steinebrunner (Übungsleiterin Prävention/ Fachübungsleiterin Qi Gong), Gebühr: 70.00 €

Neues Kursangebot!

2/2646 Beckenbodengymnastik für Frauen als Rückbildungsgymnastik nach der Geburt und auch gegen Harninkontinenz

Dieser Kurs bietet Gymnastik zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Er richtet sich an Frauen, die unter Harninkontinenz leiden oder ihren Beckenboden vorbeugend stärken möchten, sowie an Frauen nach der Geburt.

Durch gezielte Übungen werden die Beckenbodenmuskeln in Kombination mit den Bauchmuskeln trainiert. Ziel ist es, die Kontrolle über die Beckenbodenmuskulatur zu verbessern, Beschwerden zu lindern und mehr Stabilität im Alltag zu erreichen.

Beginn: Dienstag, 22. September 2026, 08.30 Uhr – 09.15 Uhr, 10 Termine, ehem. Rathaus Schwerzen, Leiterin: Daniele Ausborn (Staatlich anerkannte Physiotherapeutin), Gebühr: ab 8 Teilnehmer 48.00 €/ ab 9 Teilnehmer 43.00 €/ ab 10 Teilnehmer 38.00 €

2/2647 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik mit Rückenschule

Dieser Kurs bietet eine gelenkschonende Gymnastik zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Dehnung der Muskelstrukturen, Verbesserung der Körperhaltung und Förderung der Beweglichkeit. Durch gezielte Übungen werden Verspannungen gelöst, die Wirbelsäule entlastet und das Körpergefühl verbessert.

Es werden praktische Tipps vermittelt, um die Wirbelsäule im Alltag und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen fördern die Erholung und das Wohlbefinden.

Beginn: Dienstag, 22. September 2026, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr, 10 Abende, ehem. Schulhaus Horheim, Leiterin: Daniele Ausborn (Staatlich anerkannte Physiotherapeutin), Gebühr: ab 8 Teilnehmer 58.00 €, ab 9 Teilnehmer 53.00 €, ab 10 Teilnehmer 50.00 €

2/2648 Gleichgewicht – Balance – Stabilität / Kooperations-Kurs mit dem Judozentrum Wutöschingen

Als Kind konnte ich das noch ... früher hat mir das nichts ausgemacht ... es lässt halt alles nach! ... man sollte halt was tun!

Ja, in diesem Kurs wollen wir etwas gegen das vermeintlich altersbedingte Nachlassen von Gleichgewicht, Balance und Stabilität tun. Mit ausgewählten gymnastischen Übungen sollen unser Körper und unser Gehirn für einen aufrechten Alltag (Treppensteigen ...), eine genussvolle Freizeit (Bergwandern ...), das Kinderhüten auf dem Spielplatz (Balancieren ...) und vieles mehr fit gemacht werden. Der Kurs wendet sich an alle, die sich nicht mit dem Satz "Früher war alles besser!" abfinden wollen. Allerdings ersetzt der Kurs keine neurologische oder physiotherapeutische Behandlung bei tatsächlich krankhaften Einschränkungen.

Beginn: Dienstag, 22. September 2026, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 Termine, Alemannenhalle Wutöschingen, Leiter: Fred Böttcher (DOSB-Trainer C), Gebühr: 55.00 €

Fitness-Kurse

fit 01/26 Rückenzirkel – An acht hydraulikgesteuerten Geräten werden alle wesentlichen Muskelgruppen des Bewegungsapparates gekräftigt. Zusätzlich wirkt sich das Training sehr positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Termine,
Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 02/26 Indoor Cycling – Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Variable Trainingszonen ermöglichen dabei die Verbesserung des Fettstoffwechsels, der Herz-Kreislaufleistung, der Kraftausdauer- und Entspannungsfähigkeit.

Obwohl das Training in der Gruppe stattfindet, kann jeder Teilnehmer seine Belastung selber steuern, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in einer Lektion gemeinsam fahren können. In Zusammenarbeit mit „Everybody's Fitness“. Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, ein Handtuch, eine Trinkflasche und eine Pulsuhr mit.

Beginn: Dienstag, 29. September 2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 03/26 Indoor Cycling – Kursbeschreibung wie Kurs fit 02/26

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Michaela Schneider, Gebühr: 70.00 €

fit 04/26 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs fit 01/26

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Termine,
Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 05/26 Pilates – auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. In Zusammenarbeit mit „Everybody's Fitness“. Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Trinkflasche mit.

Beginn: Freitag, 02. Oktober 2026, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 Termine,
Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

fit 06/26 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs fit 01/26

Beginn: Freitag, 02. Oktober 2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Termine,
Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 01/27 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs fit 01/26

Beginn: Dienstag, 16. Februar 2027, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 02/27 Indoor Cycling – Kursbeschreibung wie Kurs fit 02/26

Beginn: Dienstag, 16. Februar 2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 03/27 Indoor Cycling – Kursbeschreibung wie Kurs fit 02/26

Beginn: Mittwoch, 17. Februar 2027, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 04/27 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs fit 01/26

Beginn: Donnerstag, 18. Februar 2027, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 05/27 Rückenzirkel – Kursbeschreibung wie Kurs fit 01/26

Beginn: Freitag, 19. Februar 2027, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Corinna Pfister, Gebühr: 70.00 €

fit 06/27 Pilates – Kursbeschreibung wie Kurs fit 05/26

Beginn: Freitag, 19. Februar 2027, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 Termine, Fitnessstudio Degernau, Leiterin: Karina Eichkorn, Gebühr: 60.00 €

Infos zu der Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch Krankenkassen:

Die Bezuschussung von Gesundheitskursen sind durch die Regelungen zur Zertifizierung (Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V) noch restriktiver geworden.

Die Zertifizierung würde für uns als VHS einen unverhältnismäßig hohen Verwaltungsaufwand erfordern, den wir so nicht leisten können.

Die Bezuschussung der Kurse beruht auf einer Vereinbarung der Krankenkassen und ihren Kunden, das heißt, dass der eigentliche Ansprechpartner für Fragen bezüglich der Anerkennung der Kurse die Krankenkassen sind.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir als VHS keinen Einfluss auf die Zuschusspraxis Ihrer Krankenkasse haben. Sollten Sie damit unzufrieden sein, wenden Sie sich bitte direkt an die Kasse.

Die Volkshochschulen haben ein breitgefächertes Gesundheitsprogramm. Wir arbeiten mit fachlich kompetenten und erfahrenen Kursleitenden zusammen.

Als Anregung zu Ihrer Kursauswahl: Wichtiger als ein Zuschuss ist, dass der Kurs für Ihre Gesundheit förderlich ist und Spaß macht.

VHS NEBENSTELLE STÜHLINGEN

In Kooperation mit der Gemeinde Stühlingen bieten wir an der Nebenstelle Stühlingen Kurse zu den folgenden Themenbereichen an:



SPRACHEN „In der Welt zu Hause“

Bei allen Sprachkursen gilt der 1. Kursabend zur Orientierung. Bei weniger als 9 Personen siehe Staffelung Kursgebühren unter Organisatorisches.

2/2649 Französisch für fortgeschrittene Anfänger (Niveau A2)

Wir sind eine motivierte Gruppe, die schon lange zusammen arbeitet, wobei Freude am gemeinsamen Lernen und Geselligkeit im Vordergrund stehen. Wir haben bisher mit dem Lehrwerk CHAPEAU bis A2 gearbeitet. Danach haben wir uns entschlossen, die Kurse freier zu gestalten, mit Chansons sowie Texten, Dialogen und Kurzgeschichten aus dem französischen Alltagsleben. Grammatikübungen werden eingeschoben, sofern sie für den Sprachgebrauch von Nutzen sind. Von daher entstehen zu Beginn keine Kosten für ein Lehrwerk.

Neue Mitglieder in unserem Sprachkurs sind willkommen - kommen Sie zu uns, wenn Sie Freude haben an Sprache, und Lernen in netter Gemeinschaft, fern von Leistungsdruck!

Beginn: Montag, 21. September 2026, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine, Realschule Stühlingen, Leiterin: Angela Böhrer, Gebühr: 60.00 € + ca. 30.00 € Buch



DIGITALES UND BERUF

Neues Kursangebot!

KI im Alltag – Workshop Angebot

Kursbeschreibung und Kurstermine finden Sie auf Seite 7



GESUNDHEIT

Fitness und Bewegung

2/2650 Fit mit LineDance 50 plus

Sie lieben Musik und Tanz, haben aber keinen Partner der diese Leidenschaft teilt? Sie gehören zur Generation 50 plus und suchen nach einem Hobby, das Spaß macht? Dann ist unser Kurs Fit mit LineDance 50 plus genau das richtige für Sie. Lernen Sie Schrittfolgen zu unterschiedlicher Musik und trainieren Sie ganz nebenbei Körper, Fitness, Koordination und Gedächtnis. Erleben und genießen Sie den Spaß an Bewegung zur Musik in netter Gesellschaft. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, Sie brauchen lediglich ein Paar Sportschuhe und gute Laune.

Beginn: Montag, 21. September 2026, 17.00 – 18.0 Uhr, 10 Termine, Bewegungsraum Kinderland Hohenlupfen, Stühlingen, Hallauer Str. 7b, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 8 – 9 Teilnehmer 64.00 € / ab 10 Teilnehmer 53.00 € / ab 12 Teilnehmer 50.00 €

2/2651 Mehr Lebensfreude durch Tanz

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse ergeben, dass Tanzen vitalisierend auf den Körper, Geist und Seele wirkt. Es kann eine hervorragende Prophylaxe gegen Demenz und Depression sein. Beim Tanzen fegen wird den Staub des Alltags aus unserer Seele und konzentrieren uns auf unsere innere Mitte. In diesem Kurs tanzen wir im Kreis um eine schön gestaltete Mitte, zu ruhigen und beschwingten Melodien aus der ganzen Welt. Dabei begegnen wir uns selbst und den anderen auf achtsame Weise und kommen dabei zur Ruhe.

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026, 14.30 – 16.00 Uhr, 10 Termine, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 60.00 €

1/2752 Mehr Lebensfreude durch Tanz – Kursbeschreibung wie Kurs 2/2651

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027, 14.30 – 16.00 Uhr, 6 Termine, Ehrenbachhalle Stühlingen-Weizen, Leiterin: Veronika Keller, Gebühr: 36.00 €

1/2752 März - Mehr Lebensfreude durch Tanz – Folgekurs ab ca. März 2027

1/2753 Fit mit LineDance 50 plus - Kursbeschreibung wie Kurs 2/2650

Beginn: Montag, 15. Februar 2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 Termine, Bewegungsraum Kinderland Hohenlupfen, Stühlingen, Hallauerstr. 7b, Leiterin: Cornelia Pulito, Gebühr: 8 – 9 Teilnehmer 64.00 € / ab 10 Teilnehmer 53.00 € / ab 12 Teilnehmer 50.00 €

ORGANISATORISCHES

ANMELDUNGEN

Für alle Kurse ist **eine Anmeldung vor Beginn** erforderlich. Die Anmeldung (telefonisch, E-Mail, Homepage) erfolgt bei der VHS-Geschäftsstelle: Annette Loll, Rathaus Wutöschingen, Kirchstraße 5, ☎ 07746/852-11, E-Mail: aloll@wutoeschingen.de

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen eine Anmeldebestätigung.

STAFFELUNG KURSgebÜHREN SPRACHKURSE

Sprachkurse 10 Abende:

mindestens 8 Teilnehmende	– 65.00 €
mindestens 7 Teilnehmende	– 70.00 €
weniger als 7 Teilnehmende	– 85.00 €
Kleingruppe	– 95.00 €

Sprachkurse 20 Abende:

mindestens 8 Teilnehmende	– 120.00 €
mindestens 7 Teilnehmende	– 130.00 €
weniger als 7 Teilnehmende	– 140.00 €
Kleingruppe	– 180.00 €

Sprachkurse 25 Abende:

mindestens 8 Teilnehmende	– 150.00 €
mindestens 7 Teilnehmende	– 165.00 €
weniger als 7 Teilnehmende	– 190.00 €
Kleingruppe	– 225.00 €

MINDESTTEILNEHMERZAHL

Für Kurse sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für jeden Kurs mindestens 8 Personen erforderlich. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl ist es u.U. notwendig, eine höhere Gebühr zu erheben.

Wird die Mindestteilnehmerzahl **nicht** erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt, es sei denn, die Teilnehmer/innen erklären sich zu einem Gebührenaufschlag und/oder einer Zeitverkürzung bereit.

ABMELDUNGEN

Eine Abmeldung ist bis zu **4 Arbeitstagen** (während den üblichen Dienstzeiten) vor Kursbeginn möglich und hat ausschließlich bei der VHS-Geschäftsstelle zu erfolgen. Abmeldungen beim Kursleiter/in sind nicht wirksam.

Bei Abmeldungen nach Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- €.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bei Nichterscheinen am Kurs/Seminar wird die volle Gebühr erhoben.

GEBÜHRENBEZAHLUNG

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen eine Anmeldebestätigung. Die Zahlung der Gebühr erfolgt bargeldlos mittels Einzugsermächtigung bzw. SEPA-Lastschriftmandat am ersten Kurs-termin. Bitte IBAN – BIC bereithalten.

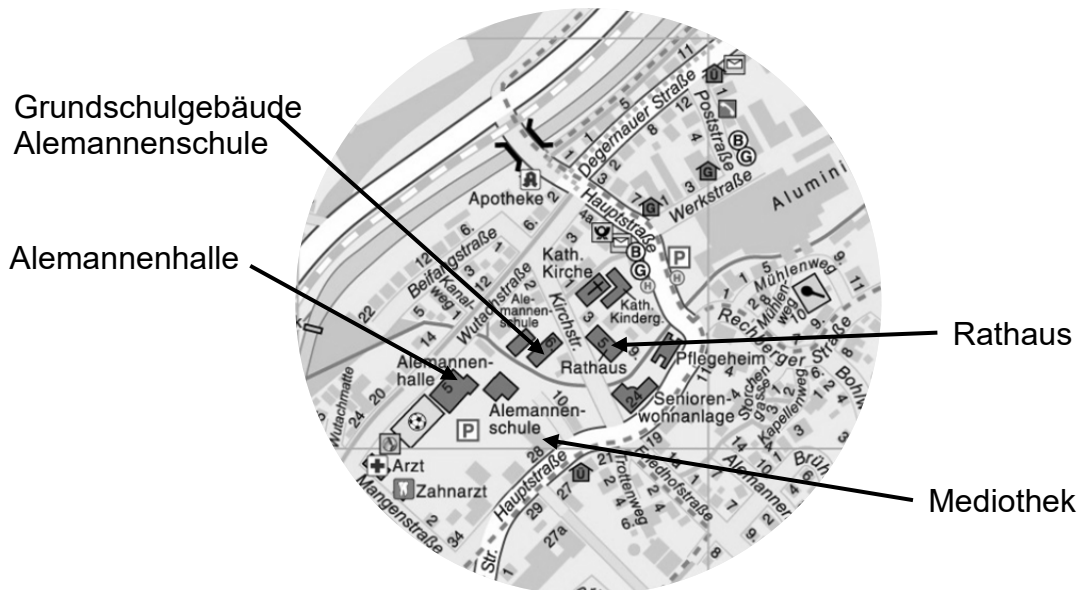
HAFTUNG:

Die VHS vermittelt die Veranstaltungen, übernimmt jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden, die bei der Teilnahme an Veranstaltungen und Studienfahrten entstehen können. Dies gilt gleichsam für die Teilnehmer/innen und Dozenten/innen.

UNSERE KURSORTE

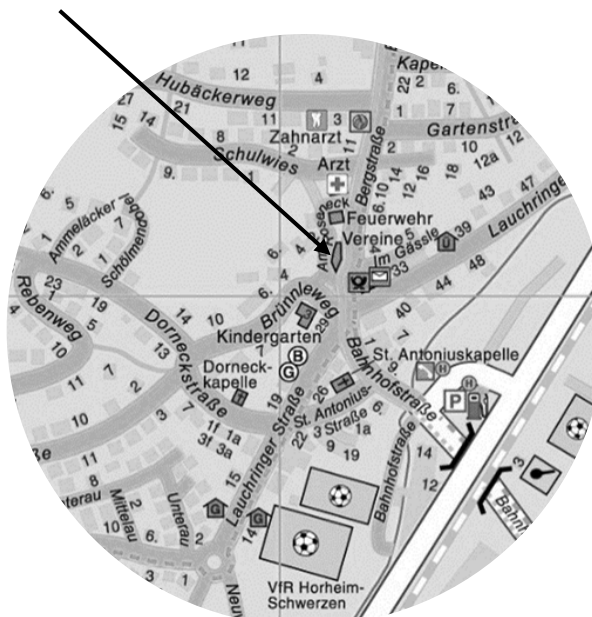
WUTÖSCHINGEN

- Grundschulgebäude Alemannenschule Wutöschingen, Kirchstraße 6
- Mediothek Wutöschingen, Hauptstraße 28a
- Rathaus Wutöschingen, Kirchstraße 5



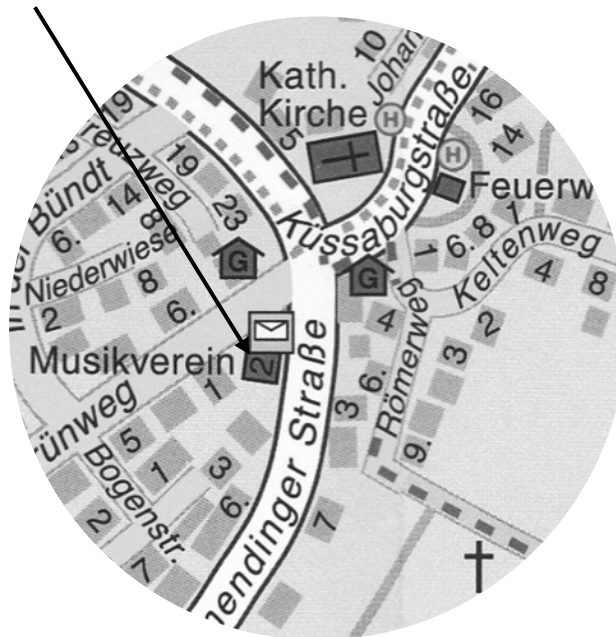
HORHEIM

- ehem. Schulhaus Horheim, Bergstraße 3



SCHWERZEN

- ehem. Rathaus Schwerzen, Willmendingerstr. 2



STÜHLINGEN

- Kinderland Hohenlupfen, Hallauer Straße 7b
- Realschule Stühlingen, Gebäudeteil „Altes Pavillon“, Hallauer Straße 7; Raum B13 und B14



WEIZEN

- Ehrenbachhalle Weizen, Ehrenbachstraße 37, 79780 Stühlingen-Weizen

MEDIOTHEK WUTÖSCHINGEN



Mediothek Wutöschingen

Hauptstraße 28 A
79793 Wutöschingen
07746 / 852-48

<https://www.wutoeschingen.de/kultur-soziales/mediothek/uebersicht/>

Öffnungszeiten

Montag: 16:00 — 18:00 Uhr
Dienstag: 09:30 — 12:30 Uhr
Mittwoch: 16:00 — 19:00 Uhr
Donnerstag: 09:30 — 12:30 Uhr
Freitag: 16:00 — 18:00 Uhr

KULTURRING WUTÖSCHINGEN

Seit mehr als 30 Jahren beweist der Kulturring Wutöschingen, dass Kultur im ländlichen Raum anspruchsvoll und erfrischend sein kann. Das ehrenamtliche Kulturring-Team bringt sich bei der Programmauswahl und Betreuung der Veranstaltungen mit viel Herzblut ein.

"Unsere 3G - Gute Künstler, Gute Unterhaltung, Glückliche Gäste"
Unser Motto! - Wir laden Sie herzlich zu einem Besuch bei uns in der Klosterschüer ein und freuen uns auf Ihr Kommen von nah und fern!

alle Infos zum Programm finden Sie unter:
<https://www.wutoeschingen.de/kultur-soziales/klosterschueer/programm/>

Kulturring Wutöschingen
Ansprechpartnerin: Frau Annette Loll
Kirchstraße 5, 79793 Wutöschingen
07746 852 11
aloll@wutoeschingen.de



Die Kleinkunsthöhne im Wutachtal