

VHS
BALLRECHTEN **DOTTINGEN**



**Programm
2018/19**



Vorträge | Exkursionen | Workshops

Naturkundliche Exkursion am Tuniberg

Bei klarem Wetter sind herrliche Aussichten zum Schwarzwald, Kaiserstuhl und in die Rheinebene möglich. Mit etwas Glück kann auch die große Smaragdeidechse beobachtet und blühende Küchenschellen gefunden werden.

Exkursionsführer:	Werner Bußmann
Termin:	Anfang/Mitte April 2019 (Datum wird rechtzeitig im Amtsblatt und auf der Homepage bekannt gegeben)
Dauer:	ca. 2 Std. ohne Fahrzeit
Anforderung:	Leichte Wanderung mit kleineren Anstiegen auf Fahr- und Wanderwegen.
Ausrüstung:	Stabile Wanderschuhe, Wanderbekleidung der Witterung angepasst, Trinkflasche. Bitte keine Hunde!
Treff/Abfahrt:	Parkplatz Castellberghalle 16:00 Uhr.
Anfahrt:	mit Autos in Fahrgemeinschaften
Gebühr:	5,00 €
Teilnehmerzahl:	mind. 4 bis max. 20 Personen.



Fledermäuse – heimliche Jäger der Nacht

Sie bellen wie Hunde und keiner hört es. Sie fliegen nachts und keiner sieht sie. Und doch sind sie da! Fledermäuse sind die einzigen fliegenden Säugetiere in der Nacht. Sie sind bedeutende Insektenfresser, deren Nutzen die Menschen meist gar nicht kennen.

Der Biologe Ingo Kramer stellt die heimischen Fledermäuse vor und erklärt deren faszinierende Lebensweise. Mit etwas Glück können die Tiere dann auch bei ihrer Jagd beobachtet werden. Mit einem Detektor werden die Ortungsrufe hörbar gemacht. Die Exkursion verspricht einen spannenden Abend im Freien.

Termin:	Anfang August 2019 (Termin wird rechtzeitig im Amtsblatt und auf der Homepage bekannt gegeben)
Dauer:	21:00 bis ca. 23:00 Uhr
Treffpunkt:	21:00 Uhr am Scheibenfeuerplatz
Gebühren:	5,00 € (max. 20 Personen)

Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene.
Bei Regen, Gewitter oder starkem Wind fällt die Führung aus



Vorträge | Exkursionen | Workshops

Vortrag „Naturheilkundliche Schmerztherapie und warum funktioniert die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht so gut?

Für Schmerzpatienten und solche, die es nicht (mehr) werden wollen!

In diesem Vortrag vermittelt Ihnen HP Claudia Komm ein neues Verständnis zum Phänomen Schmerz. Sie erfahren von verschiedenen naturheilkundlichen Methoden für einen erfolgreichen Weg in die Schmerzfreiheit (u.a. die Schmerztherapie nach Liebscher&Bracht und Neues aus der Faszienforschung). Sie lernen 9 Wege, wie sie selbst sofort aktiv zur Schmerzreduzierung beitragen können.

Dozentin: Claudia Komm, Heilpraktikerin (Osteopathie, Energiemedizin, Schmerztherapie nach Liebscher&Bracht)

Ort: Aula der Sonnenbergschule

Termin: Freitag, 14.Sept. 2018 / 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 8,00

Dieser Workshop bildet eine gute Grundlage für unser Kursangebot: Schmerzfrei Training nach „Liebscher& Bracht“

Vortrag „Vitamin D“, was ist dran am Sonnenhormon?

Wozu braucht der Körper Vitamin-D? Gibt es bei uns wirklich einen Vitamin-D-Mangel? Kann ein Vitamin-D-Mangel Ursache von Erkrankungen sein? Wie erkenne ich einen Mangel? Was kann man dagegen tun?

Zum Thema „Vitamin D“ und einem etwaigen Mangel kursieren unterschiedlichste Informationen. In diesem Vortrag hören Sie zu den obigen Fragen und rund ums Thema eine Betrachtung aus naturheilkundlicher Sicht.

Dozentin: Claudia Komm ,Heilpraktikerin (Osteopathie, Energiemedizin, Schmerztherapie nach Liebscher&Bracht)

Ort: Pfarrscheune

Termin: Freitag, 28.09.2018 / 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 8,00 €

Die eigene Stimme entdecken

Jeder Mensch hat seine unverwechselbare Stimme und trägt eine Fülle von Melodien und Rhythmen in sich. Mit Humor und Einfühlungsvermögen werden die Teilnehmer/Innen unterstützt, ihre persönliche Stimme und Ausdruckspotential zu entwickeln und zu erweitern.

Grundlegende Atem-und Gesangsübungen vermitteln Wege zur Stimmfaltung, die insbesondere die Naturstimme und zum Obertonsingen anregen. Auch das Spielerische mit Improvisation und Circle Singin bekommt Raum. Im gemeinsamen Gesang erleben wir Klänge, die uns für die „unerhörten“ Möglichkeiten der Stimme öffnen.

Das Schulmusiktrauma „Ich kann nicht singen“ wird verwandelt in: „Es gibt keine falschen Töne“.

Für Menschen mit und ohne Erfahrung und etwas Mut geeignet.

Weitere Themen:

- Das klangvolle Zusammenspiel von Atem, Stimme und Körper.
- Die tönende Kraft der Vokale erfahren und kreativ nutzen.
- Freudvolle Konzepte der Stimmimprovisation und Circle Singin.
- Obertongesang sensibilisiert für Zwischentöne und harmonische Gesetze in und um uns.

Leitung: Peter Graef (KlangAtelier)

Termin: Sonntag, 09.Dez. 2018 / 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: KlangAtelier, Untermatten 43, Ballrechten-Dottingen

Gebühr: 40,-- €

Der Kurs richtet sich an Erwachsene.

Vorträge | Exkursionen | Workshops

Heilfasten macht fit für den Frühling

Eine Fastenkur im Februar/März 2019.

Über 1 Woche treffen wir uns nach Absprache mehrmals, um uns gegenseitig zu unterstützen.

Leitung:	Iris Fritz
Termin:	Februar/März 2019
Ort:	(genauer Termin und Ort wird frühzeitig im Amtsblatt und auf der Homepage bekannt gegeben)
Gebühr:	28,00 €

Einmachen und Einkochen von Gemüse

Haben Sie schon einmal selber Gemüse eingekocht oder wollen Sie es schon immer mal probieren? Oder wie wäre es, statt den gekauften Gewürzgurken einfach ein paar selbst hergestellte Pickles zum Abendbrot zu servieren? Schon bald hat man einen ganzen Schatz im Keller stehen, aus dem man nach Belieben Geschenke für die Lieben oder auch einen schnellen Snack für sich selber auswählen kann. Wir reden über das Einmachen und Einkochen und probieren Rezepte gemeinsam aus.

Leitung:	Birgit Ritzenthaler
Ort:	Im Ried 1, Ballrechten-Dottingen
Termin:	Do. 04. und Fr. 05.Okt. 2018
Dauer:	jeweils 15:00 Uhr – ca. 18:00 Uhr
Teilnehmer:	max. 6 Personen
Gebühr:	28,-- € zzgl. Materialkosten

Mitzubringen sind: kleines Messer, Schäler

Hinweis: Saubere Einmachgläser können mitgebracht oder im Kurs gekauft werden.

Hausgemachter Likör

Sie werden staunen, wie einfach Sie einen Likör herstellen können. Die Verarbeitung von Früchten mit der weiteren Verwendung von Alkohol und Zucker sind der Bestandteil zur Herstellung von Likören. Sie erfahren in diesem Kurs die Grundzüge der Likörherstellung und praktisch wird es natürlich auch.

Leitung:	Birgit Ritzenthaler
Ort:	Im Ried 1, Ballrechten-Dottingen
Termin:	Mittwoch, 10.Okt. 2018
Dauer:	17:00 - ca. 20:00 Uhr
Teilnehmer:	max. 6 Personen
Gebühr:	15,-- € zzgl. Materialkosten



Mitzubringen sind: kleines Messer, Schäler, großes Glas

Workshops für Frauen

SICHERHEIT IM ALLTAG

Selbstverteidigung für Frauen

Schwerpunkt: Selbstbehauptung und effektive Selbstverteidigung

In Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung Ballrechten-Dottingen.

Inhalt: Lernen, die eigenen Stärken einzusetzen, bewusst zu handeln und Konflikte zu entschärfen

Der Kurs unterstützt Interessierte dabei, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, eigene Stärken besser einzuschätzen und das Bewusstsein für die Sprache und Körperhaltung im Konfliktfall deutlicher zu machen.

In dem Intensivkurs werden unter anderem verbale und nonverbale Deeskalationstechniken, Umgang mit Gewalt, Möglichkeiten und Grenzen zivilcouragierten Verhaltens, effektive Selbstverteidigungs- und Fluchttechniken und Verhaltensmöglichkeiten in Konfliktsituationen vermittelt.

Der Intensivkurs ist für interessierte Menschen ohne Vorkenntnisse und Kampfsport-Erfahrung konzipiert, die sich ausführlich theoretisch und praktisch entwickeln wollen.

Rückfragen und eingebrachte Themen werden aktiv aufgenommen, damit individuelles Eingehen auf Wünsche der Teilnehmer. Deeskalations- und Kommunikationstechniken werden an Hand von Rollenspielen und in Gruppenarbeiten einstudiert.

Dazu kommen körperliche Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Leitung:	Verein Sicheres Freiburg e.V.
Termin:	Fr. 09. Nov. 15:00 – 19:00 Uhr und Sa.10. Nov. 09:00 – 16:00 Uhr incl. Pausen (Für Verpflegung ist gesorgt)
Ort:	Castellberghalle
Dauer:	10 h
Teilnehmer:	Frauen ab 16 Jahren max. 16 Teilnehmerinnen
Gebühr:	50,00 € (für Bürgerinnen aus Ballrechten-Dottingen mit Unterstützung durch die Bürgerstiftung) 75,00 € für Teilnehmerinnen aus Nachbargemeinden

Schminkworkshop für Frauen

Sie werden über die verschiedenen Gesichtsformen

und Hauttypen informiert. Nach einer Typisierung werden Sie lernen, sich gesichtsgerecht zu schminken, welche Farben passen und wie Sie mit geringem Aufwand Ihre Persönlichkeit wirkungsvoll unterstreichen können.

Bitte beachten: In diesem Kurs werden keine Schminkartikel verkauft.

Leitung:	Celina Ohnesorg (Visagistin, Friseurmeisterin)
Termin:	Samstag, 23. März 2019
Ort:	Markgräfler Stube
Dauer:	9:30 – 13:00 Uhr
Gebühr:	20,-- € (zzgl. Materialkosten 3,00 €) (Getränke und Snacks sind inbegriffen)

Bitte mitbringen: eigene Schminkutensilien,
Haarband, kl. Handtuch und ein Spiegel
(falls vorhanden)

→ Info: Schminkworkshop für Jugendliche siehe VHS Spezial Kinder+Jugendliche

Kreativität

Arbeiten mit Ton (für Erwachsene)

Kreative Arbeiten mit Ton.

Mit Hilfe von verschiedenen Techniken kann man Vasen, Teller, Figuren und anderes töpfern und diese hinterher kunstvoll glasieren.

Leitung: Gerda Meier
 Beginn: Montag, 24. September 2018 / 19:00 – 20:30 Uhr
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule
 Dauer: 7x
 Gebühr: 38,00 € plus Materialkosten

→ Info: Tonen für Kinder siehe VHS Spezial Kinder+Jugendliche

Nähen (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Kreieren Sie Ihr eigenes Outfit, wie Kleider, Röcke, Hosen, sowie Kissen, Vorhänge, gerne auch Baby- und Kinderbekleidung.

Leitung: Helga Scherer (Dipl. Entwurfsdirektrice)

Kurs 1

Beginn: Dienstag, 11. September 2018 / 17:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Werkraum der Sonnenbergschule
 Dauer: 5x
 Gebühr: 90,00 €

Mitzubringen sind: Schere, Nadeln, Kreide, Maß, Faden, Schnitt, Stoff und Nähmaschine

Kurs 2

Beginn: Donnerstag, 13. September 2018 / 17:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Werkraum der Sonnenbergschule
 Dauer: 5x
 Gebühr: 90,00 €

Künstlerisches Gestalten mit Holz

Dieser Kurs versteht sich als Einsteigerkurs. Das Spektrum reicht vom Ausstemmen einer Holzschale, über einfache Reliefs oder Schriftgestaltung bis zu dreidimensionalen Skulpturen oder anderen Objekten.

Spezielles Werkzeug wird zur Verfügung gestellt.

Leitung: Friedrich Säger (Technischer Lehrer für Holzgestaltung)
 Beginn: Freitag, 09. November 2018 / 18:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule
 Dauer: 6x
 Gebühr: 48,00 €
 Max. 8 Teilnehmer – Mindestalter 16 Jahre

Sprachen

Englisch

Dieser Sprachkurs richtet sich an Interessenten mit einigen Vorkenntnissen (mehrere Jahre Schulenglisch). Unser Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zu gewinnen. Dazu lesen und besprechen wir kurze, in sich abgeschlossene Texte, wiederholen Grammatikregeln, betreiben Konversation und hören und verstehen aktuelle Nachrichten in Englisch.

Leitung:	Dietmar Gans
Beginn:	Mittwoch, 19.Sept.2018 / 19:30-21:00 Uhr
Dauer:	10 mal
Ort:	Sonnenbergschule Ballrechten-Dottingen
Gebühr:	60,00 €

Gesundheit | Sport | Tanz

Schmerzfrei-Training nach „Liebscher&Bracht“

Die erfolgreiche Bewegungsschule von Liebscher&Bracht für ein schmerzfreies Leben: Engpassdehnung und Faszientraining.

Durch die sog. Engpassdehnungen wird die Bewegungsfunktionalität wieder hergestellt und optimiert und durch therapeutisches Faszientraining wird verspannte und gereizte Muskulatur und Bindegewebe entschlackt und neu durchblutet. Wir lernen auch eine feinere Körperwahrnehmung und ein tieferes Verstehen darum, wie Schmerz funktioniert und warum diese Übungen funktionieren.

Der Kurs eignet sich für alle, die chronischen oder wiederkehrenden Schmerzzuständen aktiv und nachhaltig entgegenwirken, aber auch präventiv vorbeugen möchten. Unser Ziel ist eine dauerhaft schmerzfreie Zukunft!

Obligatorisch ist das Original Liebscher&Bracht Faszienset mit Schlaufe, das Sie im Kurs zum Vorzugspreis bestellen können.

(Mehr Hintergrundwissen zur Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht vermittelt Ihnen mein Vortrag "Naturheilkundliche Schmerztherapie" am 14.09.2018)

Leitung:	Claudia Komm, Heilpraktikerin (Osteopathie, Energiemedizin, Schmerztherapie nach Liebscher&Bracht)
----------	--

Kurs 1

Beginn:	Montag, 17. September 2018 / 17:15-18:15 Uhr
Ort:	Aula Sonnenberschule
Dauer:	10x
Gebühr:	50,00 €

Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Kurs 2

Beginn:	Freitag, 21. September 2018 / 10:45-11:45 Uhr
Ort:	Markgräfler Stube
Dauer:	10x
Gebühr:	50,00 €

Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Gesundheit | Sport | Tanz

Nordic Walking kombiniert mit Faszien-gymnastik (Walk & Gym)

Nordic Walking:

=> mittleres Gehtempo mit Üben und evtl. Verbessern des Laufstils

Anschließend Faszien-gymnastik in der Markgräfer Stube

=> Lösen von Verspannungen mit Faszien-gymnastik, Faszienrolle oder Faszienball.

Leitung:	Birgit Zimmermann (Physiotherapeutin, Faszien- und Nordic-Walking-Trainerin)
Beginn:	Dienstag, 18. Sept. 2018 8:20 Uhr – 10:50 Uhr bei jedem Wetter
Treffpunkt:	8:20 Uhr Parkplatz vor der Castellberghalle (Matten können in der Markgräfer Stube deponiert werden)
8:20 Uhr – 9:50 Uhr	Nordic Walking
10.00 Uhr – 10.50 Uhr	Faszien-gymnastik in der Markgräfer Stube
Dauer:	8 x 2,5 h
Kosten:	50,00 € / Neueinsteiger: 60,-€
Mindestteilnehmerzahl:	8

Sie haben Fragen zum Kurs?

Tel: 07634-694803 oder Mail: zbmail@web.de



Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke,
Gymnastikmatte, Faszienrolle.
Bälle stellt die Kursleiterin zur Verfügung.
Wer keine Rolle hat, kann zu Beginn erst
mal ohne mitmachen.

FaszienFit

Die beste Voraussetzung um körperlich gesund zu werden bzw. zu bleiben, ist ein elastischer, beweglicher und gelenkiger Körper, mit genügend Kraft für die jeweils erforderliche optimale Körperhaltung. Hierfür machen wir Gymnastik nach den aktuellen Erkenntnissen aus dem Faszientraining, ergänzt durch Übungen aus der klassischen Krankengymnastik, Cantieni, Yoga und Pilates. Grundsätzlich kann jeder mitmachen, individuell nach Ihrer körperlichen Verfassung werden einzelne Übungen angepasst.

Leitung:	Birgit Zimmermann (Physiotherapeutin)
Beginn:	Mittwoch, 10. Okt. / 19.00 – 20.30 Uhr
Ort:	Aula der Sonnenbergschule
Dauer:	12x (14-tägig)
Kosten:	60,00 €

Bitte Gymnastik- oder Isomatte,
Handtuch und falls vorhanden
Faszienball mitbringen.

Gesundheit | Sport | Tanz

Tai-ji quan für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai-ji quan ist eine Jahrhundert alte Bewegungskunst, die ursprünglich aus dem chinesischen Kulturkreis stammt – am Schnittpunkt von Gesundheitsübung, Kampfkunst und Persönlichkeitsentwicklung. In dieser Gruppe sind neue Teilnehmer herzlich willkommen.

Leitung: Iris Fritz, Ursula Seywald, Renate Eckert
 Beginn: Donnerstag, 20. Sept. 2018 / 19:00 – 21:00 Uhr
 Ort: Aula Sonnenbergschule
 Dauer: 8x
 Kosten: 50,00 €

Hatha-Yoga

Beim Hatha-Yoga lernen Sie belebende und entspannende Körperübungen, Atemschulung, allgemeine Entspannung und Sie erfahren eine Lenkung der Lebensenergie.

Leitung: Regina Schreiber (zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU und Mitglied im Dt. Yogalehrerverband)

Ku rs 1

Beginn: Dienstag, 18. Sept. 2018 / 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Aula Sonnenbergschule
 Dauer: 10x
 Gebühr: 55,00 €

Kurs 2

Beginn: Dienstag, 15. Jan. / 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Aula Sonnenbergschule
 Dauer: 10x
 Gebühr: 55,00 €

Bitte eine Matte, eine Decke und Socken mitbringen.

Bodyforming

Wer ein Fitness-Workout mit flotter Musik für Beine, Po, Bauch, Rücken und Arme sucht, ist im Bodyforming bestens aufgehoben. Durch gezielte Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wird der ganze Körper trainiert. Der Einsatz von Kleingeräten wie Step, Tube, Elastikband, Brasils und Flexibar verspricht eine abwechslungsreiche Gute-Laune-Stunde.

Leitung: Annette Winterhalter (Trainerin für Fitness und Gesundheitssport)

Bodyforming 1

Beginn: Montag, 10. Sept. 2018 / 09:15 - 10:15 Uhr
 Ort: Castellberghalle
 Dauer: 12x
 Gebühr: 40,00 €

Bodyforming 2

Beginn: Freitag, 14. Sept. 2018 / 10:40 – 11:40 Uhr
 Ort: Castellberghalle
 Dauer: 12x
 Gebühr: 40,00



Gesundheit | Sport | Tanz

Pilateskurse

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining aus Dehn- und Kräftigungsübungen bei dem Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. In Verbindung mit einer gezielten Atmung werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Alle Pilateskurse sind für Frauen und Männer geeignet!

Leitung: Annette Winterhalter (Trainerin für Fitness, Pilates und Gesundheitssport)

Pilates 1 (mit Vorkenntnissen)

Beginn: Dienstag, 11. Sept. 2018 / 17:00 - 18:00 Uhr
 Ort: Castellberghalle
 Dauer: 12x
 Gebühr: 40,00 €

Pilates 2 (mit Vorkenntnissen)

Beginn: Dienstag, 11. Sept. 2018 / 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Castellberghalle
 Dauer: 12x
 Gebühr: 40,00 €

Pilates 3 (Fortgeschrittene)

Beginn: Dienstag, 11. Sept. 2018 / 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Castellberghalle
 Dauer: 12x
 Gebühr: 40,00 €

Pilates 4 (mit Vorkenntnissen)

Beginn: Mittwoch, 12. Sept. 2018 / 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Castellberghalle
 Dauer: 12x
 Gebühr: 40,00 €

--- Vormittagskurse ---

Pilates (mit Vorkenntnissen)

Beginn: Mittwoch, 12. Sept. 2018 / 8:45 - 9:45 Uhr
 Ort: Markgräfler Stube
 Dauer: 12x
 Gebühr: 40,00 €

Pilates 50+ (mit Vorkenntnissen)

Beginn: Freitag, 14. Sept. 2018 / 9:40 - 10:40 Uhr
 Ort: Castellberghalle
 Dauer: 12x
 Gebühr: 40,00 €



Gesundheit | Sport | Tanz

Dance&Fit

(für Erwachsene und Jugendliche)
Tanzen, Fitness
und einfach Spaß haben am Bewegen.

Leitung: Stefanie Lupberger
Beginn: Montag, 17. Sept. 2018 / 19:15 - 20:15 Uhr
Ort: Markgräfler Stube
Dauer: 10x
Gebühr: 35,00 €

Disco-Fox Tanzkurs

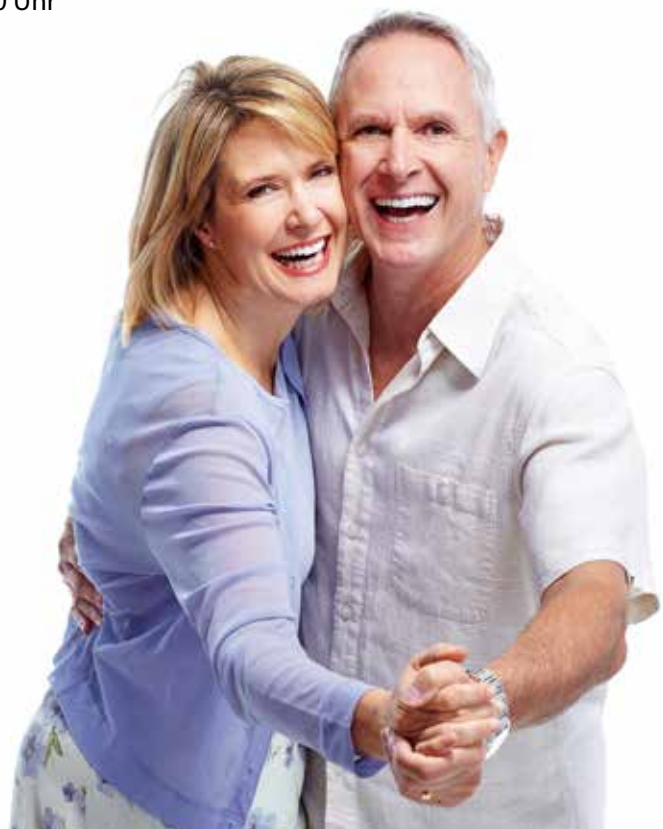
Tanzkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Haedee Zunker
Beginn: Freitag, 21. Sept. 2018 / 20:30 – 21:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule
Dauer: 5 x
Gebühr: 49,00 €/Person

Tanzkreis für Paare

Ein Tanzkurs zum Weitertanzen, Verbessern und Verfeinern des Tanzstils.

Leitung: Haedee Zunker
Beginn: Freitag, 21. Sept. 2018, 19:00– 20:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule
Dauer: 10x
Gebühr: 92,00 €/Person



VHS-Spezial: Kinder und Jugendliche

Arbeiten mit Ton für Kinder

Mit Hilfe von verschiedenen Techniken kann man Figuren, Teller, Vasen und anderes töpfern und diese hinterher kunstvoll glasieren.

Die Kinder können schöne (Weihnachts-)geschenke erstellen und gleichzeitig ihre Feinmotorik verbessern.

Leitung:	Gerda Meier
Beginn:	Mittwoch, 17. Okt. 2018 / 15:30 – 17:00 Uhr
Ort:	Werkraum Sonnenbergschule
Dauer:	4 x
Gebühr:	20,00 €, plus Materialkosten (max. 8 Kinder)

Schönschreiben für Kinder

Schön schreiben, das wär' schön. Aber das ist sooo schwer.

Nein gar nicht!

Ich zeige euch wie man die einzelnen Buchstaben „malt“, und ihr so eine schöne Handschrift entwickeln könnt.

Der Kurs richtet sich an Schulkinder ab der vierten Klasse, die auf jeden Fall die Schreibschrift beherrschen sollen.

Leitung:	Barbara Pogert
Beginn:	Donnerstag, 11. Okt. 2018 / 15:30 – 16:30 Uhr
Ort:	Sonnenbergschule
Dauer:	8 x
Gebühr:	25,-- € zuzgl. Materialkosten max. 5,-- € (max. 8 Kinder)

Schminktipp für Jugendliche

Du würdest dich gerne schminken, aber weißt nicht so recht wie?

- Welche Farbe passt zu mir?
- Was passt zu meinem Alter?

Wir lernen die Gesichtsformen, Hauttypen und verschiedene Merkmale im Gesicht kennen. Wir üben gegenseitig die praktischen Grundkenntnisse des Schminkens. Die Kursleiterin führt bei jeder Teilnehmerin eine Typisierung durch und wir lernen uns selbst zu schminken.

Bitte beachten: In diesem Kurs werden keine Schminkartikel verkauft.

Leitung:	Celina Ohnesorg (Visagistin, Friseurmeisterin)
Termin:	Samstag, 16. März 2019
Ort:	Markgräfler Stube
Dauer:	9:30 – 13:00 Uhr
Gebühr:	20,-- € (zusätzlich Materialkosten 3,00 €) (Getränke und Snacks sind inbegriffen)

Bitte mitbringen: eigene Schminkutensilien,
Haarband, ein kl. Handtuch
Spiegel (falls vorhanden)

VHS-Spezial: Kinder und Jugendliche

Eltern-Kind-Turnen (1,5 – 3 Jahre)

Leitung: Sabine Seywald
 Beginn: Montag, 10. Sept. 2018 / 16:15- 17:15 Uhr
 Ort: Castellberghalle
 Dauer: 10x
 Gebühr: 30,00 €

Dance & Fun für Kids und Teens

Hast du Lust auf HipHop, Jazztanz und vieles andere,
 dann bist du hier genau richtig.
 Spaß und coole Musik sind garantiert.

Für Mädchen und Jungs von 10 - 14 Jahren.

Leitung: Stefanie Lupberger
 Beginn: Montag, 17. Sept. 2018 / 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Markgräfler Stube
 Dauer: 10x
 Gebühr: 30,00 €

Zumba/HipHop für Kinder

Leitung: Haidee Zunker
 Beginn: Freitag, 21. Sept. 2018, 17:30 – 18:30 Uhr
 Ort: Aula Sonnenbergschule
 Dauer: 10 x
 Gebühr: 67,00 €

SCHULE

Hausaufgabenaufsicht

Stress mit den Hausaufgaben?
 Wir bieten eine Hausaufgabenaufsicht für Grundschüler an.

Leitung: Beate Jacob
 Elisabeth Spranger
 Beginn: ab 10. Sept. 2018 jeweils montags 13:00 – 14:00 Uhr
 Ort: Sonnenbergschule

Die Hausaufgabenaufsicht findet im Rahmen der Betreuung statt und ist kostenfrei.
 Bitte direkt in der Sonnenbergschule anmelden.



Wochenübersicht fortlaufende Kurse

Sprachen / Kreativität

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		15.30-17.00 Arbeiten mit Ton/ Kinder	15.30-16.30 Schönschreiben Kinder	
	17.00-20.00 Nähen Erwachsene		17.00-20.00 Nähen Erwachsene	
19.00-20.30 Arbeiten mit Ton Erwachsene		19.30-20.30 Englisch Erwachsene		18.00-20.00 Künstl. Gestalten mit Holz Erwachsene (Jugendl.ab 16)
Kinder				

Gesundheit / Sport /Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.20-10.50 NordicWalking/ Fasziengymnastik	8.45-10.45 Pilates		
9.15-10.15 Bodyforming				9.40-10.40 Pilates 50+
				10.40-11.40 Bodyforming
				10.45-11.45 Schmerzfrettraining
16.15-17.15 Eltern-Kind-Turnen				
17.15-18.15 Schmerzfret-Training	17.00-18.00 Pilates 1			17.30-18.30 Zumba/HipHop Kinder
18.00-19.00 Fun&Dance/ Kinder	18.00-19.00 Pilates 2			19.00-20.30 Tanzkreis Paare
19.15-20.15 Dance&Fit7 Erwachsene (Jugendl. ab 16)	19.00-20.00 Pilates 3	19.00-20.00 Pilates 4	19.00-21.00 Tai-ji-quan	20.30-21.30 DiscoFox
	19.30-21-30 Hatha-Yoga	19.00-20.30 FaszienFit		

Terminübersicht

Vorträge | Exkursionen | Workshops

Fr. 14. Sept.	2018	Vortrag „Naturheilkundliche Schmerztherapie	Claudia Komm
Fr. 28. Sept.	2018	Vortrag Vitamin 'D'	Claudia Komm
04.+05. Oktober	2018	Einmachen und Einkochen von Gemüse	Birgit Ritzenthaler
Mittwoch, 10. Oktober	2018	Hausgemachter Likör	Birgit Ritzenthaler
09./10. November	2018	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen	Sicheres Freiburg e.V.
So. 09. Dezember	2018	Workshop: Die eigene Stimme entdecken	Peter Graef
Februar/März	2019	Heilfasten macht fit für den Frühling	Iris Fritz
Samstag, 16. März	2019	Schmink-Workshop für Jugendliche	Celina Ohnesorg
Samstag, 23. März	2019	Schmink-Workshop für Frauen	Celina Ohnesorg
April/Mai	2019	Naturkundliche Exkursion am Tuniberg	Werner Bußmann
August	2019	Exkursion: Fledermäuse – heimliche Jäger der Nacht	Ingo Kramer

Notizen/Erinnerung

Ich habe mich für folgende Kurse/Vorträge angemeldet:

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung per E-Mail an

 vhs@ballrechten-dottingen.de

BITTE BEACHTEN:

- Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.
- Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird in der Regel nicht bestätigt. Änderungen teilen wir Ihnen selbstverständlich mit.
- Die Kursgebühr wird in der ersten Kursstunde fällig und bar von den Kursleiterinnen/Kursleitern entgegengenommen.

Zusätzliche Angebote und Änderungen werden unter der Rubrik VHS im Amtsblatt und auf der Homepage der Gemeinde veröffentlicht.



Anmeldung

➔ vhs@ballrechten-dottingen.de

**Annette Winterhalter
- Leitung VHS Ballrechten-Dottingen -**

Telefon: 07634 - 6638