

V H S
Ballrechten + Dottingen

PROGRAMM
2022
Sept.-Dez.



Liebe Kursteilnehmende und Interessenten unserer VHS!

Gerne präsentieren wir Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm.

Ab diesem VHS-Jahr gibt es ein paar Änderungen. Alle Informationen über das neue Programm erhalten Sie weiterhin auf der Homepage und jede Woche im Amtsblatt der Gemeinde Ballrechten-Dottingen. Auf die bisherige Printausgabe haben wir dieses Jahr bewusst verzichtet – das ist unser kleiner Beitrag für die Umwelt.

Das derzeitige Programm umfasst alle Veranstaltungen bis Ende Dezember dieses Jahres – danach wird es wieder aktualisiert.

NEU! Alle Teilnehmenden müssen eine Anmeldung ausfüllen und unterschrieben an die VHS zurücksenden.

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit des Lastschriftinzugs - vielen Dank!

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Schmökern unseres neuen Programms und freue mich schon, Ihre Anmeldungen entgegenzunehmen

Ihre
VHS-Leiterin
Annette Winterhalter

Inhaltsverzeichnis

Natur und Umwelt	Seite 2
Wissen im Alltag	Seite 3
Bildung / Beruf	Seite 3
Kreativität	Seite 4
Backen	Seite 5
Entspannung	Seite 6 - 8
Gesundheit – Bewegung	Seite 9 - 11
Sicherheit im Alltag	Seite 12
Kinder – VHS	Seite 13
Stundenplan	Seite 14
Informationen	Seite 15 - 16
Anmeldeformular	letzte Seite

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

NATUR / UMWELT

Exkursion: 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.

Dipl. 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: **Mittwoch, 14. September 2022**

Dauer: 20:30 – ca. 22:00 Uhr

Treffpunkt: 20:30 Uhr am Scheibenfeuerplatz Ballrechten
unterhalb Castellberg Ballrechten

Entgelt: 5,00 €

Teilnehmende: max. 20 Personen



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

Wie wäre es mit einer Anstellung
im Maschinen- und Anlagenbau?

Bei uns ist...

FÜR JEDEN
DAS RICHTIGE
DABEI!

ystral.com/karriere

ystral gmbh maschinenbau + processtechnik | Wettelbrunner Straße 7 | D-79282 Ballrechten-Dottingen
Tel. +49 (0)7634/5603-0 | ystral@ystral.de | ystral.com

Ystral[®]
110% MIXING SOLUTIONS

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

WISSEN IM ALLTAG

Vortrag: Erben und Vererben

- Wer ist gesetzlicher Erbe?
 - Wann brauche ich welches Testament?
 - Ist ein Ehegattentestament immer sinnvoll?
 - Sollte ich schon etwas zu Lebzeiten übertragen?
 - Wie spare ich Schenkungs- oder Erbschaftssteuer?
- Dies sind einige der Themen, auf die der Referent RA Rolf Fidler in seinem Vortrag eingehen wird. Im Anschluss steht er Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!
- Dozent: Rolf Fidler, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht**
Termin: Montag, 19.09.2022 / 19:00 – ca. 21:00 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule, Ballrechten
Entgelt: 8,00 €



Vortrag: Ehegatten-Testament

Viele der verheirateten Deutschen wünscht in der Form eines gemeinschaftlichen Testamentes zu testieren. Dabei kann insbesondere das "Berliner Testament" zu erheblichen steuerlichen Nachteilen führen. In dem Vortrag wird erläutert, was speziell bei der Abfassung von Ehegattentestamenten zu beachten ist, welche Möglichkeiten sich bieten und welche Gefahren lauern.

Von Vorteil ist es, wenn man den Vortrag „Erben und Verben“ vorher besucht hat.
Im Anschluss steht Ihnen der Referent RA Rolf Fidler bei Fragen gerne zur Verfügung. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

Dozent: Rolf Fidler, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht
Termin: Montag, 26.09.2022 / 19:00 – ca. 21:00 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule Ballrechten
Entgelt: 8,00 €

BILDUNG / BERUF

Vortrag: Zeit- und Selbstmanagement

Reduzieren Sie unnötigen Stress und steigern Sie Leistung, Energie und Erfolg!
In diesem Vortrag optimieren Sie Ihr persönliches Zeitmanagement. Lernen Sie effektive Methoden und Techniken zur professionellen Gestaltung Ihrer persönlichen Arbeitszeit kennen. Sie erkennen eine Vielzahl wirkungsvoller Möglichkeiten, wie Sie Überlastung und Stress bewältigen und eigene Potenziale besser nutzen können. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

Dozent: Eugen Rempel, Business-Coach
Termin: Dienstag, 18.10.22 / 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: wird noch bekannt gegeben
Entgelt: 19,00 €

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

KREATIVITÄT



Tonen für Erwachsene

Kreatives Arbeiten mit Ton

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

Leitung: Gerda Meier

Beginn: Montag, 26.09.2022 / 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Werkraum Sonnenbergschule

Dauer: 7x

Entgelt: 42,00 € *plus Materialkosten*

Teilnehmende: max. 8

Die Materialkosten werden vor Ort in bar erhoben und sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.



Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Workshop

Leitung: Helga Scherer, Dipl. Entwurfsdirektrice

Termin: **Freitagnachmittag** - genauer Termin wird noch bekannt gegeben

Dauer: 13:30-18:30 Uhr

Ort: Bürgersaal Rathaus Dottingen

Entgelt: 49,00 € / bei 5 Teilnehmer*innen

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

Korbflechten - eines der ältesten Handwerke der Menschheit

Wir werden aus Peddigrohr einen dekorativen und nützlichen Rundkorb mit Holzboden flechten. Der Korb hat einen Durchmesser von 24 cm und wird ca. 8 cm hoch. Er kann beispielsweise als Obst- oder Brotkorb verwendet werden.

Leitung: Carina Sonner

Termin: **Freitag, 07.10.2022 / 18.30 – 21.30 Uhr**

Dauer: 3 h

Ort: Werkraum Sonnenbergschule Ballrechten

Entgelt: 22,00 € *plus Materialkosten 18,00 €*

Teilnehmende: mind. 6

Die Materialkosten werden vor Ort in bar erhoben und sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen!



➤ **Bitte mitbringen:** Eimer zum Einweichen des Peddigrohr, Schürze

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

BACKEN

Besondere Köstlichkeiten

- **Zarte Baumkuchenspitzen** selbst herstellen, als Ergänzung zu Ihrem traditionellen Weihnachtsgebäck
- **Pralinen aus feinstem Nussnougat und Pistazienmarzipan** fertigen

Ein kleiner Ausflug in die Welt der feinen Konditorei.

Leitung: Rainer Schmitt, Konditormeister
Termin: Samstag, 03.12.2022 / 09:00- ca. 12:00 Uhr
Dauer: ca. 3 h
Ort: Küche Schule in Sulzburg
Entgelt : 22,00 € / *plus Materialkosten*
Teilnehmende: mind. 6 / max. 10
Die Lebensmittelumlage wird vor Ort in bar erhoben, und ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen!

Anmeldefrist 16.11.2022





Sutter

Genuss für alle Sinne



79426 Buggingen
Brückleweg 15a • Tel.: 07631 9363730

79282 Ballrechten-Dottingen
Alfred-Löffler-Str. 26 • Tel.: 07634 5072010

Öffnungszeiten:
Montag – Samstag 8 – 20 Uhr

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
 E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

ENTSPANNUNG

"Ich gönne mir eine Auszeit"

Entspannungsmethoden zum Schnuppern und Kennenlernen an 2 Abenden

Gönnen Sie sich einmal in der Woche eine kleine Auszeit und lernen dabei verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Feldenkrais, sanfte Bewegungsübungen kombiniert mit Achtsamkeits- und Atemübungen. Sie brauchen keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten.

Aus diesem bunten „Blumenstrauß“ haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, was Ihnen gut tut, wobei Sie sich wohl fühlen, wie Sie zur inneren Ruhe kommen und sich entspannen, um Kraft und Energie für den Alltag zu tanken.

Leitung: Martina Wieber, Entspannungstrainerin, Kursleiterin AT und PMR
Beginn: Donnerstag, 10.11. und 17.11.2022 / 19:00-20:30 Uhr
Dauer: 2 x 1,5h
Ort: wird noch bekannt gegeben
Entgelt: 21,00 €
Teilnehmende: mind. 5

- Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und evtl. dicke Socken mit.



TIMEOUT am Wochenende - Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit am Wochenende!

Gönnen Sie sich an diesem Wochenende ein paar Stunden zum Entspannen, die Seele baumeln zu lassen und dabei inne zu halten und lernen dabei eine bunte Mischung von Entspannungsmöglichkeiten kennen:

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, verschiedene Meditation und sanfte Bewegungsübungen kombiniert mit Achtsamkeits- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, Kraft und Energie für den Alltag zu tanken, die Widerstandskraft zu stärken und etwas für die körperliche und seelische Gesundheit zu tun. Die entspannenden und stärkenden Übungen sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag integrierbar. Sie brauchen keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten.

Leitung: Martina Wieber, Entspannungstrainerin, Kursleiterin AT und PMR
Termin: Freitag, 21.10.2022 / 19:00 – 21.30 Uhr
Dauer: 2,5 h
Ort: wird noch bekannt gegeben
Entgelt: 18,00 €
Teilnehmende: mind. 5

- Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke, etwas zum Trinken sowie dicke Socken mit

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen – ONLINE-LIVE

• ein achtsamer Weg zu mehr Energie, Lebensfreude und Wohlbefinden

„Wer gut zu sich selbst ist, erlebt auch das Leben als gut.“ Quelle unbekannt

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) ist einfach zu erlernen, es braucht keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten: nach und nach werden gezielt einzelne Muskelgruppen zuerst angespannt, um sie dann zu entspannen, was ihrem Körper zum schrittweisen Lockerwerden verhilft. Ein tiefes Loslassen im ganzen Körper ist erleb- und spürbar, sodass der Tag in wohltuender Entspannung ausklingen kann. Und nebenbei schulen Sie Ihre Achtsamkeit, welche sich weiter entfalten und schließlich auch in Ihrem Alltag wirksam werden kann. Die Übungen (im Sitzen, Liegen oder Stehen möglich) sind einfach und leicht zu erlernen. PMR ist ein anerkanntes Verfahren zur Entspannung, es stärkt Ihre Gesundheit sowie Gelassenheit und fördert wirksam ihr Wohlbefinden. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen runden den Kurs ab.

Dieser Präventionskurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Leitung: Martina Wieber, Entspannungstrainerin, Kursleiterin PMR
Beginn: Mittwoch, 12.10.2022 / 18:00-19:00 Uhr
Dauer: 10 x 1h
Ort: von zu Hause
Entgelt: 80,00 €
Teilnehmende: mind. 5

➤ *Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und legen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke und evtl. dicke Socken bereit*



Leistung Engagement Anerkennung
 Mittelstandspreis für soziale Verantwortung in Baden-Württemberg
BEISPIELHAFTES UNTERNEHMEN 2022

Unser Service ist weiterhin kostenlos für unsere Kunden!

Reiselounge Eilers - Neue Kirchstraße 7 - 79282 Ballrechten-Dottingen
Telefon: 07634 / 35094-0 E-Mail: info@reiselounge-eilers.de
www.reiselounge-eilers.de

REISE lounge EILERS
 ...mehr als nur ein Reisebüro

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

Autogenes Training – Grundkurs ONLINE-LIVE nach Prof. Dr. med. J.H. Schultz

Das Autogene Training ist eine Selbstentspannungstechnik, welche auf den Prinzipien der Autosuggestion beruht. Sie lernen, sich die Entspannungsreaktion in Gedanken vorzustellen, damit sich diese dann während der Übung einstellt. Zentrale Bestandteile des Kurses sind die sogenannten Grundübungen (Ruhe, Schwere, Wärme) und die Organübungen (Atmung, Puls, Sonnengeflecht, Stirnkühle). Die effektiven Übungen sind zeitlich kurz gehalten, lassen sich daher gut in den (meist sehr vollen) Alltag integrieren.

Autogenes Training ist eine medizinisch-wissenschaftlich fundierte Methode zur zuverlässigen Entspannung des Körpers und speziell auch des vegetativen Nervensystems. Regelmäßiges Üben kann u.a. die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, die Körperfunktionen, die periphere Blutzirkulation und die Verdauung verbessern, den Muskeltonus lösen sowie den Blutdruck senken. Die Wahrnehmung für den eigenen Körper wächst. Die physische und psychische Widerstandskraft nimmt zu, perspektivisch können Sie dadurch weitere Überforderungen vermeiden. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen runden den Kurs ab.

Dieser Präventionskurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Leitung: Martina Wieber, Entspannungstrainerin, Kursleiterin AT
Beginn: Mittwoch, 12.10.2022 / 19:10-20:10 Uhr
Dauer: 8 x 1h
Ort: von zu Hause
Entgelt: 64,00 €
Teilnehmende: mind. 5

➤ Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und legen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke und evtl. dicke Socken bereit.

Autogenes Training - Vormittagskurs -

Autogenes Training ist eine Autosuggestion (Selbstbeeinflussung), eine Art von Selbsthypnose, die zur Entspannung und Reduzierung von Stresssymptomen eingesetzt wird

Das Autogene Training ist eine bewährte Entspannungsmethode, die zu einer größeren Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit führt, ein besseres Einschlafen und Durchschlafen fördert, Verspannungen und Ängste abbaut und die typischen Stresssymptome wie erhöhter Blutdruck, Kopf- und Magenschmerzen reduziert.

Der Kurs vermittelt die Theorie und die Grundübungen des Autogenen Trainings und Anregungen wie das Autogene Training im Alltag integriert werden kann. Der Teilnehmer ist nach dem Kurs in der Lage das Autogene Training selbstständig durchzuführen.

Mit Hilfe der eigenen Autosuggestion kann sich der Teilnehmer körperlich und psychisch tief entspannen.

Zusätzliche Elemente, wie z.B.

- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Fantasiereisen, die das Unbewusste in uns anregen, z.B. die eigene Stärke wahrnehmen
- Visualisierungstechniken zur Reduzierung von Ängsten und Sorgen werden beim Kurs zusätzlich angeleitet.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und für Teilnehmer, die das Autogene Training mal erlernt, aber länger ausgesetzt haben und jetzt das Erlernte nochmal auffrischen möchten.

Leitung: Gudrun Gerteisen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Beginn: Dienstag, 20.09.2022 / 09:00-10:30 Uhr
Dauer: 8 x 1,5 Std.
Ort: Bürgersaal Rathaus
Entgelt: 69,00 €
Teilnehmende: mind. 5



➤ Bitte mitbringen: Matte, warme und bequeme Kleidung, Socken, Decke, eventuell ein kleines Kissen und etwas zum Trinken.

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

GESUNDHEIT / BEWEGUNG

Vinyasa – Power-Y O G A

Level 1&2 = Anfänger und Mittelstufe.

Im Vinyasa-Yoga werden aus dem Hatha-Yoga bekannte Übungen (Asanas) in fließender Abfolge kombiniert. Der Sonnengruß ist hierfür ein Beispiel. Der Atem bleibt synchron zur Bewegung im Fluss. Abgerundet wird jede Yogastunde mit der Schlußentspannung, der Savasana.

Ausgeführt wird diese Yogapraxis dynamisch und kraftvoll, wodurch sie energetisierend, ausgleichend und meditativ wirkt. Für alle die Freude an der Bewegung haben und ihren Körper spüren möchten.

Nichts muss - alles kann.

Leitung: Birgit Zimmermann, Physiotherapeutin, Yogalehrerin Masterlizenz

Kurs 1

Beginn: Montag, 10.10.2022 / 17:30-19:00 Uhr

Dauer: 10x 1,5h

Ort: Castellberghalle Ballrechten

Entgelt: 65,00 €

Teilnehmende: max. 14

Kurs 2: - Vormittagskurs -

Beginn: Dienstag, 04.10.2022 / 08:00-09:30 Uhr

Dauer: 10x 1,5h

Ort: Markgräfler Stube

Entgelt: 65,00 €

Teilnehmende: max. 7

- Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch und Kissen

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. Fortlaufender Kurs!

Leitung: Birgit Zimmermann, Physiotherapeutin, Faszientrainerin

Beginn: Mittwoch, 05.10.2022 / 17:15 – 18:45 Uhr

Ort: Castellberghalle, Ballrechten

Dauer: 10x 1,5h

Entgelt: 60,00 €

Teilnehmende: max. 14

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



NordicWalking Techniktraining

Wenn schon laufen - dann doch effektiv? Laufstilanalyse, Korrektur und Training eines optimalen an Ihren Körper angepassten Laufstils, um größtmögliche Effektivität zu erreichen - aber auch Spaß und Freude an der Bewegung in unserem schönen Wald in netter Gesellschaft!

Rückfragen gerne direkt bei der Kursleiterin Tel.: 07634-694803.

Leitung: Birgit Zimmermann Physiotherapeutin, NW-Trainerin

Beginn: Dienstag, 04.10.2022 / 10:00-11:45 Uhr

Dauer: 10x 1h45min.

Treffpunkt: Castellberghalle (Parkplatz)

Entgelt: 69 €

Teilnehmende: mind. 6 / max. 8

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

Tai-ji quan

Tai-ji quan ist eine Jahrhundert alte Bewegungskunst, die ursprünglich aus dem chinesischen Kulturkreis stammt am Schnittpunkt von Gesundheitsübung, Kampfkunst und Persönlichkeitsentwicklung. Neue Teilnehmer (Anfänger bis Fortgeschrittene) sind herzlich willkommen.

Leitung: Renate Eckert, Iris Fritz, Ursula Seywald
Beginn: Donnerstag, 22.09.2021 / 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule
Dauer: 8x 1,5h
Entgelt: 56,00 €
Teilnehmende: mind. 5



Fitness-Dance

Tanzen, Fitness und einfach Spaß haben am Bewegen
- für Erwachsene und Jugendliche -

Leitung: Stefanie Lupberger
Beginn: Dienstag, 20.09.2022 / 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule
Dauer: 10x / 14-tägig
Entgelt: 40,00 €
Teilnehmende: mind. 6

Tanzkreis für Paare

Ein Tanzkurs zum Weitertanzen, Verbessern und Verfeinern des Tanzstils.

Leitung: Haidee Zunker
Beginn: Freitag, 23.09.2022 / 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule
Dauer: 10x
Entgelt: 99,00 €/Person

Bitte entrichten Sie die Kursgebühr direkt an die Kursleiterin!

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

Stretching - ONLINE-LIVE

Regelmäßiges Dehnen steigert die Flexibilität deines Körpers - du wirst beweglicher, die Muskulatur geschmeidiger, muskuläre Verspannungen lösen sich nach und nach, und du beugst muskulären Dysbalancen vor. Stretching tut einfach gut!

Leitung: Annette Winterhalter, Rückentrainerin
Beginn: Montag, 12.09.2022 / 19:40 - 20:40 Uhr
Ort: von zu Hause
Dauer: 12x
Entgelt: 55,00 €



Bodyforming

Das abwechslungsreiche Trainingsprogramm bringt dein Herz-Kreislauf-System in Schwung, kräftigt und formt deinen ganzen Körper. Durch Variation der Übungsformen und Einsatz von Zusatzgeräten ist die Intensität der Übungen individuell anpassbar.

Leitung: Annette Winterhalter, Trainerin für Fitness und Gesundheitssport

Bodyforming 1 - PRÄSENZ

Beginn: Montag, 19.09.202 / 08:30-09:30
Ort: Castellberghalle Ballrechten
Dauer: 12x
Entgelt: 48,00 €

Bodyforming 3 ONLINE-LIVE

Beginn: Montag, 12.09.2022 / 18:30-19:30
Ort: von zu Hause
Dauer: 12x
Entgelt: 48,00 €

Bodyforming 2 - ONLINE-LIVE - Vormittagskurs -

Beginn: Freitag, 16.09.202 / 10:00-11:00
Ort: von zu Hause
Dauer: 12x
Entgelt: 48,00 €

Pilateskurse

Das ganzheitliche Training kräftigt und dehnt deinen ganzen Körper, stärkt deine Körpermitte, verbessert deine Haltung und fördert dein Körperbewusstsein. In Verbindung mit einer gezielten Atmung werden die tieferliegenden kleinen Muskeln angesprochen.

Leitung: Annette Winterhalter, Pilatetrainerin

Pilates 2 PRÄSENZ+ONLINE-LIVE

Beginn: Dienstag, 13.09.2022 / 17:30-18:30
Ort: Castellberghalle Ballrechten
Dauer: 12x
Entgelt: 48,00 €

Voraussetzung: Pilates-Vorkenntnisse

Pilates 3 PRÄSENZ+ONLINE-LIVE

Beginn: Dienstag, 13.09.2022 / 18:45-19:45
Ort: Castellberghalle Ballrechten
Dauer: 12x
Entgelt: 48,00 €

Voraussetzung: Pilates-Vorkenntnisse

Pilates 4 PRÄSENZ

Beginn: Mittwoch, 14.09.2022 / 19:00-20:00
Ort: Castellberghalle Ballrechten
Dauer: 12x
Entgelt: 48,00 €

Voraussetzung: Pilates-Vorkenntnisse

Pilates 5 PRÄSENZ - Vormittagskurs

Beginn: Mittwoch, 14.09.2021 / 08:40 - 09:40
Ort: Markgräfler Stube (Castellberghalle)
Dauer: 12x
Entgelt: 48,00 €

Voraussetzung: Pilates-Vorkenntnisse

Pilates 60+ PRÄSENZ - Vormittagskurs

Beginn: Freitag, 16.09.2022 / 08:30-09:30
Ort: Castellberghalle Ballrechten
Dauer: 12x
Entgelt: 48,00 €

Flex-Angebot

für alle Pilates-, Stretching-, Bodyformingkurse:

Flex A: Alle Online-Kurse 120,00 €

Flex B: Ein fester Präsenzkurs+alle Online-Kurse 120,00 €

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

SICHERHEIT IM ALLTAG

Workshop: Zivilcourage/Selbstverteidigung für Paare

Schwerpunkt: Selbstbehauptung und effektive Selbstverteidigung

Grundlegende Informationen wie man eigene Stärken einsetzt, bewusst handelt und Konflikte entschärfen kann.

Für Menschen ohne Kampfsporterfahrung. Kompakter Anfängerkurs vor allem mit praktischen, aber auch theoretischen Elementen.

- Verhalten in Notsituationen
- einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung

Die praktischen Techniken werden mit dem eigenen Partner geübt.

Rückfragen und eingebrachte Themen werden aktiv aufgenommen.

Leitung: Roland Gußen, Dipl. Sozialarbeiter (FH)

Termin: Samstag, 12. November 2022 / 13:00-17:00 Uhr

Ort: Castellberghalle Ballrechten

Dauer: 1x 4 h

Entgelt: 20,00 €/pro Person

Teilnehmende: mind. 4 Paare

➤ *Mitzubringen sind: bequeme Straßenkleidung, Hallenschuhe und etwas zum Trinken*



Ihre Bank in der Region:

Wir beraten Sie persönlich.

Telefon: 07633 813-0

Hauptstr. 59, 79219 Staufen

www.volksbank-staufen.de



Gute Ideen seit über 150 Jahren

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173



KINDER - VHS



Arbeiten mit Ton für Kinder 1. - 4. Klasse

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, 05.10.2022 / 15:30 – 17:00 Uhr

Ort: Werkraum Sonnenbergschule

Dauer: 4 x 1,5 Std.

Entgelt: 25,00 € *plus Materialkosten*

Teilnehmende: max. 7 Kinder

Die Materialkosten werden vor Ort in bar erhoben und sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 1,5 – 3 Jahren)

Die Sporthalle wird für Kinder zu einem großen Abenteuerspielplatz. Gemeinsam mit den Eltern können die Kinder ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten ausprobieren und entwickeln. Das gemeinsame Erleben schafft Erfolgserlebnisse und macht einfach Spaß.

Leitung: Saskia Flamm

Beginn: Montag, 26. Sept. 2022 / 16:15 - 17:15 Uhr

Ort: Castellberghalle

Dauer: 10x

Entgelt: 32,00 € / *Geschwisterkinder 16,00 €*

Vater/Mutter-Kind-Raufen

Rangeln und Raufen ist entwicklungspsychologisch sehr wertvoll und gehört von frühester Kindheit dazu. Kinder wollen ihre Kräfte entdecken, aber auch Grenzen erfahren und das am liebsten mit Mama und Papa. Richtig umgesetzt, stärkt faires Raufen das Selbstbewusstsein, die Impulskontrolle und viele andere Schlüsselkompetenzen.

Leitung: Roland Gußen, Dipl. Sozialarbeiter (FH)

Termin: 12. November 2022 / 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Castellberghalle Ballrechten

Dauer: 1x 2 Std.

Entgelt: 15,00 €/pro Familie

➤ *Mitzubringen sind: bequeme Straßenkleidung, Hallenschuhe (wenn vorhanden) und etwas zum Trinken*

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

Stundenplan - fortlaufende Kurse

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag
08:30-09:30 Bodyform.1		08:00-09:30 Vinyasa-Yoga	09:00-10:30 Autogenes Training	08:40-09:40 Pilates 5			08:30-09:30 Pilates 60+
		10:00-11:45 Nordic- Walking Technik					10:00-11:00 Bodyform. 2 ONLINE
16:15-17:15 Eltern-Kind- Turnen	15:00-16:30 Tonen Kinder						13:30-18:30 Workshop Nähen Einzeltermine
17:30-19:00 Yoga	18:30-19:30 Bodyform.3 ONLINE		17:30-18:30 Pilates 2 PRÄSENZ+ ONLINE	17:15-18:45 FaszienFit	18:00-19:00 Autogenes Training ONLINE		
19:00-20:30 Tonen Erwachsene	19:40-20:40 Stretching ONLINE	18:30-19:30 Fitness- Dance	18:45-19:45 Pilates 3 PRÄSENZ+ ONLINE	19:00-20:00 Pilates 4	19:10-20:10 PMR ONLINE	19:00-20:30 Tai-ji-quan	19:00-20:30 Tanzkreis Paare

Vorträge / Exkursionen / Workshops

14.09.2022	Exkursion: Fledermäuse	Ingo Kramer
19.09.2022	Vortrag: Erben und Vererben	Rolf Fidler
26.09.2022	Vortrag: Ehegatten-Testament	Rolf Fidler
07.10.2022	Workshop: Korbflechten	Carina Sonner
18.10.2022	Vortrag: Zeit- und Selbstmanagement	Eugen Rempel
21.10.2022	Workshop: Timeout am Wochenende	Martina Wieber
10.+17.11.2022	Schnupperkurs Entspannungsmethoden	Martina Wieber
12.11.2022	Eltern-Kind-Raufen	Roland Gußen
12.11.2022	Selbstverteidigung	Roland Gußen
03.12.2022	Backen: besondere Köstlichkeiten	Rainer Schmitt

Notizen

.....

.....

.....

.....

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

BITTE BEACHTEN:

- Eine schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular ist für alle Kurse zwingend erforderlich.
- Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn an.
- Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird in der Regel nicht bestätigt
- Änderungen bzw. Kursausfall teilen wir Ihnen rechtzeitig mit.
- Die Regeln und Einschränkungen der geltenden Corona-Verordnung sind zu beachten.



markgrafen garage
» schneider

Ihr Fordhändler im Markgräflerland

Alfred - Löffler - Str. 2 | 79282 Ballr.-Dottingen
Tel. 07634 8357 | www.markgrafen-garage.de



LEARNING SOLUTION

TRAINING | COACHING | BERATUNG

LEARNING-SOLUTION.NET

IHR PARTNER FÜR
BILDUNG UND
PERSONALENTWICKLUNG

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173



NEU!

**Bitte senden Sie das unterschriebene
Anmeldeformular**

**per E-Mail oder Post an die
Volkshochschule Ballrechten-Dottingen**

vhs@ballrechten-dottingen.de

**Postanschrift:
Hohlenweg 16, 79282 Ballrechten-Dottingen**

Telefon: 07634 – 3500173

Annette Winterhalter
Leiterin VHS

Anmeldung

Volkshochschule Ballrechten-Dottingen

Bitte schicken Sie uns Ihre Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn per E-Mail oder

Post zu: E-Mail: **vhs@ballrechten-dottingen.de**

Postanschrift: **VHS Ballrechten-Dottingen, Hohlenweg 16 • 79282 Ballrechten-Dottingen**

☐ m ☐ w ☐ d



Nachname Vorname

Straße, Nummer.....

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon Alter (Angabe freiwillig)

Genaue Kursbezeichnung	Name Kursleiter*in	(Wird von VHS ausgefüllt.) Entgelt		
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Gemeinde Ballrechten-Dottingen widerruflich, Zahlungen, für die Teilnahme an **Veranstaltungen der VHS Ballrechten-Dottingen** bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

IBAN: D E _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Name des Kreditinstituts:

Ohne Angabe einer Bankverbindung erhalten Sie automatisch eine Rechnung, welche innerhalb der Zahlungsfrist zu überweisen ist.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die VHS Ballrechten-Dottingen meine Kontaktdaten zum Zwecke der Anmeldung und Kommunikation speichern und verarbeiten darf und ich die **Datenschutzerklärung** (siehe unten) gelesen habe.

Gleichzeitig bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die gesundheitlichen Voraussetzungen erfülle, um an den Bewegungskursen teilzunehmen.

Datenschutzerklärung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Das Geburtsdatum erheben wir für einzelne Kurse (Bsp. Kinderkurse wegen der Altersbegrenzung). Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und Ihrer E-Mail-Adresse sind freiwillig und erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wir geben Ihren Namen, Geburtsdatum (wenn für den Kurs erforderlich) und – soweit angegeben – Telefonnummer und E-Mail-Adresse an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Die von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist. Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu zehn Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Datenschutzbeauftragte: Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten: hauptamt@ballrechten-dottingen.de, Tel. 07634/5617-13.

Volkshochschule Ballrechten-Dottingen

Leiterin: Annette Winterhalter • Hohlenweg 16 • 79282 Ballrechten-Dottingen • Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de • Fon: 07634-3500173

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

Volkshochschule Ballrechten-Dottingen
