



# Volkshochschule Lörrach und Steinen

## 1. Semester 2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

die VHS Steinen hat über viele Jahre selbständig ein qualifiziertes und abwechslungsreiches Angebot organisiert und sie hat sich in der Gemeinde Steinen bestens etabliert. Um diese wertvolle Einrichtung zukunftsfähig zu machen, hat sich der Gemeinderat Steinen entschieden, die künftige Organisation der Volkshochschule Lörrach zu übertragen.

Wir freuen uns über das Vertrauen, das uns mit dieser Entscheidung entgegengebracht wurde und sind uns auch der Verantwortung bewusst, auch künftig ein attraktives und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm zu präsentieren.

Das Frühjahrssemester beginnt jetzt in der Woche ab 1. März 2021 mit einem den Abstands- und Hygieneregeln angepassten Programmangebot, soweit das Infektionsgeschehen einen Präsenzunterricht wieder zulässt. Wir werden wie in der Vergangenheit auch, flexibel auf alle Veränderungen reagieren und Sie dann entsprechend informieren.

Anmelden können Sie sich mittels der beiliegenden Anmeldekarte oder über unsere Homepage im Internet (<http://vhs.loerrach.de>). Die Kursgebühren werden erst nach Ablauf der Rücktrittsfristen, d.h. frühestens nach der Beendigung des zweiten Kurstages abgebucht. Telefonische An- und Abmeldungen sind bei uns aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Abmeldungen sind nach Ablauf der Rücktrittsfristen nur bei uns in der Geschäftsstelle möglich. Eine kurze Email genügt.

Sollten Sie Fragen haben, dann rufen Sie uns gerne an, schreiben uns eine Email oder kommen in der Geschäftsstelle im Alten Rathaus in Lörrach vorbei. Wir freuen uns über Ihre Mitteilungen.

Herzliche Grüße und mit besten Wünschen in diesen komplizierten Zeiten.

Ihr  
VHS Team

**Volkshochschule Lörrach**  
**Altes Rathaus**  
**Untere Wallbrunnstraße 2**  
**79539 Lörrach**  
**Telefon: +49 7621 95673-30**  
**Email: [vhs@loerrach.de](mailto:vhs@loerrach.de)**  
**Internet: <https://vhs.loerrach.de>**

Axel Rulf  
Telefon: +49 (0)7621 95673-40  
E-Mail: [a.rulf@loerrach.de](mailto:a.rulf@loerrach.de)

Harald Erbacher  
Telefon: + 49 (0)7621 95673-35  
E-Mail: [h.erbacher@loerrach.de](mailto:h.erbacher@loerrach.de)

Cornelia Eiche  
Telefon: +49 (0)7621 95673-42  
E-Mail: [c.eiche@loerrach.de](mailto:c.eiche@loerrach.de)

Doris Ryll-Houy  
Telefon: + 49 (0)7621 95673-30  
E-Mail: [d.ryll-houy@loerrach.de](mailto:d.ryll-houy@loerrach.de)

## **VHS-Fokus**

**Politik, Gesellschaft und Umwelt**

**Kunst, Kultur, Kreativität**

**Gesundheit**

**Sprachen**

**Schule**

**Arbeit Beruf EDV**

## VHS-Fokus

### Vorträge

#### Angebot der Maaßen-Stiftungs-gGmbH:

##### **ASS10603 Hoffnung und Vision in einer unsicheren Welt!**

Anette Maaßen-Boulton und Team

1 Abend

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Im Sinne dieser Worte von Vaclav Havel möchten wir uns an diesem Abend mit Ihnen gemeinsam auf den Weg machen, um den Herausforderungen dieser Zeit inspiriert und positiv zu begegnen. Wir möchten dazu beitragen, die negativen Gefühle der gegenwärtigen Krisensituation mit Ihnen in Kraft zu verwandeln. So können wir da handeln, wo wir gerade sind: Hoffnung durch Handeln!

**Mittwoch, 21. April 2021, 19.00 – 21.00 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Montag, 19. April 2021**

Grundschule Steinen; Aula, Köchlinstraße

Eintritt: frei

Corona bedingt gibt es eine Besucherobergrenze, daher bitten wir um Anmeldung per E-Mail an [vhs@loerrach.de](mailto:vhs@loerrach.de)

## Politik, Gesellschaft und Umwelt

### Bürgerschaftliches Engagement

#### **ASS10201 Steinen im Wandel**

Christine Ableidinger-Günther

3 Abende

Diese Initiative setzt auf Menschen, die in Steinen wohnen und ihr Umfeld mitgestalten wollen, indem sie am öffentlichen Leben aktiv teilnehmen, sich Gedanken darüber machen, wie wir in Zukunft leben wollen und können, und die Gemeinde in ihren Aufgaben unterstützen. In den Gruppen „Für- und miteinander“, „Grünkonzept“, „IG Velo“, „AK Siedlungsentwicklung und Mobilität“ sind z. B. Themen: ökologische Nachhaltigkeit, soziale Vernetzung, lokale und alternative Wirtschaft, konstruktive Vorschläge für Verkehrsfragen. Bisher wurden eine Zeitbank und ein Reparaturtreff ins Leben gerufen, ein Radwegkonzept für die Schulkinder entwickelt und viele andere Vorhaben sind auf dem Weg. Im 2-monatlichen Rhythmus finden

Gesamttreffen statt, bei denen aus der Arbeit der einzelnen Gruppen berichtet, über Neues diskutiert oder auch ein Vortrag organisiert wird. Bürgermeister Gunther Braun ist Schirmherr der Initiative.

[www.steinen-im-wandel.de](http://www.steinen-im-wandel.de)

**Mittwoch, 17. März, 19. Mai und 21. Juli 2021, jeweils**

**19.00 – 21.00 Uhr**

Grundschule Steinen; Aula, Köchlinstraße

Eintritt: frei

Corona bedingt gibt es eine Besucherobergrenze, daher bitten wir um Anmeldung per E-Mail an [vhs@loerrach.de](mailto:vhs@loerrach.de)

## **Repair-Café**

Das Repair-Café-Konzept kommt ursprünglich aus den Niederlanden. Es wurde 2009 von Martine Postma entwickelt. Sie kam damals auf die Idee, im ganzen Land einladende Treffpunkte einzurichten, in denen Nachbarn ihre eigenen defekten Gegenstände unter fachkundiger Begleitung und in entspannter Atmosphäre reparieren können. Mittlerweile gibt es weltweit fast 1.000 Repair-Cafés, davon alleine in Deutschland über 300. Ziel dieser Initiative ist es:

- Reparieren auf lokaler Ebene wieder in die Gesellschaft zu tragen,
- Reparaturwissen zu erhalten und zu verbreiten,
- den sozialen Zusammenhalt der Gemeinschaft vor Ort fördern, indem Menschen mit verschiedenen sozialen Hintergründen und Interessen in Kontakt gebracht werden.

Das Reparatur-Café wird ehrenamtlich und nicht kommerziell betrieben. Zur Unterstützung des Experten-Teams werden noch engagierte Bastler und Tüftler gesucht, die Ihre Kenntnisse anwenden und weitergeben möchten. Interessenten können sich gerne bei der VHS Lörrach (Mail: [a.rulf@loerrach.de](mailto:a.rulf@loerrach.de) oder telefonisch unter 07621/95673-40) melden.

## **ASS10202 Repair-Café**

Ansprechpartner: Christine Ableidinger-Günther

Angebote:

Es stehen Experten für die Hilfe zur Selbsthilfe in den folgenden Bereichen zur Verfügung:

- Elektro
- Elektronik
- Fahrräder

**Freitag, 12. März, 7. Mai, 16. Juli 2021,  
jeweils 17.00 - 20.00 Uhr**

Grundschule Steinen: Aula, Köchlinstraße

Eintritt: frei

Corona bedingt gibt es eine Besucherobergrenze, daher bitten wir um Anmeldung per E-Mail an [vhs@loerrach.de](mailto:vhs@loerrach.de)

## **Ökonomie/ Recht/ Finanzen**

### **ASS10304 Haben Sie vorgesorgt? Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Co.**

Gudrun Greiwe

Kompaktseminar

In jeder Lebensphase sorgen wir dafür, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse erfüllt werden. Wie sieht es aber für den Fall aus, wenn wir unsere Wünsche nicht mehr äußern können? Mit einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht und Angabe der für die Hinterbliebenen wichtigen Informationen können wir auch in diesem Fall Vorsorge treffen. In diesem Workshop kommen die Teilnehmende vom Nachdenken ins Tun – denn sie erfahren nicht nur viel Wissenswertes, sondern beginnen auch damit, die eigenen Unterlagen zu entwickeln.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Freitag, 19. März 2021, 18.45 – 21.45 Uhr**

**An-/ Abmeldeschluss, Montag, 15. März 2021**

Alte Schule; Raum 1

Gebühr: € 15,00

### **ASS10305 Vorsorge für den Erbfall! Testament und Vererben**

Gudrun Greiwe

Kompaktseminar

Ist Eigentum vorhanden, sollen unsere Hinterbliebenen dieses nach unseren Wünschen erhalten. Wie lautet die gesetzliche Regelung, wenn kein Testament vorhanden ist? Welche Form muss ein Testament haben? Ist ein Erbvertrag sinnvoll? Oder eine Schenkung? An diesem Abend erfahren die Teilnehmende nicht nur alles Wissenswertes, sondern kommen vom Nachdenken ins Tun und beginnen ihre eigenen Unterlagen zu entwickeln.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Freitag, 26. März 2021, 18.45 – 21.45 Uhr**

**An-/ Abmeldeschluss, Montag, 22. März 2021**

Alte Schule; Raum 1

Gebühr: € 15,00

## **Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie**

### **Angebot der Burn-out Brücke Steinen:**

#### **ASS10602 Mut zur Selbstfürsorge**

Anette Maaßen-Boulton

5 Abende

Die persönlichen und globalen Veränderungen der Gegenwart erzeugen bei vielen Menschen Angst und eine latente Unruhe und Stress. Wir fühlen uns dem permanenten Druck nicht gewachsen. Immer mehr Menschen leiden an Depressionen und „Burn-out“. In diesem Kurs bekommen Sie Anregungen, um belastende Situationen besser zu bewältigen und mitfühlender und achtsamer mit sich selbst und anderen sein zu können. Dazu gehören: Lernen innezuhalten, Entwickeln von Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

**Referentin:** Anette Maaßen-Boulton, Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, Leiterin der Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland in Steinen

**Donnerstag, ab 15. April 2021, 18.30 – 21.00 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Freitag, 9. April 2021**

Maaßen-Stiftung, Kanderner Str. 37/1: 1. OG

Gebühr: € 58,50

#### **ASS10604 Hoffnung und Vision in einer unsicheren Welt! - Hoffnung durch Handeln**

Anette Maaßen-Boulton

1 Vertiefungstag

Angesichts der Weltlage und der gegenwärtigen Krise(n) entstehen Gefühle von Angst, Bedrohung oder Hoffnungslosigkeit. Viele haben den Eindruck, sowieso nichts ändern zu können am „großen System“. Wir fühlen uns wie in einem Hamsterrad und ahnen gleichzeitig, dass ein „Weiter so“ nicht wirklich trägt bzw. sogar gefährlich ist.

In diesem Tagesworkshop machen wir uns auf den Weg zu unserer Inspiration. Der Schmerz über Zustände in der Welt kann sich in eine Kraft verwandeln, genau da zu handeln, wo wir gerade sind. Wenn wir eine inspirierende Vision entwickeln, schenkt unser Engagement uns Freude und Lebendigkeit.

Der Tagesworkshop orientiert sich an der „Arbeit, die wieder verbindet“ von Joanna Macy. Diese Arbeit, die auf der Tiefenökologie und Systemtheorie fußt, wird auch „Hoffnung durch Handeln“ genannt. *„Hoffnung durch Handeln bedeutet, dass wir uns daran beteiligen, das herbei zu führen, was wir erhoffen.“* (Zitat Joanna Macy)

Zur Vorbereitung können Sie das gleichnamige Buch lesen: Joanna Macy, Hoffnung durch Handeln, Jungfermann Verlag.

Bitte mitbringen: Warme Socken, regenfeste Kleidung

**Samstag, 8. Mai 2021, 10.00 -17.00 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Montag, 3. Mai 2021**

Maaßen Stiftung, Kanderner Str. 37/1, 1. Etage

Gebühr: 45,00 € (zzgl. € 5,00 für die Kursunterlagen, bitte bar im Kurs bezahlen)

## **Kunst, Kultur, Kreativität**

### **ASS20801 Mini-Nana-Kurs**

Petra Müller

2 Abende

Wie auch die Künstlerin Niki de St. Phalle wollen wir unsere eigene Nana formen. Mit Draht, Kleister, Zeitung und Farben erschaffen wir unsere Nana, so wie wir sie gerne hätten. Wir tauchen in eine Welt der Formen und Farben und vergessen dabei den oft hektischen Alltag. Am Ende des Kurses verleihen wir unserer selbst entworfenen Nana einen ganz besonderen Glanz.

Bitte mitbringen: Fön

Für evtl. Fragen: Telefon 07635-822680

**Mittwoch, 10. März und 17. März 2021, jeweils**

**18.15 – 21.15 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 3. März 2021**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum; Werkraum

Gebühr: € 28,00 (zzgl. € 20,00 Materialkosten, bitte bar im Kurs bezahlen)

### **ASS20802 Nana Kurs (groß) und Fantasy Chair Kurs**

Petra Müller

Wochenendkurs

Wie auch die Künstlerin Niki de St. Phalle wollen wir unsere eigene Nana formen. Mit Draht, Kleister, Zeitung und Farben erschaffen wir unsere Nana, so wie wir sie gerne hätten. Wir tauchen in eine Welt der Formen und Farben und vergessen dabei den oft hektischen Alltag. Am Ende des Kurses verleihen wir unserer selbst entworfenen Nana einen ganz besonderen Glanz.

Bitte mitbringen: 1 Holzstuhl (ohne Metall, ohne Polster), funktionsfähig),

Fön, Vesper für die Pause.

Für evtl. Fragen: Telefon 07635-822680

**Samstag, 20. März und Sonntag, 21. März 2021 jeweils**

**9.00 – 18.00 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. März 2021**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum; Werkraum

Gebühr: € 84,00 (zzgl. € 40,00 Materialkosten, bitte bar im Kurs bezahlen)

### **ASS20803 Torso Kurs/ Herz Kurs in Rostoptik**

Petra Müller

1 Abend

Für evtl. Fragen: Telefon 07635-822680

**Mittwoch, 31. März 2021, 18.00 – 20.30 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 24. März 2021**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum; Werkraum

Gebühr: € 11,80 (zzgl. € 15,00/19,00 Materialkosten, bitte bar im Kurs bezahlen)

### **ASS20901 Zuschneiden und Nähen für Jugendliche und Erwachsene**

Ingrid Wössner

8 Abende

„Verflixt und zugenäht“ – es fehlt nur noch ein wenig zur vollkommenen Zufriedenheit? Ob ein schickes Kleidungsstück oder ein neues Outfit für das Wohnzimmer – mit passendem Stoff, einer Nähmaschine und dem nötigen Know-how können Sie zaubern. Was beim Zuschneiden zu beachten ist, ein bisschen Maschinenkunde und viele Tipps und Tricks, die das Nähen leichter machen, sind Bestandteile dieses Kurses für Anfänger/innen und auch erfahrene Hobbyschneider/innen. Sie können entweder ein Kleidungsstück nach Ihren Wünschen anfertigen oder lernen, Änderungen selbst vorzunehmen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, Reißverschlüsse, Schnittmuster, Schreibzeug.

**Freitag, ab 5. März 2021, 19.00 – 21.30 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Montag, 1. März 2021**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum; TW-Raum

Gebühr: € 94,00

## **Gesundheit**

### **Entspannung - Körpererfahrung**

#### **ASS30101 Meditationskurs**

Annette Lämmle

Kompaktseminar, 5 Abende

Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation ist mittlerweile wissenschaftlich sehr gut nachgewiesen. Meditation trainiert unser Gehirn zum Innehalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann sich die Zentrale im Kopf regenerieren.

In diesem Kurs werden unterschiedliche Meditationsformen vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit zu erfahren, welche davon am besten zu Ihnen passt und wie sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren. Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie, Ihre Selbstwahrnehmung zu



schärfen und ihr Gedankenkarussell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei, achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren.

Es erwarten Sie interessante Erkenntnisse und angenehme Entspannung.

Meditation ist hilfreich um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Strümpfe, Kissen, wenn vorhanden: Meditationskissen oder Meditationshocker.

**Dienstag, ab 13. April 2021, 19.00 – 20.30 Uhr**

Maaßen-Stiftung, 1. OG, Kanderner Straße 37

Gebühr: € 45,50

### **ASS30102 Vinyassa Power Yoga**

Lydia Halter

6 Vormittage

Eine sportliche Yoga-Einheit, bei der man auch ins Schwitzen kommt. Teilweise ergänzt durch fließende Übungen aus dem Functional Training. Es strafft den Körper, stärkt den Rücken und verbessert die Beweglichkeit. Zudem hat Yoga auch einen positiven Einfluss auf Geist und Seele. Abgerundet wird jede Stunde mit einer wohltuenden Entspannung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, etwas zum Trinken, wenn möglich Yogamatte, evtl. Decke für die Entspannung.

**Samstag, ab 12. Juni 2021, 11.00 – 12.00 Uhr** (nicht am 17.4., 24.4., 15.5. & 22.5.)

Alte Schule, Bewegungsraum

Gebühr: € 28,20

## **Bewegung – Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik**

### **ASS30220 Rückengymnastik am Abend**

Corinna Wilms

13 Abende

Hier werden die Muskeln gezielt gekräftigt, gedehnt und natürlich entspannt. Denn nur eine gesunde und ausgeglichene Muskulatur hilft unserer Wirbelsäule, Haltungsprobleme und Rückenschmerzen vorzubeugen. Das gezielte Training führt zu einer gekräftigten und entlasteten Wirbelsäule, was vor allem für Männer und Frauen wichtig ist, die sich im Beruf wenig oder einseitig bewegen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Montag, ab 1. März 2021, 20.00 – 21.00 Uhr**

Wiesenthalhalle, Wiesentalweg

Gebühr: € 61,10

### **ASS30221 Aktives Rückentraining**

Gisela Wilms

14 Vormittage

*Regelmäßige Bewegung ist der beste Schutz vor Rückenschmerzen*

Gymnastik, Bewegung und Entspannung abwechslungsreich gestaltet, mit verschiedenen Kleingeräten, Alltagsmaterialien und Musik.

Bestandteile dieses Kurses sind Lockerung und Mobilisation (alle Gelenke werden bewegt), Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper, Körperwahrnehmung nach Feldenkrais, Gleichgewichtsschulung, Stemmübungen zur Förderung der Knochendichte und der Muskulatur sowie Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Montag, ab 1. März 2021, 8.45 – 9.45 Uhr**

Alte Schule Steinen, Bewegungsraum

Gebühr: € 65,80

### **ASS30222 Aktives Rückentraining**

Gisela Wilms

14 Vormittage

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Montag, ab 1. März 2021, 9.50 – 10.50 Uhr**

Alte Schule Steinen, Bewegungsraum

Gebühr: € 65,80

### **ASS30223 Aktives Rückentraining**

Gisela Wilms

14 Vormittage

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Dienstag, ab 2. März 2021, 8.45 – 9.45 Uhr**

Alte Schule Steinen, Bewegungsraum

Gebühr: € 65,80

### **ASS30224 Aktives Rückentraining**

Gisela Wilms

14 Vormittage

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Dienstag, ab 2. März 2021, 9.50 – 10.50 Uhr**

Alte Schule Steinen, Bewegungsraum

Gebühr: € 65,80

### **ASS30225 Rückentraining am Montag**

Manuela Crisante

10 Abende

Rein in die Bewegung! - Das ist Prävention! Hier werden Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert und fit gemacht. Eine starke Bauchmuskulatur und ein kräftiger Rumpf beugen Rückenbeschwerden vor. Dehn- und Kräftigungsübungen, Entspannung und Spaß gehören mit dazu.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Montag, ab 1. März 2021, 17.30 – 18.30 Uhr**

Alte Schule Steinen, Bewegungsraum

Gebühr: € 47,00

### **ASS30226 Rückentraining am Mittwoch**

Manuela Crisante

10 Abende

Rein in die Bewegung! - Das ist Prävention! Hier werden Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert und fit gemacht. Eine starke Bauchmuskulatur und ein kräftiger Rumpf beugen Rückenbeschwerden vor. Dehn- und Kräftigungsübungen, Entspannung und Spaß gehören mit dazu.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Mittwoch, ab 3. März 2021, 19.30 – 20.30 Uhr**

Alte Schule Steinen, Bewegungsraum

Gebühr: € 47,00

### **ASS30230 Pilates**

Manuela Crisante

10 Abende

Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefliegenden Muskelgruppen stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven und gleichzeitig erholsamen Training. Entspannung und Körperwahrnehmung wirken dem Alltagsstress entgegen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Montag, ab 1. März 2021, 16.30 – 17.30 Uhr**

Alte Schule Steinen, Bewegungsraum

Gebühr: € 47,00

## **Bewegung – Fitness und Ausdauer**

### **ASS30240 Bikini Fitness**

Lydia Halter

11 Abende

Nach einem kurzen Warmup geht es ran an Bauch, Beine und Po. Mit gezielten Übungen wird den Fettröllchen der Kampf angesagt. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Muskulatur gestärkt und der Körper gestrafft.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Handtuch, etwas zum Trinken, wenn möglich eine Matte.

**Mittwoch, ab 3. März 2021, 18.30 – 19.30 Uhr** (nicht am 14.4., 21.4., 12.5. & 19.5.)

Wiesenthalhalle, Wiesentalweg

Gebühr: € 51,70

### **ASS30241 Intervalltraining**

Lydia Halter

11 Abende

Nach einem kurzen Warmup geht es ran an Bauch, Beine und Po. Mit gezielten Übungen wird den Fettröllchen der Kampf angesagt. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Muskulatur gestärkt und der Körper gestrafft.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Handtuch, etwas zum Trinken, wenn möglich eine Matte.

**Mittwoch, ab 3. März 2021, 19.35 – 20.20 Uhr** (nicht am 14.4., 21.4., 12.5. & 19.5.)

Wiesenthalhalle, Wiesentalweg

Gebühr: € 38,50

### **ASS30242 Bauch intensiv**

Lydia Halter

6 Vormittage

Mit minimalem Zeitaufwand richtig was erreichen! Du hast wenig Zeit und möchtest trotzdem einen definierten Bauch und etwas für deine Gesundheit tun? In diesem Kurs wird mit effektiven Übungen für eine starke Körpermitte und eine schlanke Taille trainiert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Handtuch, etwas zum Trinken.

**Samstag, ab 12. Juni 2021, 10.25 – 10.55 Uhr**

Alte Schule, Bewegungsraum

Gebühr: € 14,10

### **ASS30243 Funktionsgymnastik mit AROHA® und KAHA®**

Brigitte Fingerlin

11 Abende

AROHA® ("Liebe", "Zuneigung") ist inspiriert von einem Kriegstanz der Maori. Es handelt sich um einen gelenkschonenden, sehr effektiven Gesundheitskurs im Dreivierteltakt und ist gleichzeitig ein hervorragender Fett- und Kalorienkiller. AROHA® entstresst und gibt den Teilnehmenden genügend Zeit, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

KAHA® ("energiegeladen") besteht aus langsamen, fließend ineinander übergehenden Bewegungen. Der Effekt ist sofort spürbar: eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA® kräftigt, dehnt, und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Abgerundet wird der Trainingsabend mit einer Funktionsgymnastik-Einheit mit verschiedenen Handgeräten und einer abschließenden Entspannung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Matte, Handtuch, etwas zum Trinken.

**Montag, ab 1. März 2021, 19.00 – 20.30 Uhr**

AB-Gemeindehaus, Lörracher Straße 22

Gebühr: € 77,00

## **Bewegung – Tanzend Fit**

### **ASS30250 ZUMBA für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

Grazia di Lecce

13 Abende

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. In der Stunde folgt man dem Fluss der Musik - dynamische Bewegung, Spaß und tolle Sounds stehen im Vordergrund. Die variantenreichen Dance-Moves schulen gleichzeitig die Koordination und führen zu einer Kräftigung der großen Muskelgruppen des Körpers.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Freitag, ab 5. März 2021, 19.00 – 20.00 Uhr**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum Foyer

Gebühr: € 61,10

### **ASS30251 Afrikanischer Tanz und Tänze aus aller Welt**

Corinna Wilms

13 Abende

*Das Allerschönste, was die Füße tun können ist tanzen.*

Wir lernen in diesem Kurs die ausdrucksstarken Bewegungen und den lebendigen Rhythmus aus afrikanischen Tänzen sowie Volkstänze aus verschiedenen Ländern kennen.

Afrikanische Tänze sind vor allem auch Ausdruck der Lebensfreude. Ganz nebenbei werden Koordination, Ausdauer und Körperhaltung nachhaltig gefördert.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, etwas zum Trinken

**Montag, ab 1. März 2021, 19.00 – 20.00 Uhr**

Wiesenthalhalle, Wiesentalweg

Gebühr: € 61,10

### **Line Dance**

In diesen Kursen zeigen wir Ihnen die besten Line-Dance Moves. Es kann ohne Partner getanzt werden. Wir werden mit viel Spaß und unterschiedlicher Musik, von Country bis modern, gemeinsam ein paar tolle Choreografien erlernen. Line Dance fördert Fitness und Gesundheit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Der Kurs findet in der Regel in der Sporthalle Steinen statt. Es kann vorkommen, dass eine Kursstunde an einen besonderen Ort, mit besonderem Flair verlegt wird. Dies wird jedoch frühzeitig bekannt gegeben. Wir freuen uns auf Sie!

Die nächsten Line-Dance-Event´s sind schon geplant:



z.B. Line Dance Tanzabend in Kandern-Tannenkirch Markgräfler Brauerei.

Das Datum richtet sich nach den Corona-Bestimmungen und wird auf der Homepage der Tanzschule Kandern veröffentlicht.

Wir tanzen auf dem Hof der Brauerei. Pferde und Wagen im Hintergrund. Tolle Western Line Dance Musik!! Tolle Atmosphäre!! Es sind Tische und Bänke für die Gäste aufgestellt und selbstverständlich kann man die großartigen Biere der Brauerei kosten.

Hier kann man das Leben wieder genießen!! Bei Regen findet die Veranstaltung im tollen Gewölbekeller der Brauerei statt. Weitere Infos gibt's bei der Tanzschule Kandern

### **ASS30255 Line-Dance - Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene**

Anja Fischer

Tanzschule Kandern

8 Abende

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, etwas zum Trinken

**Montag, ab 1. März 2021, 17.45 – 18.40 Uhr**

Sporthalle Steinen, Köchlinstraße

Gebühr: € 68,00

### **ASS30256 Line-Dance - Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene**

Anja Fischer

Tanzschule Kandern

8 Abende

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, etwas zum Trinken

**Montag, ab 3. Mai 2021, 17.45 – 18.40 Uhr**

Sporthalle Steinen, Köchlinstraße

Gebühr: € 68,00

### **ASS30257 Line-Dance - Fortgeschrittene**

Anja Fischer

Tanzschule Kandern

8 Abende

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, etwas zum Trinken

**Montag, ab 1. März 2021, 18.45 – 19.40 Uhr**

Sporthalle Steinen, Köchlinstraße

Gebühr: € 68,00

### **ASS30258 Line-Dance Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene**

Anja Fischer

Tanzschule Kandern

8 Abende

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, etwas zum Trinken

**Montag, ab 3. Mai 2021, 18.45 – 19.40 Uhr**

Sporthalle Steinen, Köchlinstraße

Gebühr: € 68,00

## Essen und Trinken

### Exkursionen

#### **ASS305001 Wildkräuter – Unkraut, Heilkraut oder Würzkrout?**

Für Erwachsene und Familien

Kerstin Korhammer

1 Vormittag

Gehen Sie im Geiste Ihre gewohnte Strecke des Sonntagsspaziergangs ab und versuchen Sie, sich die Pflanzen des Wegesrandes vor Augen zu holen. Geht nicht? Alles Bäume, Büsche oder Gras? Mitnichten! Spätestens wenn Ihnen bunte Farbtupfer einfallen, sind Sie schon mittendrin. Wildkräuter umfassen aber nicht nur den Wegerich am Wegesrand, sondern finden sich auch an anderen Standorten, sind teils auffälliger, teils schlichter, sind ökologisch z. B. als sogenannte Zeigerpflanzen bedeutsam, besitzen unterschiedliche Eigenschaften als Heil- oder Würzpflanze oder haben sogar Ihren Platz in der Mythologie. Eine Exkursion an verschiedene Standorte soll den Blick für die Vielfalt schärfen und auch kulinarisch zeigen, wie Wildkräuter mehr als nur Nutzverwandte von Petersilie und Co. sind.

Wer mag, kann bei dieser Exkursion einige Kräuter mehr mitsammeln, trocknen und beim unabhängigen Folgekurs

„Unkraut, Heilkraut oder Würzkrout? Nutzbarmachung von Wildkräutern“ zur Weiterverarbeitung mitbringen. (Ausreichende Teilnehmerzahl für Durchführung vorausgesetzt.)

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung, Korb oder Stofftasche.

**Samstag, 15. Mai 2021, 10.00 – 12.30 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Montag, 10. Mai 2021**

Treffpunkt: Steinen, Parkplatz beim Friedhof

Gebühr: € 11,80 (zzgl. € 1,00/Person Materialkosten)

#### **ASS305002 Wildkräuter in der Küche**

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Kerstin Korhammer

1 Vormittag

Heute wagen wir einen Blick über den Kräuter- Tellerrand über die klassischen Würzkräuter und die schlichte Beigabe zur Abrundung unserer Speisen hinaus, denn auch mit weniger bekannten, wilden „Wiesen-, Wald- und Wegrand- „ Kräutern lässt sich so einiges machen. Dabei geht es nicht nur um schmackhafte Ersatzmöglichkeiten für Majoran und Co., sondern um die Bereicherung der Geschmackspalette und Anwendungsmöglichkeiten insgesamt. Kräuter dürfen hier ruhig auch mal die Hauptrolle spielen und auf verschiedene Arten nutz-

und haltbar gemacht werden. Wie wäre es also z.B. mal mit Knospenkapern für die Soße oder einem selbst abgeschmeckten Kräutersirup für Körper und Geist? So kommt nebenbei auch der gesundheitliche Aspekt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: 4-5 Schraubgläser, 2 kleine Flaschen, Rüstmesser, Gabel, tiefer Teller oder Schale, Schneidebrett

**Samstag, 12. Juni 2021, 10.00 – 12.30 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Montag, 7. Juni 2021**

Treffpunkt: Steinen, Parkplatz beim Friedhof

Gebühr: € 11,80 (zzgl. € 5,00/Person Materialkosten)

### **ASS305003 Mit Genuss die Pfunde schmelzen lassen**

Sabine Vogel

Kompaktseminar

Sie dürfen niemals hungern und der Körper sollte mit all den Nährstoffen versorgt werden, die er braucht. Gesund ist – in der Regel –, was uns die Natur aufischt. Die Lebensmittel clever auswählen, richtig kombinieren und sich mit Genuss schlank schlemmen; sonst klappt das nie! Bestimmte Lebensmittel kurbeln gezielt den Stoffwechsel an und bringen die Fettverbrennung auf Hochtouren. Entdecken Sie diese Lebensmittel wieder und lassen Sie uns ein paar Rezepte miteinander ausprobieren und in geselliger Runde genießen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher und Vorratsdose

**Samstag, 27. März 2021, 17.00 – ca. 21.00 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. März 2021**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum Steinen, Küche,

Eisenbahnstraße 26 Gebühr:

€ 18,75

zzgl. € 15,00 für Lebensmittel

### **ASS305004 Bunt und Gesundes für Farmersleute**

**Für Kinder von 6 – 12 Jahren**

Sabine Vogel

Kompaktseminar

Auf einem Bauernhof gibt es für kleine Farmersleute so viel zu entdecken und erleben. Da wird duftendes aus Getreide gebacken, Butter und Marmelade selbstgemacht, Bunt aus frischem Obst und Gemüse gezaubert. Das alles, und noch ein bisschen mehr, wartet auf die Gäste beim kulinarischen Bauernhofbesuch. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher und Vorratsdose

**Samstag, 24. April 2021, 14.00 – ca. 17.00 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Montag, 19. April 2021**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum Steinen, Küche,



Eisenbahnstraße 26 Gebühr:  
€ 10,00  
zzgl. € 9,00 für Lebensmittel

### **ASS305005 Köstlichkeiten aus 1001 Nacht**

Sabine Vogel

Kompaktseminar

Wir bereiten Kulinarisches aus Nordafrika, dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, der Türkei sowie des Iran und Irak zu. Die Küche des Orients begeistert mit duftenden Gewürzen wie Kreuzkümmel, Sternanis oder Kardamom. Typische Zutaten für die orientalische Küche sind Reis, Bulgur und Couscous. Es entstehen faszinierende Geschmackskombinationen aus gut gewürzt und mit getrockneten oder frischen Früchten wieder versüßt. Köstliche Soßen und Dips sind bei fast jedem Gericht aus dem Orient dabei: Humus, Auberginendip oder JoghurtMinze-Soße. Das bietet eine bunte Vielfalt an leckeren Gerichten auch für Vegetarier. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher und Vorratsdose

**Samstag, 24. April 2021, 17.30 – ca. 21.30 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Montag, 19. April 2021**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum Steinen, Küche,  
Eisenbahnstraße 26 Gebühr:

€ 18,75

zzgl. € 15,00 für Lebensmittel

### **ASS305006 Leichte Sommerküche**

Sabine Vogel

Kompaktseminar

Bei 30 Grad im Schatten sollte es in der Küche schnell gehen! Dass leichte, bunte und kreative Rezepte auch im Handumdrehen gezaubert werden können, erfahren Sie bei diesem Kurs. Wir verwenden hierzu beste saisonale Zutaten. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher und Vorratsdose

**Mittwoch, 23. Juni 2021, 18.30 – ca. 22.00 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 16. April 2021**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum Steinen, Küche,  
Eisenbahnstraße 26 Gebühr:

€ 17,00

zzgl. € 15,00 für Lebensmittel

# Sprachen

## Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Das Common European Framework of Reference for Learning and Teaching (CEF) ist aus der Erkenntnis heraus entstanden, dass es ein geeintes Europa nur dann geben kann, wenn die Kommunikation der Europäer untereinander besser wird. Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen wurde entwickelt, um die Zusammenarbeit von Bildungseinrichtungen auf europäischer Ebene zu fördern, insbesondere aber um Sprachkompetenz in einer europaweit gültigen Skala messbar zu machen.

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) festlegt.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe A1** folgendes können:

**Hören:** Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.

**Sprechen:** Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.

**Schreiben:** Einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe A2** folgendes können:

**Hören:** Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.

**Sprechen:** Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.

**Lesen:** Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen.

**Schreiben:** Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe B1** folgendes können:

**Hören:** Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.

**Sprechen:** In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen. Schreiben: Persönliche Briefe schreiben.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe B2** folgendes können.

**Hören:** Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.

**Sprechen:** Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen. **Schreiben:** Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe C1** folgendes können:

**Hören:** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.

**Sprechen:** Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

**Lesen:** Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

**Schreiben:** Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe C2** folgendes können:

**Hören:** Ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.

**Sprechen:** Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.

**Lesen:** Jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen.

**Schreiben:** Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.

## **telc Sprachprüfungen:**

In einem vereinten Europa gewinnen internationale Standards in der Kompetenzmessung zunehmend an Bedeutung. Der Bologna-Prozess zeigt, dass sich auch die Hochschulen in Europa inmitten dieser Dynamik befinden. Zuverlässige Nachweise von Sprachkenntnissen sind für Mobilität und Internationalisierung eine Grundvoraussetzung.

telc Sprachprüfungen werden von führenden Fachdidaktikern und Testspezialisten nach aktuellsten testmethodischen Erkenntnissen entwickelt. Alle Prüfungen richten sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprache des Europarats aus und entsprechen damit international gültigen Kriterien.

Speziell für ausländische Studienbewerber hat telc daher die Prüfung telc Deutsch C 1 entwickelt, die den für den Hochschulzugang erforderlichen Sprachnachweis darstellt. Als lizenziertes telc-Prüfungszentrum bietet die VHS Lörrach alle Deutsch-Prüfungen von A1 bis C2 an.

Neben der **Sprachenzertifikate** im DaF/DaZ-Bereich bietet telc noch weitere Zertifikate auf den verschiedensten Niveaus für die Sprachen Englisch, Türkisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Polnisch und Arabisch an. Alle Informationen zu diesen Sprachzertifikaten finden Sie unter **www.telc.net**.

## **Englisch**

### **ASS40618 Let's talk English**

Gudrun Greiwe

18 Abende

When you've finished work for the day, let's get together and talk about what else has been going on in the world, discuss an interesting topic or chat about a specific subject. We will have to revise some grammar and refresh our vocabulary now and again but the main thing is for us to enjoy making use of the English knowledge we already have. Everyone who has some basic knowledge of English and understands the meaning of this course description without having to look up every single word in the dictionary is very welcome to come along. Looking forward to meeting you!

**Dienstag, ab 2. März 2021, 18.30 – 19.30 Uhr**

(Kurstag kann evtl auf Mittwoch verlegt werden)

Alte Schule; Raum 1

Gebühr: € 84,00

### **ASS40619 „vhespresso“ – Business English**

Gudrun Greiwe

2 Samstage

Chatting in English is one thing but „Business English“ is quite another! When it comes to business correspondence or business phone calls, special vocabulary and phrases are called for. In this course we will be working with examples and training with exercises. Focus will be emails, letters, inquiries, offers and orders. However, other topics such as arrangements and writing minutes might also be part of the course. Looking forward to working out in „Business English“ with you!

**Samstag, 6. März und 13. März 2021 jeweils**

**9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr**

**An-/Abmeldeschluss, Montag, 1. März 2021**

Alte Schule; Raum 1

Gebühr: € 56,00

## **Französisch**

### **ASS40813 „vhespresso“ - Französisch mit Vorkenntnissen** (Kleingruppe)

Daniela Spiegelhalter

10 Abende

Ein Kurs für Teilnehmende, die Französisch lernen möchten, um einen Touristikaufenthalt in Frankreich genießen zu können. Auf spielerische Art und mit dem Schwerpunkt auf Konversation wird die Sprache vermittelt, ohne Grammatik und Hausaufgaben. Lust bekommen? Dann machen Sie mit.

**Montag, ab 1. März 2021, 18.30 – 20.00 Uhr**

Alte Schule; Raum 1

Gebühr: € 70,00

## **Spanisch**

### **ASS42218 „Spanisch – Auffrischkurs“ (A2)**

Marina Barbero

10 Abende

In diesem Kurs werden wir die Alltagsgrundlagen der Spanischen Sprache mit viel Konversation, einfachen Übungen und Spielen wiederholen.

**Dienstag, ab 20. April 2021, 19.00 - 20.30 Uhr**

Alte Schule; Raum 8

Gebühr: € 70,00 (zzgl. € 5,00 Materialkosten, bitte bar im Kurs bezahlen)

## Schule

### Grundschulenglisch

#### **ASS40620 Grundschulenglisch 2. Klasse**

Yvette Gromzig

15 Nachmittage

Yvette Gromzig

Sprache und Kultur wird auf lebendige Weise erlebbar – im Vordergrund steht die positive Lernerfahrung: eine Sprache zu erlernen macht Spaß. Die Sprachdozentin vermittelt fachkundig auf spielerische Weise mit Bastelarbeiten, Liedern und Bildergeschichten den Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Das Angebot ist offen für Grundschul Kinder ab der 2. Klasse, die Kurse finden in der Grundschule des Meret-Oppenheim-Schulzentrums statt.

**Dienstag, ab 2. März 2021, 14.20 -15.05 Uhr**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Raum 22

Gebühr: € 26,50 (bereits ermäßigt)

#### **ASS40621 Grundschulenglisch 2. Klasse**

Yvette Gromzig

15 Nachmittage

Sprache und Kultur wird auf lebendige Weise erlebbar – im Vordergrund steht die positive Lernerfahrung: eine Sprache zu erlernen macht Spaß. Die Sprachdozentin vermittelt fachkundig auf spielerische Weise mit Bastelarbeiten, Liedern und Bildergeschichten den Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Das Angebot ist offen für Grundschul Kinder ab der 2. Klasse, die Kurse finden in der Grundschule des Meret-Oppenheim-Schulzentrums statt.

**Dienstag, ab 2. März 2021, 15.15 -16.00 Uhr**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Raum 22

Gebühr: € 26,50 (bereits ermäßigt)

#### **ASS40622 Grundschulenglisch 3. Klasse**

Yvette Gromzig

15 Nachmittage

Sprache und Kultur wird auf lebendige Weise erlebbar – im Vordergrund steht die positive Lernerfahrung: eine Sprache zu erlernen macht Spaß. Die Sprachdozentin vermittelt fachkundig auf spielerische Weise mit Bastelarbeiten, Liedern und Bildergeschichten den Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Das Angebot ist offen für Grundschul Kinder ab der 2. Klasse, die Kurse finden in der Grundschule des Meret-Oppenheim-Schulzentrums statt.

**Donnerstag, ab 4. März 2021, 14.20 -15.05 Uhr**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Raum 22

Gebühr: € 26,50 (bereits ermäßigt)

### **ASS40623 Grundschulenglisch 3. Klasse**

Yvette Gromzig

15 Nachmittage

Sprache und Kultur wird auf lebendige Weise erlebbar – im Vordergrund steht die positive Lernerfahrung: eine Sprache zu erlernen macht Spaß. Die Sprachdozentin vermittelt fachkundig auf spielerische Weise mit Bastelarbeiten, Liedern und Bildergeschichten den Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Das Angebot ist offen für Grundschul Kinder ab der 2. Klasse, die Kurse finden in der Grundschule des Meret-Oppenheim-Schulzentrums statt.

**Donnerstag, ab 4. März 2021, 15.15 -16.00 Uhr**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Raum 22

Gebühr: € 26,50 (bereits ermäßigt)

### **ASS40624 Grundschulenglisch 4. Klasse**

Claudia Ambrosy

10 Nachmittage

Sprache und Kultur wird auf lebendige Weise erlebbar – im Vordergrund steht die positive Lernerfahrung: eine Sprache zu erlernen macht Spaß. Die Sprachdozentin vermittelt fachkundig auf spielerische Weise mit Bastelarbeiten, Liedern, Bewegung und Bildergeschichten den Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Das Angebot richtet sich an Kinder, die bereits den Kurs Grundschulenglisch 2. und 3. Klasse besucht haben.

**Dienstag, ab 13. April 2021, 14.15 -15.00 Uhr**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Raum 7, OG

Gebühr: € 17,50 (bereits ermäßigt)

### **ASS40625 Grundschulenglisch 4. Klasse**

Claudia Ambrosy

10 Nachmittage

Sprache und Kultur wird auf lebendige Weise erlebbar – im Vordergrund steht die positive Lernerfahrung: eine Sprache zu erlernen macht Spaß. Die Sprachdozentin vermittelt fachkundig auf spielerische Weise mit Bastelarbeiten, Liedern, Bewegung und Bildergeschichten den Einstieg in die englische Sprache und Kultur.

Das Angebot richtet sich an Kinder, die bereits den Kurs Grundschulenglisch 2. und 3. Klasse besucht haben.

**Dienstag, ab 13. April 2021, 15.10 -15.55 Uhr**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Raum 7, OG

Gebühr: € 17,50 (bereits ermäßigt)

## **Arbeit – Beruf - EDV**

### **ASS50401 Rhetorik – Grundseminar: „Vor“ und „zu“ anderen sprechen**

Gudrun Greiwe

2 Samstage

Sicher auftreten, angstfrei reden und wirkungsvoll argumentieren können, stärkt das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein. Die Kunst, vor Publikum frei zu reden, ist für jeden erlernbar und bringt in Beruf und Alltag nur Vorteile. Die Kursübungen arbeiten darauf hin, die rhetorischen Fähigkeiten jedes Einzelnen zu aktivieren und seine Sicherheit zu stärken. Mit Video-Aufzeichnungen werden Lernfortschritt und Erfolg sofort sichtbar.

Inhalt:

- Vorbereitung eines Vortrags oder einer Rede
- Rede- sowie Vortragstechniken
- Bewältigung von „Redeangst“ Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Samstag, 12. Juni und 19. Juni 2021,  
jeweils 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss, Montag, 7. Juni 2021**

Alte Schule; Raum 1

Gebühr: € 60,00

### **ASS50402 Mindmapping – eine Methode mit vielseitigen Einsatzmöglichkeiten**

Gudrun Greiwe

Kompaktseminar

Die Teilnehmenden erlernen diese effiziente und faszinierende Methode: Als Entscheidungshilfe, für das Zusammentragen von Informationen, zum Gedächtnistraining oder zur Ausarbeitung von Vorträgen: Mit Mindmapping geht's leichter.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Samstag, 17. April 2021,  
9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss, Montag, 12. April 2021**

Alte Schule; Raum 1

Gebühr: € 30,00