



Wir für Sie – gemeinsam!



Stadtführungen in Waldshut-Tiengen Schöne Geschichte!



MIT EINER STADTFÜHRUNG
SEHEN SIE MEHR ALS ANDERE!

In den reizvollen Altstädten von Waldshut und Tiengen haben sich im Laufe der Jahrhunderte spannende Geschichten ereignet. *Es wurde sogar Weltgeschichte geschrieben!*

Zertifizierte Stadtführerinnen und Stadtführer erwecken diese Geschichte(n) für Sie zum Leben.

Sie haben die Wahl zwischen 60 verschiedenen Stadtführungen aus folgenden Kategorien:

- KLASSISCHE STADTFÜHRUNGEN
- SCHAUSPIELFÜHRUNGEN
- ERLEBNIS-STADTFÜHRUNGEN FÜR KINDER
- FÜHRUNGEN ZU SPEZIALTHEMEN
- FREMDSPRACHIGE FÜHRUNGEN (EN, FR, IT)

Das Team der Tourist-Information berät Sie gerne zu den einzelnen Stadtführungsangeboten. Und unsere Stadtführer freuen sich schon jetzt auf Sie!

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.waldshut-tiengen-stadtfuehrungen.de

TOURIST-INFORMATION
WALDSHUT-TIENGEN
Wallstraße 26
D-79761 Waldshut-Tiengen
Tel. + 49 (0)7751 - 833 200
Fax+ 49 (0)7751 - 833 97 200
tourist-info@waldshut-tiengen.de



Hier finden Sie alle Informationen und Videos zu unseren Stadtführungen.



Stadt. Wald. Fluss.



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

eine lebendige Stadt lebt von Menschen, die neugierig bleiben, sich weiterentwickeln und miteinander ins Gespräch kommen. Unsere Volkshochschule ist dafür seit vielen Jahren ein wichtiger Ort. Sie vermittelt nicht nur Wissen und Fähigkeiten, sondern schafft Begegnungen und eröffnet neue Perspektiven – unabhängig von Alter, Herkunft oder Vorkenntnissen.

Auch in der Saison 2026/27 bietet die vhs wieder ein abwechslungsreiches Programm, das Lust darauf macht, Neues zu entdecken. Ob Sprachkurs, Gesundheitsangebot, kreativer Workshop oder Vortrag – hier kann jeder ganz nach den eigenen Interessen und im eigenen Tempo lernen. Bildung muss dabei nicht kompliziert oder an hohe Hürden geknüpft sein. Die Volkshochschule zeigt eindrucksvoll, wie Lernen niederschwellig, praxisnah und mit Freude gelingen kann.

Besonders freut mich, dass die beliebten vhespresso-Kurse weiterhin fester Bestandteil des Programms sind. In kleinen Gruppen vermitteln sie kompaktes Wissen mit Durchführungsgarantie – ein Format, das sich hervorragend in den Alltag integrieren lässt. Ebenso geht das vhs-Kneipenquiz in die nächste Runde. Die große Resonanz im vergangenen Jahr hat gezeigt, wie viel Freude gemeinsames Rätseln bereiten kann. Es verbindet Wissen mit Unterhaltung und schafft auf unkomplizierte Weise Begegnungen zwischen Menschen unterschiedlichsten Alters und Hintergrunds.

All das wäre ohne die engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die vielen Kursleiterinnen und Kursleiter nicht möglich. Sie geben ihr Wissen mit großer Leidenschaft weiter und machen die Volkshochschule zu einem Ort, an dem Lernen und Gemeinschaft gleichermaßen gelebt werden. Vielleicht möchten auch Sie Ihr Wissen oder Ihre Erfahrungen weitergeben? Dann freut sich die vhs jederzeit über Menschen, die das Kursangebot mitgestalten möchten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken des neuen Programms und viele bereichernde Begegnungen. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote unserer Volkshochschule – denn Bildung verbindet, eröffnet Chancen und bereichert unser Zusammenleben.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr
Martin Gruner
Oberbürgermeister





Volkshochschule Waldshut-Tiengen

www.vhs-wt.de

Geschäftsstelle Waldshut

Hausadresse: Löwengasse 1
 Postadresse: Kaiserstrasse 28 - 32
 79761 Waldshut-Tiengen
 Sekretariat: Stephanie Götz
 T: +49 7751 833 350
 F: +49 7751 833 355
vhs@waldshut-tiengen.de

Geschäftsstelle Tiengen

Klettgau-Gymnasium Tiengen
 Sudetenstrasse 1
 79761 Waldshut-Tiengen
 Sekretariat: Nathalie Mittermaier
 T: +49 7741 833 545
 F: +49 7741 833 533
vhs-tiengen@waldshut-tiengen.de

Leitung: Martina Erdmann

Geschäftsführung: Cindy Fehrenbacher



Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und
 Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Wichtiger Hinweis

Die Volkshochschule Waldshut-Tiengen veröffentlicht ihre Kurse in einem Ganzjahres-Programmheft, das von September bis Juli gilt. Ausnahme sind die Sprachkurse, die dieses Programmheft vorerst nur für den Herbst enthält. Zusätzlich werden neue Angebote auf der Homepage eingestellt. Auch Änderungen bei den hier veröffentlichten Kursen werden dort regelmäßig aktualisiert. Wir bitten Sie daher, sich unter **www.vhs-wt.de** jeweils zeitnah über eventuelle Änderungen oder zusätzliche Angebote zu informieren.



Leitung: Martina Erdmann



Geschäftsführung: Cindy Fehrenbacher



Sekretariat Waldshut: Stephanie Götz



Sekretariat Tiengen: Nathalie Mittermaier



www.instagram.com/vhs_wt/

Inhaltsverzeichnis

Online-Angebote
finden Sie jetzt in
allen Fachberei-
chen!



Politik, Gesellschaft und Umwelt 9

Politik, Gesellschaft & Umwelt / Nachhaltigkeit / Haus und Umwelt	10ff.
Natur und Garten	14
Ökonomie, Recht & Finanzen / Gesellschaft	14ff.
Erziehung & Familie / Persönlichkeitsentw. und Gedächtnistraining	16ff.
Land und Leute	20ff.
Bürgerschaftliches Engagement	24ff.
Kommunikation & Medien	26ff.



Gestalten und Tanz 28

Tanzpraxis, Zumba	28ff.
Malen und Zeichnen / Plastisches Gestalten / Plastisches Gestalten	32ff.
Foto-, Film-, Audio-, ... / Literatur / Theaterpraxis und Kleinkunst	34ff.



Gesundheit 36

Allg. Hinweise	37
Entspannung / Progressive Muskelentspannung / Meditation /	37ff.
Bewegung & Fitness	40
Rückentraining & Wassergymnastik	41ff.
Vorträge zum Thema Tod / Vorträge rund um die Gesundheit	43ff.
Koch- und Backkurse / Genuss	45ff.
Kurse und Vorträge zum Thema Ernährung	47ff.



Sprachen 51

Allg. Hinweise	52ff.
Deutsch	54f.
Englisch / Französisch	55ff.
Italienisch / Spanisch	57ff.
Chinesisch / Griechisch / Portugiesisch	59



EDV / Beruf 60

Einsteigerkurse / Word / Excel / Access	61f.
Webdesign / KI / Zoom	62ff.



Junge vhs 68

Politik, Gesellschaft & Umwelt	70
Pädagogik, Erziehung & Familie	70
Malen / Plastisches Gestalten	71f.



Kursangebote unserer Kooperationspartner 83

Regionale Zusammenarbeit	74
Volkshochschulen der Region Hochrhein	74
Kooperation mit der Musikschule	74



Reisen / Tagesfahrten (siehe Homepage) 75

Allg. Geschäftsbedingungen	76
Datenschutzbestimmungen	78
Adressen unserer Schulungsorte	79
Ferienkalender	80
Impressum	82



Haben Sie etwas Interessantes gefunden?

Anmeldung

Dann melden Sie sich bitte frühzeitig an. Gerne nehmen unsere beiden Geschäftsstellen Ihre Anmeldung entgegen. Sie können sich selbstverständlich auch über unsere Homepage www.vhs-wt.de anmelden, **dies allerdings nur vor Kursbeginn. Anmeldungen nach Kursbeginn nehmen Sie bitte persönlich vor.**

Abmeldung bei allen Kursen (ohne Sprachkurse s.u.)

Angemeldete Kursteilnehmende können sich schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle bis zu 4 Arbeitstage vor Kursbeginn abmelden.

Abmeldung bei Sprachkursen

Sollten Sie den Kurs nach Kursbeginn nicht weiter besuchen wollen oder können, so müssen Sie sich innerhalb von 4 Arbeitstagen nach dem Kursbeginn laut Ausschreibung schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle abmelden. Entscheidend für die Einhaltung der Frist ist dabei der Eingang der Abmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle. Bei nicht rechtzeitig erfolgter Abmeldung wird die volle Kursgebühr zzgl. Materialgebühr in Rechnung gestellt. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

(see English translation page 52/ voir traduction française page 52)

vhespresso

Wir bieten auch sogenannte „vhespresso-Kurse“ an, die aktiv mit der sehr kleinen Gruppe von 2 – 4 Personen zu erhöhten Gebühren werben („klein, stark, gut“). Die Vorteile dieser Kurse liegen für Sie in einer intensiveren Behandlung der Kursinhalte sowie in einer Durchführungsgarantie schon ab 2 Personen.

Wie bezahlen Sie?

Sie erhalten bei Zustandekommen des Kurses eine Rechnung und überweisen den Rechnungsbetrag dann auf eines unserer Konten:

Sparkasse Hochrhein

IBAN: DE61684522900000004705

BIC: SKHRDE6WXXX

Volksbank Hochrhein

IBAN: DE79684922000002055570

BIC: GENODE61WT1

Bitte geben Sie das auf der Rechnung angegebene Buchungszeichen an, damit wir Ihren Zahlungseingang zuordnen können.

Gern können Sie auch das SEPA-Lastschriftverfahren nutzen!

Kursgebühren

Die Höhe der Gebühr ist im Programmheft jeweils bei den Kursen angegeben. Bei den meisten Kursen werden Staffelgebühren angegeben, die je nach Teilnehmerzahl variieren.

Nebenkosten

Falls nicht anders vermerkt, sind in dieser Kursgebühr keine Kosten für Lernmittel, Werkmaterial, Prüfungsgebühren und sonstige Nebenkosten enthalten.

Mögliche Ermäßigungen

Bei den meisten Kursen kann eine Ermäßigung gewährt werden. Ist eine Ermäßigung ausgeschlossen, ist dies beim Kurs angegeben.

Sie können eine Ermäßigung beantragen, wenn:

- Sie und Ihr Partner (Ehepaar, Lebenspartnerschaft oder -gemeinschaft) zusammen den gleichen Kurs belegen. Der erste Teilnehmende bezahlt die volle Gebühr,

der zweite erhält 10%. Voraussetzung ist eine gemeinsame Adresse

- Sie innerhalb eines Semesters mehrere Kurse belegen.

Ab dem zweiten Kurs gibt es 10%. Bei der Berechnung wird das Beginndatum der Kurse zugrunde gelegt.

- Sie Schülerin, Studierende im Vollzeitstudium, Auszubildende, Freiwillige im Bundesfreiwilligendienst oder im Freiwilligen Sozialen Jahr, ALG- Empfänger nach SGB II und III, Asylbewerberin oder Inhaberin der WT-Card sind. Sie erhalten 50% Ermäßigung (Schriftlicher Nachweis erforderlich).
- Sie Lehrkraft an der vhs Waldshut-Tiengen sind. Sie erhalten 10% Ermäßigung.

Haftung

Für Verluste irgendwelcher Gegenstände und Kleidungsstücke, ebenso wie für Unfälle auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer der Veranstaltung - dies gilt auch für Studienfahrten - übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

Kündigung

Eine Kündigung der Kursteilnahme während des Kurses fällt ausschließlich in den Risikobereich der Teilnehmenden. Das anteilige Entgelt für die restlichen Kursstunden kann nicht zurückgefordert werden.

Die Hinweise sind eine Zusammenfassung unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die vollständige Fassung können Sie am Ende dieses Hefts, in unseren Geschäftsstellen sowie im Internet abrufen! Ebenso finden Sie dort die Datenschutzerklärung!

Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für das männliche und diverse Geschlecht sowie für juristische Personen.





Wir bieten Bildung mit Qualität.

Durch unsere Kompetenz und Ihr Mitwirken kommen wir gemeinsam zum Ziel!

Das Leitbild der vhs

Identität und Auftrag

1

Bildung – Begegnung – Beratung

Wir sind eine städtische Volkshochschule und bieten Bildung, Begegnung und Beratung. Unsere Angebote sind politisch, weltanschaulich und religiös neutral sowie für alle bezahlbar.

Wir fördern damit die persönliche und berufliche Entwicklung der Teilnehmenden im Sinne des lebenslangen Lernens. Bildung wird verstanden als aktiver, eigenverantwortlicher und ganzheitlicher Prozess des Miteinanderlernens.

Werte

2

Wertschätzend – zuverlässig – fair

Ein wertschätzender und achtsamer Umgang miteinander steht über allem. Wir begegnen allen gleich, fair und ehrlich. Unser Handeln ist geprägt von Freundlichkeit, positiver Kommunikation, Zuverlässigkeit, Toleranz, Offenheit und Transparenz. Wir gehen verantwortungsvoll mit Ressourcen um.

Kunden

3

Bildung für alle

Unser Angebot richtet sich an alle Menschen mit dem Wunsch nach Weiterbildung und nach sozialen Kontakten.

Leistung

4

Vielfalt – Kompetenz – Kundenorientierung

Wir bieten Fach- und Orientierungswissen in attraktiven, bezahlbaren Formaten auf qualitativ hohem Niveau. Unser vielfältiges Angebot präsentiert sich bedarfsorientiert und zeitgemäß.

Die Kursgestaltung wird an den Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgerichtet.

Interessierte, Teilnehmende und Dozierende werden persönlich und kompetent beraten.

Zur Sicherung unserer Qualität fördern wir Mitarbeitende und Dozierende kontinuierlich durch entsprechende Weiterbildungsangebote.

Kompetenzen

5

Der kurze Weg zum Wissen

Dank unserer kurzen Wege, flachen Hierarchien und zentralen Lage sind wir für alle gut erreichbar. Unsere Organisation ist gegliedert in Leitung, Geschäftsführung und Sachbearbeitung.

Die Leitung pflegt einen wertschätzenden und kollegialen Führungsstil. Das Miteinander ist geprägt von Transparenz und lässt den Mitarbeitenden Raum für Selbständigkeit. Unsere Mitarbeitenden sind fachlich und persönlich hoch qualifiziert. Sie zeichnen sich durch eine hohe Flexibilität aus und arbeiten selbständig und motiviert. Die Arbeitsabläufe sind klar geregelt und ergebnisorientiert.

Die Dozierenden verfügen über eine hohe fachliche, pädagogische und soziale Kompetenz.

Wir orientieren uns am Bedarf und an gesellschaftspolitisch aktuellen Fragestellungen, erkennen bildungspolitische Trends und setzen wichtige Akzente. Um dies zu erreichen, arbeiten wir mit zahlreichen Kooperationspartnern zusammen.

Ressourcen

6

Team – Netzwerk – Finanzierung

Ein erfahrenes, motiviertes und kompetentes Team mit qualifizierten Dozierenden ist unsere Basis. Darüber hinaus verfügen wir über ein weit verzweigtes Netzwerk – vor Ort und überregional. Wir kommunizieren persönlich, analog und digital und werten kontinuierlich das Feedback unserer Teilnehmenden und Dozierenden aus.

Uns stehen finanzielle Mittel der Stadt und des Landes zur Verfügung. Wir nutzen die Räumlichkeiten der Stadt und unterschiedlichster Kooperationspartner.

Über die Zertifizierung halten wir die Qualität auf einem hohen Standard.

Ziele

7

Ziele, die wir leben

Unser Ziel ist bezahlbare Bildung für alle durch hochqualifizierte Dozierende in angemessenen Räumen. Wir bieten ein breites, verlässliches, qualitativ hochwertiges Angebot mit aktuellen, zeitlosen und gesellschaftlich bedeutsamen Themen.

Wir stehen für kompetente Beratung. Unsere Dozierenden vermitteln Fach- und Orientierungswissen sowie Werte wie Toleranz und Offenheit. Wir sehen uns als soziales und interkulturelles Begegnungsforum.

Zufriedene Teilnehmende, Dozierende und Mitarbeitende als Zeichen einer qualitätsorientierten Arbeit sind unser Ansporn.

Unsere vhs ist eine lernende Organisation, die offen ist für Veränderungen und sich an den Bedürfnissen und am Erfolg der Teilnehmenden orientiert.



www.vhs-wt.de

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Fachbereich 1





Gesellschaft, Wissen & Spiele

Mi, 14.10.2026 / 19.30 - 22.00 Uhr

Kneipenquiz in Waldshut-Tiengen - die Schlacht der schlaunen Köpfe -> Kurs-Nr. 26/2-10000

Esther Koch, M.A. / Ludwig Parth
Gebühr: 5.- €
keine Ermäßigung möglich
Deli Wirtshaus Tiengen

Anmeldung bis spätestens 13.10.2026

Kneipenquiz in Waldshut-Tiengen - Die Schlacht der schlaunen Köpfe!
Ihr habt ein unschlagbares Allgemeinwissen - viel nützliches und unnützes Wissen? Oder ihr seid zumindest geborene Teamplayer? Dann stellt euch der ultimativen Herausforderung beim Kneipenquiz in Waldshut-Tiengen!

Das Spielprinzip:

In 3 knallharten Runden mit je 8 Fragen testen wir euer Wissen in verschiedensten Kategorien - von Geschichte bis Gaga, von Wissenschaft bis „Wieso weiß ich das überhaupt?“
Ihr habt Wissen, Teamwork und eine Prise Glück - oder einfach die Fähigkeit, besonders überzeugend zu raten!

Das gibt es zu gewinnen:

Ruhm und Ehre für ewige Zeiten! Übrigens: dem siegreichen Team ist ein Platz beim nächsten Quiztermin sicher! Und am Saisonende können alle Siegerteams am großen Saisonfinal-Quiz teilnehmen und sich als Super-Siegerteam erweisen.

Wo?

Im Deli in Tiengen (Weihergasse 40)

Wann?

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 19.30 Uhr
- kommt doch schon ab 18.30 Uhr, um euch vorab noch mit einem Imbiss (auf eigene Kosten) zu stärken!

Anmeldung & Teams:

Gruppenanmeldung: Ihr könnt euch bereits als Team anmelden (ideal 5-8 Personen) und euch auch direkt einen witzigen Teamnamen geben (bitte per Mail oder Telefon bei der Anmeldung angeben), freie Plätze an Tischen werden mit Einzelanmeldungen von der vhs aufgefüllt - damit bekommt euer Team neue Impulse und erhöhte Gewinnchancen, denn die Mischung macht's!
Einzelanmeldung? Weniger als 5 Personen? Kein Problem! Einzel- und Paar-anmeldungen werden von der vhs zu einem Team zusammengefasst oder einem anderen Team zugeordnet - so findet jeder seine Mitquizzer*innen!

Eintritt:

Der Teilnahmebeitrag beträgt 5 Euro pro Person - die Zahlung erfolgt per Rechnung pro Team beziehungsweise Einzelperson). Getränke und Imbiss gehen auf eigene Kosten der Teilnehmer*innen.
Warum ihr kommen solltet?
Weil Wissen Macht ist - und die Kneipenatmosphäre das Ganze noch lustiger macht!

Weitere Termine finden statt am:

Mi, 04.11.2026 / 19.30 - 22.00 Uhr

Kneipenquiz in Waldshut-Tiengen - die Schlacht der schlaunen Köpfe -> Kurs-Nr. 26/2-10001

Esther Koch, M.A. / Ludwig Parth
Gebühr: 5.- €
keine Ermäßigung möglich
Deli Wirtshaus Tiengen

Mi, 02.12.2026 / 19.30 - 22.00 Uhr

Kneipenquiz in Waldshut-Tiengen - die Schlacht der schlaunen Köpfe -> Kurs-Nr. 26/2-10003

Esther Koch, M.A. / Ludwig Parth
Gebühr: 5.- €
keine Ermäßigung möglich
Deli Wirtshaus Tiengen



Copyright by Carina Kirves

Wandelndes Lexikon, Ratekönig oder einfach nur durstig? Seid ihr bereit? Dann meldet euch an und zeigt, wer die Quiz-Könige von Waldshut-Tiengen sind!

Anmeldung bei der vhs Waldshut-Tiengen
(vhs-tiengen@waldshut-tiengen.de oder 07741/833 545)!

Do, 15.10.2026 / 18.30 - 20.00 Uhr

Bridge-Schnupperkurs für reine Anfänger*innen (Teil 1)

-> Kurs-Nr. 26/2-10015

Dieter Will
donnerstags, 4 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 83,36 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 62,72 €

Gebühr ab 10 Personen: 46,16 €

Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 13

Anmeldung bis spätestens 14.10.2026

Bridge ist ein strategisches Kartenspiel für vier Personen, das in Partnerschaften gespielt wird und sowohl Unterhaltung als auch Denksport bietet. Es wird mit einem französischen Kartenspiel von 52 Karten gespielt, ohne Joker, und die vier Spieler bilden zwei gegenüberliegende Partnerschaften. Das Ziel ist es, möglichst viele Stiche zu gewinnen.

Das Spiel besteht aus zwei Hauptphasen: der Reizphase und dem Abspiel der Karten. Dieses recht anspruchsvolle, weltweit bekannte Kartenspiel fördert strategisches Denken und bietet viele Gelegenheiten, neue Kontakte zu knüpfen.

Der Teil 1 des Bridge-Kurses ist für reine Anfänger*innen konzipiert und bietet den perfekten Einstieg.

Do, 19.11.2026 / 18.30 - 20.00 Uhr

Bridge-Schnupperkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (Teil 2)

-> Kurs-Nr. 26/2-10016

Dieter Will
donnerstags, 4 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 83,36 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 62,72 €

Gebühr ab 10 Personen: 46,16 €

Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 13

Anmeldung bis spätestens 18.11.2026

Der Teil 2 des Bridge-Kurses ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (zum Beispiel aus Teil 1) konzipiert. Er behandelt die Grundlagen der Reizung und verbessert die Spieltechnik beim Abspiel.

Nachhaltigkeit

Mi, 07.10.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf (Impulsvortrag mit moderierter Diskussion)

-> Kurs-Nr. 26/2-O10000



Jun. - Prof. Dr. Ramona Weinreich

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Online via Live-Stream

Anmeldung bis spätestens 06.10.2026

Verbraucher*innen stehen vor einem Dschungel regionaler Siegel. Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinreich (Uni Hohenheim) zeigt wissenschaftlich fundiert, wie „Baden-Württemberg Qualität“ und andere Kennzeichnungen richtig zu deuten sind. Aktuelle Studien belegen: Regionale Herkunft und Biodiversität werden gemeinsam nachgefragt. Der Vortrag erläutert, welche Siegel echten Mehrwert bieten und wie saisonale, ökologische Produkte die Artenvielfalt fördern. Praktische Einkaufstipps aus der Verbraucherforschung helfen, nachhaltig einzukaufen. Für Familien und interessierte Bürger*innen - praxisnah und forschungsbasiert!

Gefördert durch das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Ramona Weinreich forscht und lehrt 2021 als Junior Professorin an der Universität Hohenheim, Institut für Agrarpolitik und Landwirtschaftliche Marktlehre, Fachgebiet Verbraucherverhalten in der Bioökonomie. Sie studierte Ökotrophologie (M.Sc.), mit dem Schwerpunkt auf Ernährungs- und Verbraucherökonomie an der Universität Kiel. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Konsumverhalten, Marktforschung, nachhaltige Ernährung und Lebensmittelkennzeichnung.

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat

Mi, 04.11.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Regionale Lebensmittel - nicht immer aus der Region (Impulsvortrag mit moderierter Diskussion)

-> Kurs-Nr. 26/2-O10001



Heike Silber

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Online via Live-Stream

Anmeldung bis spätestens 03.11.2026

Verbraucher*innen erwarten, dass Lebensmittel aus der Region frisch sind und deren Anbau umweltfreundlich ist. Auch in der Region kann das Gemüse aus beheizten Gewächshäusern stammen oder es werden viele Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Einige Regionalzeichen garantieren deshalb neben der regionalen Herkunft zusätzliche qualitative und ökologische Kriterien. Beim Kauf sollte man deshalb vor allem darauf achten, nicht auf vorgetäuschte Regionalität hereinzufragen. Der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht geschützt. Im Vortrag werden verschiedene Regionalkennzeichen erläutert und aufgezeigt, was hinter Aussagen wie „aus der Heimat“ oder „von Hier“ steckt.

Gefördert durch das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Heike Silber ist Leiterin der Abteilung Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V., bei der sie seit 2002 tätig ist. Sie hat an der Universität Hohenheim Ernährungswissenschaft studiert.



Foto: Almut Fuchs

Diese Online-Impulsvorträge mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen werden via Livestream übertragen. Für die Teilnahme benötigen Sie PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Sie melden sich bei uns an und erhalten kurz vor der Veranstaltung die Zugangsdaten für die Online-Veranstaltung von uns. Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und nicht hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Online-Plattform sli.do an die Referierenden gerichtet werden.



Mi, 02.12.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Moderne saisonale Küche mit Jankalicious (Impulsvortrag mit moderierter Diskussion)

-> Kurs-Nr. 26/2-O10002



Foodbloggerin Janka

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Online via Live-Stream

Anmeldung bis spätestens 01.12.2026

Saisonal kochen, nachhaltig denken: In diesem Online-Workshop zeigt die bekannte Foodbloggerin Janka, wie einfach und lecker die saisonale Küche sein kann. Zusammen wird ein vollständiges Wintermenü zubereitet: Sellerieschnitzel, fruchtiger Feldsalat und gebratene Winterbirne stehen auf dem Plan. Dabei entdecken wir, was der Winter sonst noch so auf dem Teller zu bieten hat. Während des Kochens erklärt Janka, welche Zutaten gerade Saison haben, warum das für unsere Ernährung und die Umwelt wichtig ist und wie wir durch bewusstes Einkaufen ganz nebenbei weniger Lebensmittel verschwenden. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

Gefördert durch das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Janka lebt in Hamburg und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht: Kochen, Backen, Rezepte schreiben und Fotografieren sind ihre große Leidenschaft. Auf ihrem Foodblog Jankalicious verbindet sie kreative Rezepte mit dem Thema Nachhaltigkeit und setzt sich besonders für die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ein. Das Bloggen begleitet sie schon seit ihrer Kindheit, ihren Foodblog gründete sie 2018 nach ihrer Teilnahme an der „Küchenschlacht“.

Online-Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen.

Die Veranstaltung wird via Livestream übertragen. Für die Teilnahme benötigen Sie PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Sie melden sich bei uns an und erhalten kurz vor der Veranstaltung die Zugangsdaten für die Online-Veranstaltung von uns. Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und nicht hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Online-Plattform sli.do an die Referierenden gerichtet werden.



Gefördert durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat

Haus & Umwelt

Do, 22.10.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr

Photovoltaik für Ihr Zuhause - wirtschaftlich und ökologisch sinnvoll (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-10010

Nicole Römer, Energieberaterin für die Energieagentur Südwest GmbH, das Photovoltaik-Netzwerk Baden-Württemberg und die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Stadthalle Waldshut; Musiksaal 1.
Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 21.10.2026

Die Nutzung der Photovoltaik (PV) bietet viel für den Klimaschutz und stellt auch die günstigste Stromerzeugungsform in Baden-Württemberg dar. Was liegt näher, als den Strom vom eigenen Dach oder vom eigenen Balkon gleich selbst zu verbrauchen? Der Vortrag informiert über die erforderlichen Komponenten wie PV-Module und Wechselrichter, Speicher, Kosten, Vergütung und Wirtschaftlichkeit einer PV-Anlage, Steckersolarmodule und andere Fragen rund um Photovoltaik.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mo, 01.03.2027 / 18.00 - 20.00 Uhr

Photovoltaik für Ihr Zuhause - wirtschaftlich und ökologisch sinnvoll (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-10011

Nicole Römer, Energieberaterin für die Energieagentur Südwest GmbH, das Photovoltaik-Netzwerk Baden-Württemberg und die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Stadthalle Waldshut; Musiksaal
1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 28.02.2027

Do, 05.11.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Innenarchitektur als Kunstform - Wir erstellen ein individuelles Einrichtungskonzept (Online-Veranstaltung)

-> Kurs-Nr. 26/2-O10010

Franziska Schlecht, Master of Arts Innenarchitektur

donnerstags, 4 Abende

Gebühr: 67.50 €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 04.11.2026

Bitte halten Sie Fotos des Raumes bereit, den Sie umgestalten möchten; außerdem einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse.

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Unsere Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekt*innen kennen.

Nach und nach erarbeiten Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform Zoom. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet (möglichst kein Smartphone) mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu. Zum Konferenzbeitritt geben Sie nur Ihren Namen ein und schon kann es losgehen.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Di, 02.03.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Innenarchitektur als Kunstform - Wir erstellen ein individuelles Einrichtungskonzept (Online-Veranstaltung)

-> Kurs-Nr. 27/1-O10010

Franziska Schlecht, Master of Arts Innenarchitektur

dienstags, 4 Abende

Gebühr: 80.33 €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 01.03.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Mo, 16.11.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr

Heiz- und Stromkosten sparen: Schon mit kleinen Tricks viel erreichen (Vortrag mit „virtueller Energiespar-Hausbesichtigung“)

-> Kurs-Nr. 26/2-10011

Nicole Römer, Energieberaterin für die Energieagentur Südwest GmbH, das Photovoltaik-Netzwerk Baden-Württemberg und die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Eintritt: 10.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 15.11.2026

Wollen auch Sie Ihren Geldbeutel entlasten und Energie sparen? Aber wie lassen sich ohne größere Umbaumaßnahmen im Alltag Energie und damit Energiekosten einsparen? Machen Sie mit Energieberaterin Frau Römer einen virtuellen Rundgang durch Ihre Wohnung oder Ihr Haus und finden Sie heraus, wo Sie Strom und Wärme sparen können. Für Hausbesitzer*innen kann der Rundgang auch einen Abstecker in den Heizungskeller beinhalten. Sie erhalten Anregungen, wo Sie Ihre nächsten Einsparpotenziale entdecken und mit einfachen Maßnahmen nutzen können.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mo, 15.03.2027 / 18.00 - 20.00 Uhr

Heiz- und Stromkosten sparen: Schon mit kleinen Tricks viel erreichen (Vortrag mit „virtueller Energiespar-Hausbesichtigung“)

-> Kurs-Nr. 27/1-10012

Nicole Römer, Energieberaterin für die Energieagentur Südwest GmbH, das Photovoltaik-Netzwerk Baden-Württemberg und die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Eintritt: 10.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 14.03.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.



Mi, 03.03.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Kauf, Umbau und Sanierung von Immobilien ohne Fallstricke und Folgekosten (Online-Vortrag mit Hilfestellungen für Bauherr*innen)

-> Kurs-Nr. 27/1-O10011

Christine Ehm, Dipl.-Biologin, Chemikerin (MSc.) & Baubiologin (IBN)

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Teams



Anmeldung bis spätestens 02.03.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Der Kauf, der Umbau und die Sanierung von bestehenden Immobilien können einige Fallstricke mit sich bringen. Der Kauf einer überbewerteten Immobilie sollte vermieden werden. Woran erkenne ich Gebäudeschadstoffe und Schimmel und was hat das mit rechtlichen Fallstricken, Folgekosten und der Gesundheit zu tun? Auf diese Fragen wird im Vortrag eingegangen.

Sa, 17.04.2027 / 13.30 - 16.30 Uhr

Die Kugel rollt - wir bauen eine Waldkugelbahn! (Event für Kinder von 6 bis 13 Jahren)

-> Kurs-Nr. 27/1-10010

Sebastian Baumgartner, Waldpädagoge / Jürgen Bacher, Förster / Frieder Wielandt, Förster

Samstag, 17.04.2027, 13.30 - 16.30 Uhr

Gebühr: 16.66 €

keine Ermäßigung möglich

Parkplatz am Vitibuck

Anmeldung bis spätestens 15.04.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Treffpunkt: Parkplatz Vitibuckturm in Tingen

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (außer Sturm und Gewitter). Wichtig sind waldgerechte Kleidung und stabiles Schuhwerk. Bitte Handschuhe und ein Getränk mitbringen.

Am steilen Hang des Vitibucks bauen wir gemeinsam aus Ästen, Steinen und Erde eine wilde Waldkugelbahn. Die Kugel rollt auf ihrem Weg ins Ziel über Schanzen, Brücken, durch Steilkurven und Tunnels. Für den Bau verwenden wir Schaufeln, Rechen und Sägen. Ihr seid die Ingenieure und Handwerker dieser Bahn und könnt eure eigenen Ideen verwirklichen. Gerne könnt ihr eure eigene große Kugel oder einen großen Ball mitbringen und schauen, ob diese / dieser eure spektakuläre Bahn bis ins Ziel schafft.

Mi, 21.04.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Was krabbelt denn da? Von Schädlingen als Indikatoren für Bauschäden und -mängel (Online-Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-O10012



Christine Ehm, Dipl.-Biologin, Chemikerin (MSc.) & Baubiologin (IBN)

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Teams

Anmeldung bis spätestens 20.04.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Insektenbefälle werden zu Unrecht häufig mit hygienischen Defiziten in Verbindung gebracht. Viel häufiger sind sie mit Feuchtigkeits- und Schimmelschäden kombiniert. Frühzeitig erkannt können Folgeschäden vermieden werden. Trotz aller Vorsicht gilt: Keine unnötige Panikmache. Nicht jedes Insekt zeigt einen Schaden an oder verursacht einen. Die genaue Bestimmung des Tieres gibt Aufschluss.

Ein Klick – viele Möglichkeiten.

Finde Deinen Kurs
bequem von überall.



Die ganze Welt der vhs - finden, wonach Du suchst.





Natur und Garten

Di, 13.10.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Lebensraum Garten: Mit natur-naher Gestaltung die Artenvielfalt fördern im Rahmen des NABU-Projekts „Mensch.Natur - natürlich.zusammen.leben“ (Vortrag)

-> [Kurs-Nr. 26/2-11000](#)

Katja Wörner

Eintritt frei

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 11.10.2026

Tipps, wie man Natur in den Garten holen kann

Kräuterspirale, Wildstaudenbeet, Naturteich: Mit der passenden Gestaltung können Gärten für uns Menschen attraktiv sein und gleichzeitig zum Lebensraum für Tiere und Pflanzen werden. Katja Wörner vom NABU-Landesverband Baden-Württemberg erklärt die Grundlagen des naturnahen Gärtnerns und gibt Tipps, worauf man bei Pflanzen und Material achten sollte.

Gärten als Rückzugsorte

Für viele Menschen ist der eigene Garten ein Rückzugsort. Auch für Pflanzen und Tiere werden Gärten immer wichtiger. Denn die Natur wird durch intensive Landwirtschaft oder Infrastruktur immer weiter zurückgedrängt. Gartenbegeisterte können mit einfachen Mitteln viel für die Artenvielfalt tun und dazu beitragen, dass sich Vögel, Schmetterlinge und Wildbienen wohlfühlen.

Natürlich gepflegt

Naturnahe Gärten sehen für manche ungewohnt aus. Denn dass in wilden Ecken und verblühten Stauden neues Leben heranwächst, ist nicht auf den ersten Blick ersichtlich. Im Vortrag wird gezeigt, wie Gärten ästhetisch ansprechend und ökologisch wertvoll gepflegt werden können.

Der NABU bietet in Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg diesen Vortrag zur naturnahen Gartengestaltung an. Die Teilnehmer*innen lernen Hintergründe zum Artensterben sowie die Grundlagen des Naturgartens kennen und erhalten niedrigschwellige Tipps und Anregungen zur Umsetzung. Ziel des Projektes ist es, die biologische Vielfalt und Klimaresilienz im Siedlungsraum zu erhalten und zu stärken - in Gärten und Kirchengemeinden, auf öffentlichen Grünflächen und an Gebäuden.

Nach dem einstündigen Vortrag gibt es die Möglichkeit zu Fragen und Diskussion.

Der Vortrag ist Teil des Projekts „Mensch.Natur - natürlich.zusammen.leben“ des NABU Baden-Württemberg. Mensch.Natur wird gefördert im Bundesprogramm Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit sowie durch das Umweltministerium Baden-Württemberg.

Sa, 06.03.2027 / 09.00 - 12.00 Uhr

„Gewusst, wie“: Schneiden von Obstbäumen und Beerensträuchern (Wochenend-Workshop)

-> [Kurs-Nr. 27/1-11000](#)

Bernd Kramm, Gärtnermeister / Jens Büchle, Gärtnermeister Zierpflanzenbau
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 25,60 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 20,- €
Gebühr ab 10 Personen: 16,80 €

Robert Schuman Realschule
Waldshut, Zimmer 15

Anmeldung bis spätestens 11.10.2026

Bitte bringen Sie warme Kleidung sowie - falls vorhanden - Schnittwerkzeug mit.

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer*innen, die mehr über die Pflege und das Schneiden von Obstbäumen und Beerensträuchern wissen möchten. Es wird zunächst einen Theorieteil geben (inkl. Vorstellung geeigneter Schnittwerkzeuge) und im Anschluss wird zur Tat geschritten: der Schnitt wird an Obstbäumen in der Bergstadt in Waldshut-Tiengen vorgenommen.

Sa, 12.06.2027 / 10.00 - 11.30 Uhr

Invasive Pflanzen und ihre Reisesgeschichten (Vortrag)

-> [Kurs-Nr. 27/1-11001](#)

Dr. Friederike Brüssow, promovierte Biologin

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Klettgau Gymnasium Tiengen;
Pavillon Zimmer 11

Anmeldung bis spätestens 10.06.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Ob als königliche Geschenke oder als ungeahnte Mitfracht - es gelangen seit Jahrhunderten fremde Pflanzen in unsere Gärten. Lernen Sie hier jene kennen und erkennen, wie sie Probleme bereiten und als invasive Pflanzen ganze Ökosysteme bedrohen. Ich nehme Sie in diesem Kurs mit auf die abenteuerlichen und faszinierenden Reisen dieser Pflanzen nach Europa. Beendet wird der Vortrag mit einer kleinen Erkundungsrunde an die Wutach, um manche dieser invasiven Pflanzen live zu sehen.

Ökonomie, Recht & Finanzen

Di, 03.11.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr

Kleine Finanzkunde für Grenzgänger*innen (Vortrag)

-> [Kurs-Nr. 26/2-10300](#)

Dr. Michael Ritzau, unabhängiger Honorarfinanzanlagenberater

Eintritt: 10.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 02.11.2026

Die Situation der Grenzgänger*innen bei Versicherungen, Altersvorsorge, Steuern und Geldanlage ist komplex, da zwei Systeme, das deutsche und das schweizerische, beachtet werden müssen. Für die meisten Grenzgänger*innen bildet die „2. Säule“ (BVG, Pensionskasse) den Hauptteil der Altersvorsorge, aber Begriffe wie „Freizügigkeitskapital“ oder „Koordinationsabzug“ sind nicht selbsterklärend.

Grenzgänger*innen haben viele Fragen: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland besteuert? Lohnt sich ein Pensionskasseneinkauf? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger*innen zu halten? Woran muss man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt?

Natürlich findet man zum Thema Grenzgänger*innen eine Menge Informationen im Netz, aber diese stammen fast ausschließlich von Banken, Versicherungen oder Maklern, also von Firmen und Personen, die Grenzgänger*innen Finanzprodukte verkaufen wollen. Im Vortrag beleuchtet Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II, heute bankenunabhängiger Honorarfinanzanlagenberater und Buchautor („Die große Fondslüge“), aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger*innen in der Schweiz.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Orientierungswissen, um Sie besser zu befähigen, selbständig Entscheidungen zu treffen. Es findet keine Beratung statt und die vhs übernimmt auch keine Haftung für Finanzanlagen.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mi, 24.02.2027 / 19.30 - 21.00 Uhr

Kleine Finanzkunde für Grenz-gänger*innen (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-10302

Dr. Michael Ritzau, unabhängiger Honorarfinanzenanlagenberater

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 23.02.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Di, 17.11.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Das Haus zu Lebzeiten übertragen oder später vererben? (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-10302

Ulrich Möckel, Notar a.D.

Eintritt: 10.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 16.11.2026

Soll ich mein Haus zu Lebzeiten auf meine Kinder übertragen oder lieber nicht? Welches sind die Vor- und welches die Nachteile? Wie kann ich mich absichern? Diese Fragen behandelt der Vortrag von Notar außer Dienst, Ulrich Möckel.

Mi, 18.11.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr

Geldanlage in unsicheren Zeiten (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-10301

Dr. Michael Ritzau, unabhängiger Honorarfinanzenanlagenberater

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 17.11.2026

Die vielen Krisen in der Welt halten Privatanleger*innen oft davon ab, ihr Kapital mit guter Rendite anzulegen. Aber Anleger*innen, die ihr Geld deshalb nur auf gering oder gar nicht verzinsten Konten belassen, sehen die Kaufkraft durch die Inflation immer weiter schwinden.

Wie kann man eine bessere Rendite erzielen? Auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten, welche Anlageprodukte sind empfehlenswert und welche nicht? Soll man in die oft empfohlenen Zertifikate, Fonds oder Kapitallebensversicherungen investieren oder besser in kostengünstige Indexfonds (ETFs) oder Gold?

Was ist von der Beratung bei Banken, Versicherungen und scheinbar unabhängigen Finanzvertrieben zu halten?

Im Vortrag geht Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge“) auf all diese Fragen ein und beleuchtet die verschiedenen in Frage kommenden Anlageoptionen. Er zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Orientierungswissen über Geldanlagen, um Sie besser zu befähigen, selbständig Entscheidungen zu treffen. Es findet keine Beratung statt und die vhs übernimmt auch keine Haftung für Geldanlagegeschäfte.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Do, 11.03.2027 / 19.30 - 21.00 Uhr

Geldanlage in unsicheren Zeiten (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-10303

Dr. Michael Ritzau, unabhängiger Honorarfinanzenanlagenberater

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 10.03.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Mi, 25.11.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Geld verstehen: Wert, Vertrauen und die verborgenen Risiken (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-10303

Norbert Amann, Versicherungsfachmann, Spezialist für betriebliche Altersvorsorge, zertifizierter Fachberater für Investment in physische Edelmetalle und Rohstoffe

Eintritt: 10.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 24.11.2026

Geld begleitet uns ein Leben lang - und doch wissen die wenigsten, was wirklich dahintersteckt. Wir tauschen täglich Lebenszeit, Energie und Träume gegen Zahlen auf einem Konto, ohne je gelernt zu haben, welchen Wert Geld tatsächlich hat oder wie bewusst wir damit umgehen sollten.

Gleichzeitig verändert sich unser Geld im Stillen: Es verliert an Kaufkraft, Schulden wachsen, und ein System auf Vertrauen gerät ins Wanken. Viele spüren die Folgen im Alltag - steigende Preise,

Unsicherheit, Zukunftsängste - ohne zu verstehen, warum.

Dieser Vortrag lädt dazu ein, hinter die Fassade unseres Geldsystems zu blicken. Sie erfahren, was Geld wirklich ist, warum es an Wert verliert und wie dieses Wissen Ihnen helfen kann, klare, bewusstere Entscheidungen für Ihre finanzielle Zukunft zu treffen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Orientierungswissen, um Sie besser zu befähigen, selbständig Entscheidungen zu treffen. Es findet keine Beratung statt und die vhs übernimmt auch keine Haftung für Finanzanlagen.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Do, 25.02.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Geld verstehen: Wert, Vertrauen und die verborgenen Risiken (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-10304

Norbert Amann, Versicherungsfachmann, Spezialist für betriebliche Altersvorsorge, zertifizierter Fachberater für Investment in physische Edelmetalle und Rohstoffe

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 24.02.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Mi, 09.12.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Vermögen schützen - Lebensleistung bewahren (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-10304

Norbert Amann, Versicherungsfachmann, Spezialist für betriebliche Altersvorsorge, zertifizierter Fachberater für Investment in physische Edelmetalle und Rohstoffe

Eintritt: 10.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal 1.

Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 08.12.2026

Ihr Geld ist das Ergebnis Ihrer Lebenszeit, Ihrer Arbeit, Ihrer Energie. Warum sollten Sie es in einem System lassen, das seinen Wert verliert? Ich lade Sie ein, darüber nachzudenken, wie Sie Ihr Vermögen sichern und bewusst in echte Werte investieren können. Ohne Fachchinesisch, aber mit Substanz.

Sie erfahren, warum Sachwerte wie Edelmetalle ein sinnvoller Weg sein können, um ihr Ersparnis zu schützen - und ihre finanzielle Zukunft auf ein stabiles Fundament zu stellen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Orientierungswissen, um Sie besser zu befähigen,



higen, selbständig Entscheidungen zu treffen. Es findet keine Beratung statt und die vhs übernimmt auch keine Haftung für Finanzanlagen.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mi, 10.03.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Vermögen schützen - Lebensleistung bewahren (Vortrag)

-> [Kurs-Nr. 27/1-10305](#)

Norbert Amann, Versicherungsfachmann, Spezialist für betriebliche Altersvorsorge, zertifizierter Fachberater für Investment in physische Edelmetalle und Rohstoffe

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 09.03.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Di, 16.03.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Die Tücken des Berliner Testaments - die wichtigsten Informationen zum Erbrecht (Vortrag)

-> [Kurs-Nr. 27/1-10307](#)

Ulrich Möckel, Notar außer Dienst

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 15.03.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Im Berliner Testament geht es um die Absicherung des anderen Ehegatten im Erbfall. Dabei müssen jedoch Probleme bedacht werden wie die Pflichtteile der Kinder, die Bindungswirkung der Schluss-erbeinsetzung und steuerliche Nachteile des Berliner Testaments. Auf diese Probleme macht der Vortrag von Notar außer Dienst Ulrich Möckel aufmerksam.

Mo, 22.03.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht - Informationen aus der Sicht eines Notars a.D. und eines Mediziners (Vortrag)

-> [Kurs-Nr. 27/1-10308](#)

Dr. med. Johannes Zeller, Chirurg und Palliativmediziner / Ulrich Möckel, Notar außer Dienst

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 21.03.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Ein Schlaganfall - und schon ist es passiert. Wenn man nicht mehr handlungsfähig ist, bekommt man einen gesetzlichen Betreuer vom Gericht zugeteilt. Dies wird durch eine Vorsorgevollmacht verhindert. Über Inhalt und Umfang der Vollmacht informiert Notar außer Dienst Ulrich Möckel.

Die Patientenverfügung ist der Wille des Patienten/der Patientin für den Fall, dass er sich nicht mehr selbst ausdrücken kann. Dr. Johannes Zeller, ehemaliger Chefarzt der Chirurgie im Klinikum Waldshut und jetzt als Palliativmediziner tätig, berichtet über den Inhalt und die Auswirkungen einer Patientenverfügung.

Erziehung & Familie

Mo, 21.09.2026 / 19.00 - 21.15 Uhr

Hundeführerschein: theoretischer Sachkundenachweis für Hundebesitzer*innen gemäß IBH e.V. Richtlinien

-> [Kurs-Nr. 26/2-10541](#)

Linda Schneider

montags, 4 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 72,30 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 57,35 €

Gebühr ab 10 Personen: 48,85 €

Klettgau Gymnasium Tiengen;

Pavillon Zimmer 09, Sudetenstraße 1

Anmeldung bis spätestens 17.09.2026

zuzüglich Prüfungsgebühr von circa 35 Euro, die direkt im Kurs an die Dozentin zu zahlen sind.

Mindestalter für Teilnehmer*innen:

16 Jahre

Mindestalter für den Hund: 1 Jahr (pro Hund kann nur eine praktische Prüfung abgelegt werden)

Gebühr nicht ermäßigbar

Das Land Baden-Württemberg setzt aktuell auf die freiwillige Sachkunde von Hundehalter*innen, um ein sicheres und tierschutzgerechtes Zusammenleben in der Gesellschaft zu fördern. Der Hundeführerschein ist der ideale Nachweis, dass sich das erfolgreich geprüfte Mensch-Hund-Team in allen Alltagssituationen umsichtig und verantwortungsvoll bewegt und der Hund jederzeit durch seine Bezugsperson kontrollierbar ist.

Bei Ablegung des IBH-Hundeführerscheins haben Sie zudem die Gewissheit, dass die Grundsätze der gewaltfreien Hundeerziehung und des respektvollen Umganges mit dem Mensch-Hund-Team praktisch umgesetzt werden - für ein entspanntes Leben mit Hund, auch ohne gesetzlichen Zwang.

In diesem 4 - wöchigen Kurs wird die Theorie vermittelt sowie die theoretische Prüfung abgelegt. Für die praktische Schulung und Prüfung belegen Sie bitte zusätzlich einen der Kurse „Hundeführerschein Praxis“ (262-10542 oder 271-10542); für den Besuch des praktischen Kurses ist allerdings dieser Theorie-Teil Voraussetzung.

Umfang:

- 4 Abende Theorieschulung (inklusive 60 Minuten Prüfung) 4 x montags jeweils 19.00 - 21.15 Uhr

Der theoretische Sachkundenachweis des Halters/der Halterin beinhaltet unter anderem Fragen zu:

- Sozialverhalten und Ausdrucksformen des Hundes
- Wesen, Lernverhalten und Erziehung des Hundes
- Haltung, Ernährung, Pflege und Gesundheit des Hundes
- Rechtliche Grundlagen



Foto: Elina Griebel & Marie Fehrenbacher



Ein weiterer Termin findet statt am:

Mo, 01.03.2027 / 19.00 - 21.15 Uhr

Hundeführerschein: theoretischer Sachkundenachweis für Hundebesitzer*innen gemäß IBH e.V. Richtlinien

[-> Kurs-Nr. 27/1-10541](#)

Linda Schneider
montags, 4 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 72,30 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 57,35 €
Gebühr ab 10 Personen: 48,85 €
**Klettgau Gymnasium Tiengen;
Pavillon Zimmer 09, Sudetenstraße 1**

Anmeldung bis spätestens 25.02.2027
zuzüglich Prüfungsgebühr von circa 35 Euro, die direkt im Kurs an die Dozentin zu zahlen sind.

Mindestalter für Teilnehmer*innen:
16 Jahre

Mindestalter für den Hund: 1 Jahr (pro Hund kann nur eine praktische Prüfung abgelegt werden)
Gebühr nicht ermäßigbar

Mo, 19.10.2026 / 16.00 - 17.00 Uhr

Hundeführerschein: Praxis-Schulung für Hundebesitzer*innen gemäß IBH e.V. Richtlinien

[-> Kurs-Nr. 26/2-10542](#)

Linda Schneider
montags und mittwochs, von 16.00 - 17.00 Uhr
10 Nachmittage

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 85,35 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 66,65 €
Gebühr ab 10 Personen: 56,- €
Gebühr nicht ermäßigbar
**vor dem Pavillon des
Klettgau Gymnasiums Tiengen**

Anmeldung bis spätestens 15.10.2026
Voraussetzung für den Besuch dieses Kurses ist die absolvierte und bestandene Theorie-Schulung inklusive Prüfung (Kurs 262-10541).

zuzüglich Prüfungsgebühr von circa 120 Euro, die pro Mensch-Hund-Team an die Dozentin zu zahlen sind.

Mindestalter für Teilnehmer*innen:
16 Jahre

Mindestalter für den Hund: 1 Jahr (pro Hund kann nur eine praktische Prüfung abgelegt werden)

Das Land Baden-Württemberg setzt aktuell auf die freiwillige Sachkunde von Hundehalter*innen, um ein sicheres und tierschutzgerechtes Zusammenleben in der Gesellschaft zu fördern. Der Hundeführerschein ist der ideale Nachweis, dass sich das erfolgreich geprüfte

Mensch-Hund-Team in allen Alltagssituationen umsichtig und verantwortungsvoll bewegt und der Hund jederzeit durch seine Bezugsperson kontrollierbar ist.

Bei Ablegung des IBH-Hundeführerscheins haben Sie zudem die Gewissheit, dass die Grundsätze der gewaltfreien Hundeerziehung und des respektvollen Umganges mit dem Mensch-Hund-Team praktisch umgesetzt werden - für ein entspanntes Leben mit Hund, auch ohne gesetzlichen Zwang.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Praxisteil des Hundeführerscheins IBH (Internationaler Berufsverband der Hundetrainer*innen und Hundeunternehmer*innen e.V.) abzulegen. Bitte beachten Sie: für den Besuch dieses Kurses ist der absolvierte und bestandene Theorie-Teil Voraussetzung (siehe Kurs 262-10541).

Umfang:

- 10 Nachmittage Praxisschulung montags und mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr (+ circa 60 Minuten Prüfung - der Prüfungstermin wird gemeinsam mit der Gruppe festgelegt)

Die praktische Prüfung des Mensch-Hund-Teams beinhaltet unter anderem folgende Themen:

- Grundgehorsam - mit und ohne Leine
- Verhalten in Alltagssituationen
- Verhalten gegenüber Artgenossen und Menschen
- Sozialverträglichkeit

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mo, 12.04.2027 / 19.00 - 20.00 Uhr

Hundeführerschein: Praxis-Schulung für Hundebesitzer*innen gemäß IBH e.V. Richtlinien

[-> Kurs-Nr. 27/1-10542](#)

Linda Schneider
montags und mittwochs, von 19.00 - 20.00 Uhr
10 Nachmittage

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 85,35 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 66,65 €
Gebühr ab 10 Personen: 56,- €
Gebühr nicht ermäßigbar
**vor dem Pavillon des
Klettgau Gymnasiums Tiengen**

Anmeldung bis spätestens 08.04.2027
Voraussetzung für den Besuch dieses Kurses ist die absolvierte und bestandene Theorie-Schulung inklusive Prüfung (Kurs 262-10541 oder 271-10541).

zuzüglich Prüfungsgebühr von circa 120 Euro, die pro Mensch-Hund-Team an die Dozentin zu zahlen sind.
Mindestalter für Teilnehmer*innen:
16 Jahre
Mindestalter für den Hund: 1 Jahr (pro

Hund kann nur eine praktische Prüfung abgelegt werden)

Di, 10.11.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Katzenwissen kompakt: der perfekte Guide zur Anschaffung, Haltung und Verhalten der Katze (Vortrag für Einsteiger*innen, zukünftige Katzenhalter*innen oder neugierige Tierliebhaber*innen)

[-> Kurs-Nr. 26/2-10540](#)

Cornelia Wißler
Eintritt: 10,- €
keine Ermäßigung möglich
**vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1**

Anmeldung bis spätestens 09.11.2026

Du träumst von einer Katze oder bist frischgebackene(r) Katzenhalter*in? Dann ist dieser kompakte und praxisnahe Kurs genau das Richtige für dich! Du erhältst wertvolle Einblicke in die Welt der Samtpfoten - fundiert und verständlich präsentiert von einer Tierpsychologin und selbst erfahrenen Katzenmama mit dem Fokus auf das Verhalten der Katze.

Was dich erwartet:

- Die wichtigsten Überlegungen vor der Anschaffung einer Katze
- Grundlagen für eine katzensgerechte Haltung und Umgebung
- Typisches Katzenverhalten verstehen und richtig deuten
- Kommunikation mit der Katze
- Häufige Fehler vermeiden - für ein harmonisches Zusammenleben

Zielgruppe:

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Katzen interessieren - egal ob Einsteiger*innen, zukünftige Katzenhalter*innen oder neugierige Tierliebhaber*innen.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Di, 27.04.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Katzenwissen kompakt: der perfekte Guide zur Anschaffung, Haltung und Verhalten der Katze (Vortrag für Einsteiger*innen, zukünftige Katzenhalter*innen oder neugierige Tierliebhaber*innen)

[-> Kurs-Nr. 27/1-10540](#)

Cornelia Wißler
Eintritt: 12,- €
keine Ermäßigung möglich
**vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1**

Anmeldung bis spätestens 26.04.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.



Di, 24.11.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr

Wenn Kinder starke Gefühle haben - begleiten statt bekämpfen (Impulsvortrag für Eltern und Großeltern)

-> Kurs-Nr. 26/2-10520

Annette Sperling, Familylab-Familienberaterin

Eintritt: 10.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 23.11.2026

Wenn Kinder starke Gefühle haben, geraten auch Erwachsene oft an ihre Grenzen. Wut, Weinen, Rückzug oder heftige Reaktionen wirken schnell anstrengend, provozierend oder hilflos machend. Dieser Vortrag lädt dazu ein, starke Gefühle bei Kindern besser zu verstehen und neue Wege der Begleitung zu finden. Im Mittelpunkt stehen Co-Regulation, Orientierung, Beziehung und die Frage, wie Erwachsene ruhig und klar bleiben können, wenn Kinder innerlich aus dem Gleichgewicht geraten.

Ein Impulsabend für Eltern und Großeltern, die Orientierung mit Klarheit, Empathie und innerer Haltung suchen.

Di, 09.03.2027 / 19.30 - 21.00 Uhr

Großeltern werden in einer neuen Zeit - Orientierung für werdende Großeltern (Impulsvortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-10520

Annette Sperling, Familylab-Familienberaterin

Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 08.03.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Großeltern zu werden ist ein besonderer Übergang. Doch Familienleben sieht heute oft anders aus als früher. Dieser Kurs richtet sich an werdende Großmütter und Großväter, die ihre neue Rolle bewusst, liebevoll und zeitgemäß gestalten möchten. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Was brauchen junge Eltern heute? Wie kann Unterstützung gelingen, ohne sich einzumischen? Wie wachsen Vertrauen, Nähe und ein gutes Miteinander zwischen den Generationen?

Ein Impulsabend für Eltern und Großeltern, die Orientierung suchen mit Klarheit, Empathie und innerer Haltung.

Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie

Di, 22.09.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Clash of cultures: Kulturen begegnen - Klischees hinterfragen Kooperationsveranstaltung mit der kirchlichen AG Diakonie & Caritas und dem Helferkreis für Geflüchtete Waldshut-Tiengen im Rahmen der Interkulturellen Woche

-> Kurs-Nr. 26/2-10921

Kirchliche AG Diakonie & Caritas

Die Teilnahme ist kostenfrei! Es wird eine Kollekte geben.

Stoll VITA Stiftung, Unterer Raum im Haus der Stiftung

Anmeldung erbeten unter:
m.pfeiffer@dw-hochrhein.de

Fünf Menschen, fünf Herkunftsländer - und viele Geschichten, Erfahrungen und Perspektiven. Bei „Clash of Cultures“ laden Geflüchtete aus unterschiedlichen Ländern dazu ein, ihre Heimat auf persönliche Weise vorzustellen: mit Fakten, mit Eigenheiten - und auch mit Stereotypen, die ihnen oft begegnen. Lernen Sie Kulturen neu kennen - durch Sprache, Bilder, Erzählungen und einen offenen Blick. Nach den Kurzpräsentationen gibt es Gelegenheit zum vertieften Austausch an Tischen, die jeweils einem Land gewidmet sind. In kleiner Runde können Sie Fragen stellen, Vorurteile hinterfragen und kulinarische Spezialitäten probieren. Ein Abend zum Zuhören, Nachfragen, Staunen - und Brückenbauen.

Mo, 28.09.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

ADHS richtig verstehen! (Workshop für selbst betroffene Erwachsene, Angehörige, Eltern von betroffenen Kindern und pädagogisches Personal)

-> Kurs-Nr. 26/2-10605

Julia Stiehl-Forster, Sonderpädagogin

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 21,30 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 16,65 €

Gebühr ab 10 Personen: 14,- €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 27.09.2026

Sie bringen Ihre Fragen zum Thema AD(H)S mit und lernen an diesem Abend - die neurobiologischen Besonderheiten

dieser ganz besonderen Veranlagung zu verstehen

- mit den Herausforderungen entspannter umzugehen

- und die damit verbunden Stärken zu erkennen und zu fördern.

Verschiedene Therapieoptionen werden vorgestellt und gemeinsam erörtert.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mo, 19.04.2027 / 19.00 - 21.30 Uhr

ADHS richtig verstehen (Workshop für selbst betroffene Erwachsene, Angehörige, Eltern von betroffenen Kindern und pädagogisches Personal)

-> Kurs-Nr. 27/1-10603

Julia Stiehl-Forster, Sonderpädagogin

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 21,30 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 16,65 €

Gebühr ab 10 Personen: 14,- €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 18.04.2027

Do, 01.10.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Superhirn - Namen und Gesichter merken (Online-Workshop)

-> Kurs-Nr. 26/2-O10600

Helmut Lange

Gebühr: 30.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Edudip



Anmeldung bis spätestens 30.09.2026

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform Edudip. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage

vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu.

Do, 08.10.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner (Online-Workshop für Erwachsene)

-> Kurs-Nr. 26/2-O10602

Helmut Lange

Gebühr: 30,- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Edudip



Anmeldung bis spätestens 07.10.2026

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform Edudip. Sie benötigen einen Computer/ Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu.

Do, 12.11.2026 / 16.00 - 18.00 Uhr

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (Online-Workshop für Schüler*innen)

-> Kurs-Nr. 26/2-O10601

Helmut Lange

Eintritt: 25,- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Edudip



Anmeldung bis spätestens 11.11.2026

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für dich über die Videokonferenz-Plattform Edudip. Du benötigst einen Computer/ Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Du meldest dich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Du erhältst daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir dir per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu.

Di, 06.10.2026 / 15.00 - 16.30 Uhr

Fitness fürs Gehirn: Gedächtnistraining für Senior*innen (Workshop)

-> Kurs-Nr. 26/2-10600

Gertrud Abels

dienstags, 10 Nachmittage

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 92,50 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 75,- €

Gebühr ab 10 Personen: 62,- €

Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 08

Anmeldung bis spätestens 05.10.2026

Gebühr zuzüglich Kosten von 5,00 Euro für das Skript, die im Kurs in bar eingesammelt werden.

Geistige Beweglichkeit gehört genauso zum Wohlbefinden wie körperliche Fitness - in jedem Alter! Unser Gedächtnis ist ein Gefäß, das sehr viel enthält: Erinnerungen und Erlebnisse aus der Kindheit und Jugendzeit, dem Leben in der Familie und im Beruf, aber auch Gerüche, Geräusche und Empfindungen. Durch die Erkenntnisse der Gehirnforschung wissen wir, dass sich ab 30 Jahren unsere Gehirnzellen zu neuen Netzen verschalten. Voraussetzung hierfür ist regelmäßiges Training, um die verschiedenen Hirnfunktionen wie Konzentration, Merkfähigkeit oder Wortfindung auf Trab zu halten. Je früher wir das Gehirntaining als fixen Bestandteil in unseren Alltag integrieren, umso größer ist die Chance, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. Wir regen das Kurz- und Langzeitgedächtnis an, üben die Konzentrationsfähigkeit, lösen Denksportaufgaben und tüfteln gemeinsam Wortspiele aus. Es ist Fitness „ohne“ Leistungsdruck.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Di, 19.01.2027 / 15.00 - 16.30 Uhr

Fitness fürs Gehirn: Gedächtnistraining für Senior*innen (Workshop)

-> Kurs-Nr. 27/1-10600

Gertrud Abels

dienstags, 10 Nachmittage

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 110,08 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 89,25 €

Gebühr ab 10 Personen: 73,78 €

Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 08

Anmeldung bis spätestens 18.01.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Gebühr zuzüglich Kosten von 5,00 Euro für das Skript, die im Kurs in bar eingesammelt werden.

Sa, 23.01.2027 / 09.00 - 16.30 Uhr

Machen Sie 2027 zu IHREM Jahr! (Wochenend-Workshop)

-> Kurs-Nr. 27/1-10601

Marina Lang, Wirtschaftspsychologin (B.A.) & Coach

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 60,93 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 47,60 €

Gebühr ab 10 Personen: 39,98 €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 20.01.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bringen Sie zum Workshop mit, was Ihnen guttut: ausreichend Getränke, Snacks, Musik und Kopfhörer für den kreativen Teil, Kleidung, die auch Kleber und Farbe abbekommen darf. Ebenso mitzubringen sind eine Schere sowie Zeitschriften mit Bildern und Worten, die Sie ansprechen und berühren, Sticker ... - alles, was Sie inspiriert und womit Sie gerne arbeiten! Gebühr zuzüglich 4 € Materialpauschale, die am Tag des Workshops für zusätzliche Materialien direkt in bar an die Dozentin zu bezahlen sind.

Keine Lust mehr auf Neujahrsvorsätze, die wieder schnell verworfen werden? Kommen Sie mit Hilfe Ihres persönlichen Visionboards Ihren Zielen näher und machen Sie die ersten Schritte, um 2027 zu IHREM Jahr werden zu lassen.



Sa, 13.03.2027 / 09.00 - 16.30 Uhr

Work-Life-Family-Balance (Wochenend-Workshop)

-> Kurs-Nr. 27/1-10602

Marina Lang, Wirtschaftspsychologin (B.A.) & Coach

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 60,93 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 47,60 €

Gebühr ab 10 Personen: 39,98 €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 10.03.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Zwischen Job, Familie und eigenen Ansprüchen bleibt oft wenig Raum zum Durchatmen. In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie Ihre verschiedenen Rollen bewusster gestalten, Ihre persönliche Balance stärken und mit Stress gelassener umgehen können.

Länder- und Heimatkunde/Stadtkultur

Do, 05.11.2026 / 19.00 - 21.00 Uhr

Reiseabenteuer Tschad - Land der Extreme, jenseits des Horizonts (eine faszinierende Fotoshow von und mit Marion Pfeiffer)

-> Kurs-Nr. 26/2-10920

Marion Pfeiffer

Eintritt: 10.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal

1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 04.11.2026

Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Welt des Tschad - eines Landes voller Weite, Kontraste und überraschender Schönheit. Mit eindrucksvollen Bildern und persönlichen Eindrücken nimmt Marion Pfeiffer Sie mit auf eine außergewöhnliche Reise jenseits des Gewohnten. Erleben Sie spektakuläre Wüsten- und Savannenlandschaften, die Ounianga-Seen, das faszinierende Ennedi-Massiv, das rauhe Tibestigebirge und Begegnungen mit Menschen, deren Alltag von den Extremen der Natur geprägt ist. Diese Fotoshow eröffnet neue Perspektiven auf ein wenig bekanntes Land im Herzen Afrikas und macht Lust auf Entdeckung, Staunen und Fernweh.

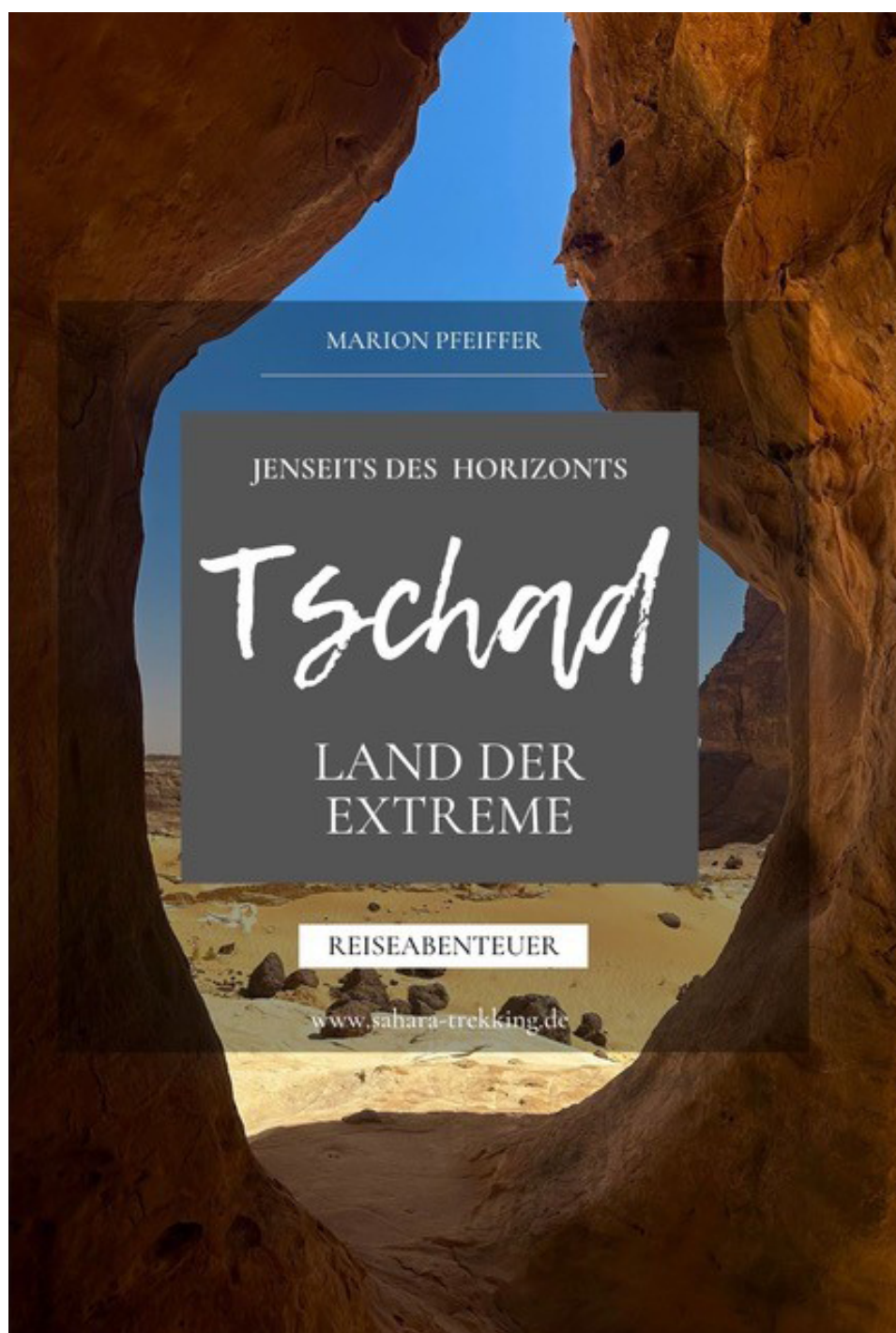


Foto: Marion Pfeiffer

Sa, 23.01.2027 / 16.00 - 18.00 Uhr

Die MUNDOLOGIA-Reihe und die vhs Waldshut-Tiengen präsentieren:

Wildnis vor der Haustür 2 - Neue tierische Geschichten aus Freiburg (Live-Reportage mit Klaus Echle)

-> Kurs-Nr. 27/1-10920

Klaus Echle / MUNDOLOGIA GbR

Stadthalle Waldshut

Eintrittspreise an der Abendkasse:

Kategorie 1: 23,00 € (ermäßigt 17,00 €)

Kategorie 2: 21,00 € (ermäßigt 15,00 €)

Kategorie 3: 18,00 € (ermäßigt 12,00 €)

Eintrittspreise im Vorverkauf:

Kategorie 1: 21,00 € (ermäßigt 17,00 €)

Kategorie 2: 19,00 € (ermäßigt 15,00 €)

Kategorie 3: 16,00 € (ermäßigt 12,00 €)

jeweils zuzüglich VVK-Gebühren.

Ausführliche Informationen sowie Online-Tickets gibt es unter www.mundologia.de. Platzkarten im Vorverkauf erhalten Sie in Waldshut -Tiengen bei der Buchhandlung Nikola Kögel, der Tourist Information und dem TUI Reise Center Schröger Reisen GmbH sowie bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.

Vor zehn Jahren präsentierte Klaus Echle zum ersten Mal die Wildnis vor unserer Haustür auf dem MUNDOLOGIA-Festival im Konzerthaus. Danach folgten 20 Auftritte in der MUNDOLOGIA-Reihe mit über 10.000 begeisterten Zuschauern.

Nun ist der international ausgezeichnete Naturfotograf mit neuen Geschichten zurück und beweist erneut sein Talent, das geheime Leben unserer heimischen Wildnis sichtbar zu machen. Ob Gartenschläfer, Steinmarder oder Mopsfledermaus - keine Art bleibt ihm verborgen. Mitreißend erzählt er von seinen Begegnungen und wirbt für ein achtsames Miteinander.

Seine große Leidenschaft für die Fotografie und heimische Natur hat der Leiter des Forstreviers Freiburg-Günterstal abermals in einer herausragenden Naturdokumentation vereint. Für „Wildnis vor der Haustür 2“ entlockt Klaus Echle Stadt und Schwarzwald ihre tierischen Geheimnisse. Darunter sind erstaunliche Einsichten in das Leben der Dachse, einem ebenso unbekannten wie talentierten Tausendsassa, dessen auffällige Gesichtsmaske nur die wenigsten in freier Wildbahn gesehen haben. Echle spürt Bilche auf, muntere kleine Nager, zu denen Gartenschläfer, Siebenschläfer und Haselmaus gehören. Er porträtiert Kolkraben und Auerhühner, macht fantastische Aufnahmen einer Bergfinken-invasion.

Er dokumentiert das wilde Treiben von Ratten in der Stadt und junge Steinmarder, die verletzt gefunden und aufgepäppelt wurden. Auch die Zusammenarbeit mit anderen Wissenschaftlern hält besondere Erlebnisse bereit. So ist er unter anderem zwei Jahre lang mit Fledermausforschern in alten Stollen am Schauinsland unterwegs und entdeckt drei äußerst seltene Arten der Fledertiere.

„Wildnis vor der Haustür 2“ ist voller Geschichten, die uns vor Augen führen, wie artenreich unser Lebensraum ist. Oft unbemerkt bewohnen die unterschiedlichsten Geschöpfe unsere Gärten, Dachböden, alten Schulhäuser, Parks und Hausberge. Wie können wir rück-sichtsvoll mit ihnen Zusammenleben? Ein unvergessliches Vortragserlebnis für die ganze Familie!

Mit folgendem Link gelangen Sie direkt zur Sitzplatzbuchung:

<https://www.mundologia.de/veranstaltung/wildnis-vor-der-haustuer-2-waldshut-2027>

Ermäßigung nur für Schüler*innen und Studierende



Foto: Klaus Echle

Sa, 23.01.2027 / 19.30 - 21.30 Uhr

Die MUNDOLOGIA-Reihe und die vhs Waldshut-Tiengen präsentieren:

Bretagne - Land im Meer (Live-Reportage mit Hartmut Krinitz)

→ Kurs-Nr. 27/1-10921

Hartmut Krinitz / MUNDOLOGIA GbR

Stadthalle Waldshut

Eintrittspreise an der Abendkasse:

Kategorie 1: 23,00 € (ermäßigt 17,00 €)

Kategorie 2: 21,00 € (ermäßigt 15,00 €)

Kategorie 3: 18,00 € (ermäßigt 12,00 €)

Eintrittspreise im Vorverkauf:

Kategorie 1: 21,00 € (ermäßigt 17,00 €)

Kategorie 2: 19,00 € (ermäßigt 15,00 €)

Kategorie 3: 16,00 € (ermäßigt 12,00 €)

jeweils zuzüglich VVK-Gebühren.

Ausführliche Informationen sowie Online-Tickets gibt es unter www.mundologia.de. Platzkarten im Vorverkauf erhalten Sie in Waldshut -Tiengen bei der Buchhandlung Nikola Kögel, der Tourist Information und dem TUI Reise Center Schröger Reisen GmbH sowie bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.

Tief im Westen Europas liegt ein Landstrich, der geprägt wird vom Meer: die Bretagne. Zahllose Leuchttürme sprenkeln die Küste, endlose Sandstrände wandeln sich im Rhythmus des höchsten Tidenhubes Europas, Inseln wie Ouessant und Belle-Ile trotzen der Wucht der Winterstürme, Fischerdörfer ducken sich in tiefe Buchten und Städte wie Saint-Malo, Brest und Concarneau erzählen vom Leben des Menschen an und mit der See.

Besondere Landstriche ziehen ungewöhnliche Charaktere an und die Bretagne bildet keine Ausnahme: Fischer, Austernzüchter, Salzbauern, Druiden, Cidre-Produzenten, Künstler, Stickerinnen, Leuchtturm"wärter" und Aussteiger erlaubten Einblicke in ihr Leben. Im Landesinneren erstrecken sich die mythischen Wälder der Brocéliande und des Huelgoat und verstreut über das Land künden Megalithanlagen wie Carnac oder Gavrinis davon, dass wir Menschen schon immer Kontakt mit dem Göttlichen suchten.

Eli und Hartmut Krinitz erkundeten an Bord eines Traditionssglers die Küste, befuhren mit einer Penichette, einem Kajütboot, den von alten Bäumen flankierten „Canal de Nantes à Brest“, überflogen die Pointe du Raz und die Insel Sein mit einem Ultralight und umrundeten auf dem Fernwanderweg GR34 die Crozon-Halbinsel. Letztlich aber führen in der Bretagne alle Wege ans Meer und schließlich nach Finistère, ans Ende der Welt: dorthin, wo alles beginnt.

Hartmut Krinitz hat mehr als ein Jahr in der Bretagne verbracht und verbindet bei seiner Multivision hochklassige Fotografie, authentische Musik, Literaturauszüge, Originaltöne und fundierten Live-Kommentar zu einem eigenständigen Stil.

Mit folgendem Link gelangen Sie direkt zur Sitzplatzbuchung:

<https://www.mundologia.de/veranstaltung/bretagne-waldshut-2027>

Ermäßigung nur für Schüler*innen und Studierende



Foto: Hartmut Krinitz

Fr, 19.03.2027 / 19.00 - 22.30 Uhr

Die MUNDOLOGIA-Reihe und die vhs Waldshut-Tiengen präsentieren:

Die geilste Lücke im Lebenslauf - 6 Jahre Backpacking-Weltreise (Live-Reportage mit Nick Martin)

-> Kurs-Nr. 27/1-10922

Nick Martin / MUNDOLOGIA GbR

Stadthalle Waldshut

Eintrittspreise an der Abendkasse:

Kategorie 1: 34,00 € (ermäßigt 26,70 €)

Kategorie 2: 28,00 € (ermäßigt 19,70 €)

Kategorie 3: 25,00 € (ermäßigt 15,70 €)

Eintrittspreise im Vorverkauf:

Kategorie 1: 32,00 € (ermäßigt 26,70 €)

Kategorie 2: 26,00 € (ermäßigt 19,70 €)

Kategorie 3: 22,00 € (ermäßigt 15,70 €)

jeweils zuzüglich VVK-Gebühren.

Ausführliche Informationen sowie Online-Tickets gibt es unter www.mundologia.de. Platzkarten im Vorverkauf erhalten Sie in Waldshut -Tiengen bei der Buchhandlung Nikola Kögel, der Tourist Information und dem TUI Reise Center Schröger Reisen GmbH sowie bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.

Wie ein Gummibärchen auf Ecstasy erzählt Nick Martin von einer verrückten Reise, die sein Leben für immer verändern sollte: Als 24-Jähriger kauft Nick Martin ein One-Way-Ticket nach Mexiko. Geplant ist ein Jahr Weltreise, letztendlich werden sechs Jahre daraus. Er bereist knapp 60 Länder auf 5 Kontinenten, wird angeschossen, ausgeraubt, verhaftet, durchsegelt auf dem Pazifik einen Hurrikan, ist als Schmuggler unterwegs und verdient ein paar Dollar als Stripper in Las Vegas. Es ist die geilste Lücke in seinem Lebenslauf. Reise-Comedy vom Feinsten!

Mit einem Einjahresplan, 20 kg Survival-Gepäck und naiver Neugierde geht es los. Was folgt, ist eine wilde Reise um die Erde, die Nick Martin mit einer großen Portion Humor, Leidenschaft und mit unzähligen Bildern und Videos auf der Bühne nachstellt. Es ist eine interaktive Show, die manchmal zum Nachdenken und oft zum Totlachen anregt. Und es ist eine Antithese zum klassischen Diavortrag - wer schöne Bilder von Blümchen und Sonnenuntergängen erwartet, ist hier falsch. Dafür gibt es einen motivierenden Tritt in den Hintern für diejenigen, die selbst einmal auf große Reise gehen und ihre Träume verwirklichen wollen.

Nick Martin überzeugt mit 100% energiegeladener Bühnenpräsenz und zeigt mit verrückten, lustigen und emotionalen Geschichten, wie aus einer Lücke im Lebenslauf das größte Glück im Leben werden kann.

Mit folgendem Link gelangen Sie direkt zur Sitzplatzbuchung:

<https://www.mundologia.de/veranstaltung/die-geilste-luecke-im-lebenslauf-waldshut-2027>

Ermäßigung nur für Schüler*innen und Studierende



Foto: Nick Martin



Politik & Bürgerschaftliches Engagement

Mi, 16.09.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang
Eine Veranstaltung aus der Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ des Deutschen Volkshochschulverbands (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur

→ Kurs-Nr. 26/2-O10200



Nadja Klier / Ingo Hasselbach / Knut Elstermann

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Online via Live-Stream

Anmeldung bis spätestens 15.09.2026

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt:

Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existenziellen Umbruch.

Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk.

Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Nadja Klier wurde 1973 in Dresden geboren. Sie ist Tochter der DDR-Bürgerrechtlerin Freya Klier. 1988 wurde sie mit ihrer Familie nach jahrelanger Überwachung aus politischen Gründen aus der DDR ausgewiesen. Über Nacht veränderte sich für die Jugendliche alles. Nadja Klier arbeitet seit vielen Jahren als Fotografin, Autorin und Filmemacherin. 2021 rief sie die „DDR-Box“ ins Leben. Das Portal zielt darauf ab, die Geschichte der DDR möglichst authentisch für Jugendliche darzustellen.

Ingo Hasselbach wuchs in einem privilegierten DDR-Elternhaus auf. Sein Vater arbeitete als Redakteur beim Rundfunk der DDR und war 1964 aus der Bundesrepublik in die DDR übersiedelt, seine Mutter war Journalistin bei der Nachrichtenagentur ADN. Seine Kindheit verbrachte er im Prenzlauer Berg, ab 1971 lebte die Familie gegenüber des Stasi-Komplexes in Berlin Lichtenberg. Hasselbach erlebte als Jugendlicher staatliche Repression, insbesondere aufgrund seiner Zugehörigkeit zur Punk-Szene. Schule und Jugendzeit waren von Ausgrenzung, Bestrafung, der Unterbringung in einem Kinderheim und der Einweisung in einen Jugendwerkhof geprägt. Zwischen 1986 und 1989 folgten mehrere Gefängnisaufenthalte, während derer er sich radikalisierte. Anfang der 1990er-Jahre entwickelte sich Hasselbach zu einer führenden Figur der Neonazi-Szene in Berlin. Sein Ausstieg aus der rechtsextremistischen Szene im Jahr 1993 war mit erheblichen persönlichen Risiken verbunden.

Der Moderator des Abends Knut Elstermann, geboren 1960, studierte Journalistik in Leipzig und arbeitete als Redakteur bei verschiedenen DDR-Medien. Seit der Wende ist er freier Moderator und Filmjournalist, vor allem für den MDR und den RBB (radioeins). Er verfasste Bücher sowie zahlreiche Features für Fernsehen und Hörfunk, unter anderem über das Kino in Israel und Russland und die DEFA-Geschichte. Knut Elstermann ist Mitglied der Akademie der Darstellenden Künste. Er lebt in Berlin.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über einen Livestream. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu. Fragen können über die Online-Plattform sli.do gestellt werden.

Do, 08.10.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir?
Eine Veranstaltung aus der Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ des Deutschen Volkshochschulverbands (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur

→ Kurs-Nr. 26/2-O10201



Paulino José Miguel / Cahit Başar / Nhi Le

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Online via Live-Stream

Anmeldung bis spätestens 07.10.2026

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

Paulino José Miguel kam 1982 mit 11 Jahren allein aus Mosambik in die DDR, um dort seine schulische und später auch berufliche Ausbildung fortzusetzen. Grundlage hierfür war ein Staatsvertrag zwischen Mosambik und der DDR, der 900 Jugendlichen zwischen 12 und 14 Jahren ermöglichte, in Deutschland einen Schulabschluss zu machen. Seit 2008 leitet Herr Miguel beim Stuttgarter Forum der Kulturen das „Kompetenz-zentrum Migration Entwicklung Partizipation“. Außerdem ist er Repräsentant der migrantischen Organisationen im Rat für Entwicklungszusammenarbeit des Landes Baden-Württemberg. Für sein Engagement als Brückenbauer in der Arbeit für die Rechte von Migrantinnen und Migranten, den interkulturellen Dialog und die Entwicklungszusammenarbeit wurde Paulino Miguel 2025 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Cahit Başar wurde 1966 in Duisburg geboren. Seine kurdischen Eltern waren einige Jahre zuvor aus der Türkei in die Bundesrepublik gekommen. Er gehörte zu den ersten Kindern mit kurdischem Migrationshintergrund, die in Deutschland geboren wurden. Heute arbeitet Cahit Başar als Geschichts- und Politik-lehrer. Er war Gründungsmitglied und langjähriger Sprecher des Netzwerks der Lehrkräfte mit Zuwanderungsgeschichte in NRW. Cahit Başar ist der aktuelle Generalsekretär der Kurdischen Gemeinde

Deutschland und Mitglied im „Fachbeirat Gesellschaftliche Aufarbeitung/Opfer und Gedenken“ der Bundesstiftung Aufarbeitung.

Die Moderatorin des Abends Nhi Le ist Journalistin, Moderatorin und Autorin. Ihre Schwerpunkte sind digitale Medienkultur, die Schnittstellen zwischen Pop und Politik und die Einwanderungsgesellschaft Ostdeutschland mit Fokus auf die vietnamesische Diaspora. Aktuell arbeitet sie vor allem für den Norddeutschen Rundfunk und für andere öffentlich-rechtliche Medien. Die ZEIT zählt sie zu den 100 wichtigsten jungen Ostdeutschen. 2021 wurde sie vom Medium Magazin zu den Top 30 bis 30 Journalist*innen des Landes gewählt. Ihre Arbeit wurde mit dem Alternativen Medienpreis ausgezeichnet.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über einen Livestream. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu. Fragen können über die Online-Plattform sli.do gestellt werden.

Di, 10.11.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Jungsein in Demokratie und Diktatur Eine Veranstaltung aus der Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ des Deutschen Volkshochschulverbands (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur

-> Kurs-Nr. 26/2-O10202

Lisa Trebs / Tim Eisenlohr / Miriam Menzel

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Online via Live-Stream



Anmeldung bis spätestens 09.11.2026

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind.

Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Lisa Trebs ist Mitgründerin der Initiative k_einheit und Teil der ostdeutschen Generation Z. Sie setzt sich dafür ein, dass junge Menschen aus Ostdeutschland und ihre Perspektiven in gesellschaftlichen Debatten gehört werden. Mit k_einheit entwickelt sie Projekte, Workshops sowie Dialog- und Ausstellungsformate, die sich mit dem Erleben von Einheit, dem Erbe der Wiedervereinigung und der Zukunft Ostdeutschlands auseinandersetzen. Lisa arbeitet hauptberuflich in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit und bringt diese globale Perspektive in ihr zivilgesellschaftliches Engagement ein.

Tim Eisenlohr wurde 1973 in Ost-Berlin geboren. In der DDR engagierte er sich schon als Jugendlicher politisch in der oppositionellen Umweltbibliothek. In der Nacht vom 24. zum 25. November 1987 wurde der 14-jährige Tim zusammen mit anderen Mitarbeitern der Umweltbibliothek verhaftet. Er reiste im Sommer 1989 mit seiner Familie nach West-Berlin aus und ging dort weiter zur Schule. In der Bundesrepublik setzte er sein Engagement unter anderem bei „amnesty international“ fort.

Vertrauen hat bei uns Tradition: Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

Weil's um mehr als Geld geht.

spk-hochrhein.de/herz-hochrhein

Unser Herz schlägt

für den Hochrhein! 



Sparkasse
Hochrhein



Heute ist Tim Eisenlohr als Politischer Bildner aktiv und setzt sich für Menschen in Not ein - beispielsweise beim Kältebus der Kältehilfe des DRK.

Die Moderation des Abends Miriam Menzel moderiert Veranstaltungen und Diskussionsformate mit Bezug zu ihren Arbeitsschwerpunkten: historisch-politische Bildung und Erinnerungskultur in der digitalen Gesellschaft. Sie hat zuletzt für die EKD, die Gesellschaft für eine gute Zukunft, die Alfred Landecker Foundation und die Kooperative Berlin gearbeitet. Zu den von ihr konzipierten und geleiteten Projekten, die sich mit dem Jung-Sein in der DDR beschäftigen, gehört u. a. die Podcast-Reihe „Young and Free“.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über einen Livestream. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu. Fragen können über die Online-Plattform sli.do gestellt werden.

Kommunikation & Medien

Di, 13.10.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Warum folgen wir Influencern auf Social Media? Erfolgsfaktoren, Beeinflussung und Geschäftsmodelle (Online-Vortrag)
-> **Kurs-Nr. 26/2-O11103**

Prof. Dr. Amelie Duckwitz
Eintritt frei
Online via Live-Stream



Anmeldung bis spätestens 12.10.2026

Wer sind eigentlich Influencer, kann jeder zum Influencer werden und warum können sie uns überhaupt beeinflussen? Der Vortrag zeigt, was die Forschung über Influencer herausgefunden hat, was erfolgreiche Influencer ausmacht und warum es sich für Unternehmen lohnt, mit Influencern zu werben. Beleuchtet werden Kommunikationstechniken, die uns überzeugen sollen, Inhalte, die auf Social Media besonders gut funktionieren und Geschäftsmodelle in der Creator Economy. Ziel ist es, einen informierten und reflektierten Umgang mit diesem inzwischen allgegenwärtigen Medienphänomen zu ermöglichen.
Gefördert durch das Ministerium für

Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:
Prof. Dr. Amelie Duckwitz ist seit 2017 Professorin für Medien- und Webwissenschaft an der TH Köln. Dort lehrt sie Social Media, Content Strategy und User Experience in den Studiengängen Online-Redaktion B.A. und Markt- und Medienforschung M.Sc.. Sie forscht u.a. zu Erfolgsfaktoren im Influencer Marketing, Influencern in der politischen und sozialen Kommunikation und KI im Influencer Marketing. Als Creative Director Concept entwickelte sie bereits 2012 die ersten Kampagnen mit Influencern für Hugo Boss. Sie studierte Medienwissenschaft, Soziologie und Politikwissenschaft an der Universität Trier und promovierte 2007 über das Internet als globales Medium. Mit ihren Studierenden setzt sie regelmäßig Projekte um, u.a. zu Kindern als Influencer, Science-Influencern auf TikTok oder KI-Influencern.

Online-Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltung wird via Livestream übertragen. Für die Teilnahme benötigen Sie PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Sie melden sich bei uns an und erhalten kurz vor der Veranstaltung die Zugangsdaten für die Online-Veranstaltung von uns. Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und nicht hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Online-Plattform sli.do an die Referierenden gerichtet werden.

Di, 20.10.2026 / 18.30 - 20.00 Uhr

Professionell kommunizieren - sichere, klare Worte im Alltag (Online-Workshop für Berufstätige und Berufseinsteiger*innen)
-> **Kurs-Nr. 26/2-O11100**



Nicole Teclai, Wirtschaftspsychologin
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 12,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 10,- €
Gebühr ab 10 Personen: 8,40 €
Online via Teams

Anmeldung bis spätestens 18.10.2026

Sie wollen klarer kommunizieren, Missverständnisse vermeiden und digital souverän auftreten? In diesem Workshop erfahren Sie, warum Nachrichten anders ankommen als gemeint - und wie wertschätzende, wirkungsvolle Kommunikation in E-Mails, Chats und Meetings wirklich funktioniert.

Diesen Vortrag präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform

Teams. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um am Online-Vortrag teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu dem von Ihnen gewünschten Vortrag auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor dem Vortrag senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme am Vortrag.

Do, 05.11.2026 / 18.30 - 20.00 Uhr

KI & ich - kritisch denken in einer digitalen Welt (Online-Workshop für Kinder von 8 - 12 Jahren und ihre Eltern)
-> **Kurs-Nr. 26/2-O11101**



Nicole Teclai, Wirtschaftspsychologin
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 12,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 10,- €
Gebühr ab 10 Personen: 8,40 €
Online via Teams

Anmeldung bis spätestens 03.11.2026

Künstliche Intelligenz ist überall um dich herum - aber was ist das eigentlich genau? Gemeinsam entdecken wir Chancen und Risiken und lernen dabei, KI kritisch zu hinterfragen und verantwortungsvoll zu nutzen. Ein spannender Kurs für Kinder und Eltern!

Diesen Vortrag präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform Teams. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um am Online-Vortrag teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu dem von Ihnen gewünschten Vortrag auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor dem Vortrag senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme am Vortrag.



Di, 13.10.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Warum folgen wir Influencern auf Social Media? Erfolgsfaktoren, Beeinflussung und Geschäftsmodelle (Online-Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-O11103

Prof. Dr. Amelie Duckwitz
Eintritt frei
Online via Live-Stream



Anmeldung bis spätestens 12.10.2026

Wer sind eigentlich Influencer, kann jeder zum Influencer werden und warum können sie uns überhaupt beeinflussen? Der Vortrag zeigt, was die Forschung über Influencer herausgefunden hat, was erfolgreiche Influencer ausmacht und warum es sich für Unternehmen lohnt, mit Influencern zu werben. Beuchtet werden Kommunikationstechniken, die uns überzeugen sollen, Inhalte, die auf Social Media besonders gut funktionieren und Geschäftsmodelle in der Creator Economy. Ziel ist es, einen informierten und reflektierten Umgang mit diesem inzwischen allgegenwärtigen Medienphänomen zu ermöglichen.

Gefördert durch das Ministerium für Landesentwicklung und Wohnen Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Prof. Dr. Amelie Duckwitz ist seit 2017 Professorin für Medien- und Webwissenschaft an der TH Köln. Dort lehrt sie Social Media, Content Strategy und User Experience in den Studiengängen Online-Redaktion B.A. und Markt- und Medienforschung M.Sc.. Sie forscht u.a. zu Erfolgsfaktoren im Influencer Marketing, Influencern in der politischen und sozialen Kommunikation und KI im Influencer Marketing. Als Creative Director Concept entwickelte sie bereits 2012 die ersten Kampagnen mit Influencern für Hugo Boss. Sie studierte Medienwissenschaft, Soziologie und Politikwissenschaft an der Universität Trier und promovierte 2007 über das Internet als globales Medium. Mit ihren Studierenden setzt sie regelmäßig Projekte um, u.a. zu Kindern als Influencer, Science-Influencern auf TikTok oder KI-Influencern.

Gesunder Umgang mit Social Media (Teil I): Mechanismen verstehen und Risiken erkennen (Online-Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-O11104

Mag. Anna-Sophie Standl
Eintritt frei
Online via Live-Stream



Anmeldung bis spätestens 16.11.2026

Soziale Medien sind fester Bestandteil der Lebenswelt Jugendlicher. Im ersten Teil des Webinars wird aufgezeigt, warum Plattformen so fesselnd wirken und mit welchen Mechanismen - wie Likes, Endlosschleifen, Push-Benachrichtigungen, FOMO oder Antwortdruck - Jugendliche möglichst lange online gehalten werden. Zudem wird thematisiert, wie Beauty-Filter, KI und inszenierte Influencer-Welten das Selbstbild beeinflussen und unrealistische Erwartungen erzeugen. Die Teilnehmenden reflektieren ihren eigenen Medienkonsum, erkennen mögliche Risiken für mentale und körperliche Gesundheit und entwickeln ein erstes Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit Social Media.

Gefördert durch das Ministerium für Landesentwicklung und Wohnen Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Mag. Anna-Sophie Standl ist Gründerin von dis-connect.me, diplomierte Mentaltrainerin und ehemalige Influencerin („Totally Anna“). Nach einem Schlaganfall infolge von digitalem Stress richtete sie ihr Leben neu aus und unterstützt seither Unternehmen, Schulen und Familien beim gesunden Umgang mit digitalen Medien. Als Social Media Managerin, Autorin und Safer Internet-Botschafterin verbindet sie persönliche Erfahrungen mit fundierter Expertise und vermittelt praxisnahe Strategien für mehr digitale Balance.

Die beiden Vorträge von Mag. Anna-Sophie Standl im November bauen inhaltlich aufeinander auf; um das Gesamtverständnis zu gewährleisten, sollten Sie bei Interesse unbedingt beide Termine auswählen.

Di, 24.11.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Gesunder Umgang mit Social Media (Teil II): Medienbalance finden - Strategien für einen bewussten Umgang entwickeln (Online-Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-O11105

Mag. Anna-Sophie Standl
Eintritt frei
Online via Live-Stream



Anmeldung bis spätestens 23.11.2026

Im zweiten Teil stehen konkrete Lösungsansätze für eine gesunde Mediennutzung im Mittelpunkt. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, um Bildschirmzeiten zu reduzieren, Inhalte kritisch zu hinterfragen und eine bessere Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu schaffen. Themen wie der „Traumjob Influencer“, digitale Vorbilder, Familienregeln und der Einfluss von Social Media auf Lernen, Konzentration und Wohlbefinden werden praxisnah behandelt. Ziel ist es, Jugendliche zu stärken, damit sie Social Media bewusst nutzen und wieder mehr Raum für Schule, Freundschaften und persönliche Interessen gewinnen.

Gefördert durch das Ministerium für Landesentwicklung und Wohnen Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Mag. Anna-Sophie Standl ist Gründerin von dis-connect.me, diplomierte Mentaltrainerin und ehemalige Influencerin („Totally Anna“). Nach einem Schlaganfall infolge von digitalem Stress richtete sie ihr Leben neu aus und unterstützt seither Unternehmen, Schulen und Familien beim gesunden Umgang mit digitalen Medien. Als Social Media Managerin, Autorin und Safer Internet-Botschafterin verbindet sie persönliche Erfahrungen mit fundierter Expertise und vermittelt praxisnahe Strategien für mehr digitale Balance.

Die beiden Vorträge von Mag. Anna-Sophie Standl im November bauen inhaltlich aufeinander auf; um das Gesamtverständnis zu gewährleisten, sollten Sie bei Interesse unbedingt beide Termine auswählen.

Kultur, Gestalten und Tanz

Fachbereich 2



Tanzpraxis

Di, 22.09.2026 / 18.00 - 19.00 Uhr

Orientalischer Tanzkurs für Frauen (mittlere / fortgeschrittene Kenntnisse erforderlich)

-> [Kurs-Nr. 26/2-20510](#)

Marietta Heyn, Lehrerin, Tänzerin & Choreographin für Orientalischen Tanz
dienstags, 10 Abende

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 98,67 €
Gebühr ab 10 Personen: 72,- €

**Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle**

Anmeldung bis spätestens 21.09.2026

Der orientalische Tanz ist sehr vielseitig und ein Ausdruck von Lebensfreude. Wir üben anhand von Schrittkombinationen, es werden auch Choreographien eingeübt. Accessoires können integriert werden (zum Beispiel Stock, Schleier, die zur Verfügung gestellt werden). Gerne können Sie uns kontaktieren, falls Sie Anfängerin sind und nicht wissen, ob Sie in die Gruppe passen. In diesem Fall stellen wir gern den Kontakt zu Frau Heyn her, damit Sie es mit ihr persönlich besprechen können.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Di, 19.01.2027 / 18.00 - 19.00 Uhr

Orientalischer Tanzkurs für Frauen (mittlere / fortgeschrittene Kenntnisse erforderlich)

-> [Kurs-Nr. 27/1-20510](#)

Marietta Heyn, Lehrerin, Tänzerin & Choreographin für Orientalischen Tanz
dienstags, 10 Abende

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 98,67 €
Gebühr ab 10 Personen: 72,- €

**Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle**

Anmeldung bis spätestens 18.01.2027



Foto: Marietta Heyn

Di, 22.09.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Tanzkurs für Anfänger*innen in Standard und Latein I für Paare Kooperationsveranstaltung mit dem TSC Blau-Weiß Waldshut

-> [Kurs-Nr. 26/2-20515](#)

Carola Schlegel, Tanztrainerin C
dienstags, 10 Abende

Gebühr bei 6 Personen: 125,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 113,- €
Gebühr ab 10 Personen: 100,- €

Kornhaus TSC Waldshut

Anmeldung bis spätestens 21.09.2026

Es ist notwendig, sich direkt als Paar anzumelden!

Wollten Sie schon immer tanzen lernen, aber es fehlte Ihnen die Gelegenheit dazu? Dann ist dieser Kurs im Waldshuter Tanzsaal im Kornhaus das Richtige für Sie. Im Angebot sind die Tänze Langsamer Walzer, Tango, Foxtrott, Disco Fox, Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive. Tanzen zu lernen muss Spaß machen und dies wird garantiert!

Di, 22.09.2026 / 20.30 - 22.00 Uhr

Tanzkurs für Fortgeschrittene in Standard und Latein I für Paare

Kooperationsveranstaltung mit dem TSC Blau-Weiß Waldshut

-> [Kurs-Nr. 26/2-20516](#)

Carola Schlegel, Tanztrainerin C
dienstags, 10 Abende

Gebühr bei 6 Personen: 125,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 113,- €
Gebühr ab 10 Personen: 100,- €

Kornhaus TSC Waldshut

Anmeldung bis spätestens 21.09.2026

Es ist notwendig, sich direkt als Paar anzumelden!

Wollten Sie schon immer tanzen lernen, aber es fehlte Ihnen die Gelegenheit dazu? Dann ist dieser Kurs im Waldshuter Tanzsaal im Kornhaus das Richtige für Sie. Im Angebot sind die Tänze Langsamer Walzer, Tango, Foxtrott, Disco Fox, Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive. Fortgeschrittene lernen Neues und verfestigen ihre Tanzschritte. Tanzen zu lernen muss Spaß machen und dies wird garantiert!

Mi, 23.09.2026 / 19.00 - 20.00 Uhr

Rock'n`Roll

-> [Kurs-Nr. 26/2-20530](#)

Anita Maier, Rock'n`Roll Trainerin
mittwochs, 10 Abende

Gebühr bei 6 Personen: 110,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 84,67 €
Gebühr ab 10 Personen: 65,33 €

**Johann-Peter-Hebel-Schule Tiengen;
große Sporthalle,
Breitenfelderstraße 20**

Anmeldung bis spätestens 22.09.2026

Echter Kult und absolutes Party-Feeling. Bei unseren Dance-Workouts zu heißem Rock'n`Roll können Sie richtig abtanzen. Egal, ob jung oder alt, ob als Hobby- oder Show- oder Turniertanz, wir zeigen Ihnen coole Schritte, Drehungen und akrobatische Elemente.

Wenn Sie ein Training suchen, dass Sie fit hält und Spaß macht, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Denn beim Tanzen wird sowohl Koordination, Ausdauer und Kraft trainiert als auch die Produktion der Glückshormone angeregt.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mi, 20.01.2027 / 19.00 - 20.00 Uhr

Rock'n`Roll

-> [Kurs-Nr. 27/1-20530](#)

Anita Maier, Rock'n`Roll Trainerin
mittwochs, 10 Abende

Gebühr bei 6 Personen: 130,90 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 100,76 €
Gebühr ab 10 Personen: 77,74 €

**Johann-Peter-Hebel-Schule Tiengen;
große Sporthalle,
Breitenfelderstraße 20**

Anmeldung bis spätestens 19.01.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Do, 24.09.2026 / 19.00 - 20.00 Uhr

Boogie Woogie

-> [Kurs-Nr. 26/2-20531](#)

Anita Maier, Rock'n`Roll Trainerin
donnerstags, 10 Abende

Gebühr bei 6 Personen: 102,67 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 79,33 €
Gebühr ab 10 Personen: 61,33 €

**Carl-Heinrich-Rösch-Schule,
Schulzentrum Tiengen,
Gymnastikraum**

Anmeldung bis spätestens 23.09.2026

Boogie Woogie Tanzkurs - Swing dich glücklich!

Sie wollen sich zur Musik bewegen, Spaß haben und dabei einen der coolsten



Tänze lernen?

Dann kommen Sie in unseren Boogie-Woogie Tanzkurs!

- Lernen Sie die typischen Schritte & Drehungen
- Tanzen Sie zu mitreißender Swing- & Rock'n'Roll-Musik

Spüren Sie den Rhythmus, verbessern Sie Ihr Körpergefühl und erleben pure Lebensfreude auf der Tanzfläche! Seien Sie dabei - wir bringen Sie in Bewegung!

Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene geeignet.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Do, 21.01.2027 / 19.00 - 20.00 Uhr

Boogie Woogie

-> [Kurs-Nr. 27/1-20531](#)

Anita Maier, Rock'n'Roll Trainerin
donnerstags, 10 Abende

Gebühr bei 6 Personen: 122,18 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 94,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 72,98 €

**Carl-Heinrich-Rösch-Schule,
Schulzentrum Tiengen,
Gymnastikraum**

Anmeldung bis spätestens 20.01.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Fr, 25.09.2026 / 15.00 - 16.30 Uhr

Fit bleiben im Alter: Tanzkurs für Senior*innen

-> [Kurs-Nr. 26/2-20513](#)

Heinrich Schmidt
freitags, 10 Nachmittage

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 98,75 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 78,75 €
Gebühr ab 10 Personen: 64,75 €

**Evangelischer Gemeindesaal,
Waldtorstraße 5, Waldshut**

Anmeldung bis spätestens 24.09.2026
Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Der Seniorentanz mit Tänzen rund um den Globus bietet und fördert Gemeinschaft und Geselligkeit, bereitet Freude und ist gesund für Herz und Kreislauf, fördert die Beweglichkeit der Gelenke und des Gedächtnisses.

Es ist nicht erforderlich, einen Partner/ eine Partnerin mitzubringen.

Weitere Termine finden statt am:

Fr, 15.01.2027 / 15.00 - 16.30 Uhr

Fit bleiben im Alter: Tanzkurs für Senior*innen

-> [Kurs-Nr. 27/1-20513](#)

Heinrich Schmidt
freitags, 10 Nachmittage

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 117,51 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 93,71 €
Gebühr ab 10 Personen: 77,05 €
**Evangelischer Gemeindesaal,
Waldtorstraße 5, Waldshut**

Anmeldung bis spätestens 14.01.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Fr, 23.04.2027 / 15.00 - 16.30 Uhr

Fit bleiben im Alter: Tanzkurs für Senior*innen

-> [Kurs-Nr. 27/1-20514](#)

Heinrich Schmidt
freitags, 10 Nachmittage

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 117,51 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 93,71 €
Gebühr ab 10 Personen: 77,05 €
**Evangelischer Gemeindesaal,
Waldtorstraße 5, Waldshut**

Anmeldung bis spätestens 22.04.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Mo, 28.09.2026 / 18.15 - 19.00 Uhr

Zumba® Basic (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

-> [Kurs-Nr. 26/2-20521](#)

Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin
& Zumba®-Instruktorin
montags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 77,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 59,50 €
Gebühr ab 10 Personen: 46,- €
**Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle**

Anmeldung bis spätestens 25.09.2026
Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Dieser Zumba® Kurs richtet sich unter anderem an alle Einsteiger*innen, sowie an Teilnehmende, die es gerne etwas gemütlicher und einfacher möchten. Der Kurs dauert nur 45 Min, ist daher auch konditionell etwas leichter. Es wird ge-

legentlich auf die Grundschrirte (Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton...) speziell eingegangen.

Auch in diesem Kurs werden Sie eine ZUMBA® FITNESS PARTY erleben.

Weitere Termine finden statt am:

Mo, 18.01.2027 / 18.15 - 19.00 Uhr

Zumba® Basic (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

-> [Kurs-Nr. 27/1-20521](#)

Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin
& Zumba®-Instruktorin
montags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 73,30 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 56,64 €
Gebühr ab 10 Personen: 46,17 €
**Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle**

Anmeldung bis spätestens 15.01.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Mo, 12.04.2027 / 18.15 - 19.00 Uhr

Zumba® Basic (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

-> [Kurs-Nr. 27/1-20525](#)

Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin
& Zumba®-Instruktorin
montags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 91,63 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 70,81 €
Gebühr ab 10 Personen: 54,74 €
**Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle**

Anmeldung bis spätestens 09.04.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.


Mo, 28.09.2026 / 19.15 - 20.15 Uhr

Zumba® für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

-> Kurs-Nr. 26/2-20522

Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin & Zumba®-Instruktorin
montags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 102,67 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 79,33 €
Gebühr ab 10 Personen: 61,33 €
Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle

Anmeldung bis spätestens 25.09.2026
Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Zumba® ist ein Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, bei dem man tanzend abnehmen und sich fit halten kann - und noch eine Menge Spaß dabei hat. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba® Kurs - auch ZUMBA® FITNESS PARTY genannt - verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Weitere Termine finden statt am:
Mo, 18.01.2027 / 19.15 - 20.15 Uhr

Zumba® für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

-> Kurs-Nr. 27/1-20522

Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin & Zumba®-Instruktorin
montags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 97,73 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 75,53 €
Gebühr ab 10 Personen: 58,39 €
Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle

Anmeldung bis spätestens 15.01.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Mo, 12.04.2027 / 19.15 - 20.15 Uhr

Zumba® für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

-> Kurs-Nr. 27/1-20526

Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin & Zumba®-Instruktorin
montags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 122,18 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 94,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 72,98 €
Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle

Anmeldung bis spätestens 09.04.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di, 29.09.2026 / 20.00 - 21.00 Uhr

Zumba® für Fortgeschrittene (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

-> Kurs-Nr. 26/2-20523

Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin & Zumba®-Instruktorin
dienstags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 102,67 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 79,33 €
Gebühr ab 10 Personen: 61,33 €
Carl-Heinrich-Rösch-Schule, Schulzentrum Tiengen, Gymnastikraum

Anmeldung bis spätestens 28.09.2026
Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Zumba® ist ein Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, bei dem man tanzend abnehmen kann, sich fit halten - und noch eine Menge Spaß dabei hat. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Folgekurs, Teilnehmende sollten etwas Zumba-Erfahrung mitbringen. Quereinsteiger/innen sind jedoch herzlich willkommen.

Weitere Termine finden statt am:
Di, 19.01.2027 / 20.00 - 21.00 Uhr

Zumba® für Fortgeschrittene (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

-> Kurs-Nr. 27/1-20523

Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin & Zumba®-Instruktorin
dienstags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 97,73 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 75,53 €
Gebühr ab 10 Personen: 58,39 €
Carl-Heinrich-Rösch-Schule,
Schulzentrum Tiengen,
Gymnastikraum

Anmeldung bis spätestens 18.01.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di, 06.04.2027 / 20.00 - 21.00 Uhr

Zumba® für Fortgeschrittene (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

-> Kurs-Nr. 27/1-20524

Birgit Zimmermann, Gymnastiklehrerin & Zumba®-Instruktorin
dienstags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 122,18 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 94,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 72,98 €
Carl-Heinrich-Rösch-Schule,
Schulzentrum Tiengen,
Gymnastikraum

Anmeldung bis spätestens 05.04.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.





Malen, Zeichnen & Drucktechnik

Mo, 28.09.2026 / 19.00 - 21.00 Uhr

Acrylmalerei und neue Mixed Media Techniken für Erwachsene (14-tägiger Malkurs für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene / aber auch für Fortgeschrittene gibt es bei Bedarf ein Angebot!)

[-> Kurs-Nr. 26/2-20711](#)

Manuela Strizek

Montag, 28.09.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Montag, 12.10.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Montag, 02.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Montag, 16.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Montag, 30.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Montag, 14.12.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 102,40 €
 Gebühr bei 7 - 9 Personen: 80,- €
 Gebühr ab 10 Personen: 67,20 €
Hochrhein Gymnasium Waldshut;
Kunstraum Zimmer U.42,
Waldtorstraße 8

Anmeldung bis spätestens 25.09.2026

Für Arbeitsmaterial, das von der Kursleiterin mitgebracht wird, entstehen zusätzlich Kosten von circa 5 €, die im Kurs in bar an die Dozentin zu bezahlen sind.

Alles kann mit Acrylfarbe verarbeitet werden! Anhand verschiedener Themen probieren wir unterschiedliche Techniken aus. Auch selbst erstellte Zeichnungen mit Kohle, Öl- und Pastellkreide können ins Bild integriert werden. Teilweise werden die Arbeitsschritte einzelner Techniken demonstriert. Bei dieser kreativen Arbeitsweise entstehen viele Freiräume für eigene spontane Ideen oder Zufälle! Bei vorhandenen Vorkenntnissen und speziellem Arbeitsmaterial, das mitgebracht werden muss, können auch Aquarelltechniken instruiert werden.

Für die Malerei mit Acrylfarbe wird benötigt:

GRUNDAUSSTATTUNG DER FARBEN

Zitronengelb und Kadmiumgelb
 Karminrot und Zinnoberrot
 oder Kadmiumrot
 Ultramarinblau und Coelinblau
 (Himmelblau)
 Lichter Ocker und Umbra gebrannt
 (dunkelbraun)
 Schwarz und Weiß
 Mittleres Grün

Grundsätzlich vertragen sich unterschiedliche Firmenprodukte untereinander, so dass sich alle Farben jederzeit miteinander mischen oder verarbeiten lassen.

So kann man jederzeit weitere Farben dazukaufen.
 Eventuell Strukturpaste und Spachtel.

PINSEL

Bei dieser Maltechnik werden vorwiegend Flachpinsel verwendet.

Empfehlenswerte Pinsel sind aus Synthetikhaar, aber auch Borstenpinsel einer besseren Qualität können verwendet werden.

Kaufen Sie kein Billigsortiment.

Man braucht nur einen Pinsel (etwa Größe 16 oder 20) und einen feineren Rundpinsel (Größe 2 oder 3)

Ein Ölkreidestift, Pastellkreide oder Aquarellstift eignet sich perfekt zum Vorzeichnen für die Acrylmaltechnik.

MALGRÜNDE

Wir arbeiten auf Keilrahmen, Malpappe oder auch auf Papier, das speziell für Acrylfarben präpariert ist, das heißt eine spezielle Grundierung hat.

Man kann sich Papier oder Karton auch selber präparieren, indem man sich mit weißer, mit etwas Wasser verdünnter Acrylfarbe die Oberfläche einstreicht (so hat man fix einen Malgrund hergestellt beziehungsweise versiegelt).

Das Format ergibt sich aus dem Thema und aus persönlicher Vorliebe.

Für den Anfang keine Riesenformate oder Miniformate mitbringen, empfehlenswert ist ein Rahmenformat von circa 30x40cm oder 40x50 bis 50x60 cm.

Das Wichtigste ist die Freude an der Malerei!!

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mo, 05.04.2027 / 19.00 - 21.00 Uhr

Acrylmalerei und neue Mixed Media Techniken für Erwachsene (14-tägiger Malkurs für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene / aber auch für Fortgeschrittene gibt es bei Bedarf ein Angebot!)

[-> Kurs-Nr. 27/1-20711](#)

Manuela Strizek

Montag, 05.04.2027, 19.00 - 21.00 Uhr
Montag, 19.04.2027, 19.00 - 21.00 Uhr
Montag, 10.05.2027, 19.00 - 21.00 Uhr
Montag, 31.05.2027, 19.00 - 21.00 Uhr
Montag, 07.06.2027, 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 85,33 €
 Gebühr bei 7 - 9 Personen: 66,67 €
 Gebühr ab 10 Personen: 56,- €

Hochrhein Gymnasium Waldshut;
Kunstraum Zimmer U.42,
Waldtorstraße 8

Anmeldung bis spätestens 02.04.2027

Für Arbeitsmaterial, das von der Kursleiterin mitgebracht wird, entstehen zusätzlich Kosten von circa 5 €, die im Kurs in bar an die Dozentin zu bezahlen sind.



Foto: Manuela Strizek

Mi, 30.09.2026 / 16.15 - 17.45 Uhr

Kreatives Malen (14-tägiger Malkurs für Kinder für die Altersgruppen 6-12 Jahre)

-> Kurs-Nr. 26/2-20712

Manuela Strizek

Mittwoch, 30.09.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 14.10.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 04.11.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 18.11.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 16.12.2026, 16.15 - 17.45 Uhr

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 70,80 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 54,- €

Gebühr ab 10 Personen: 42,- €

**Hochrhein Gymnasium Waldshut;
 Kunstraum Zimmer U.42,
 Waldtorstraße 8**

Anmeldung bis spätestens 29.09.2026

Malpapier, Basteldoppelkarten, 1 Leinwand und diverse Farben werden im Laufe des Kurses von der Dozentin mitgebracht. Dafür fallen zusätzliche Materialkosten von 9,00 € an, welche bei der Dozentin direkt im Kurs zu bezahlen sind.

Die persönliche Kreativität des Kindes soll hier frei werden!

Im Laufe des Kurses werden wir verschiedene Maltechniken und auch Materialien ausprobieren. Zeichnen mit Pastellkreide/Kohle oder Ölkreide sowie Wasser-/Aquarellfarben oder Tusche, Acrylfarbe auf Leinwand, auf Wunsch auch Grußkarten-Werkstatt. An einem der Kurstage werden wir uns auf die Spuren eines der großen Künstler begeben und uns in dessen Arbeitsweise ausprobieren.

mitzubringende Grundausrüstung:

1 Wasserfarben/Malkasten (12er) (gute Qualität)

1 Haarpinsel ca. Gr. 12 mit feiner Spitze

1 Haarpinsel ca. Gr. 16/18 mit feiner Spitze

1 Borstenpinsel, klein, flach

1 Borstenpinsel, groß, flach

1 Bleistift, weich (B2)

1 Radiergummi

1 Spitzer

1 Malerkittel (altes Hemd/T-Shirt)

1 Malerlappen (altes Geschirrtuch)

1 Zahnbürste (für Spritztechniken)



Foto: Manuela Strizek

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mi, 07.04.2027 / 16.15 - 17.45 Uhr

Kreatives Malen (14-tägiger Malkurs für Kinder für die Altersgruppen 6-12 Jahre)

-> Kurs-Nr. 27/1-20713

Manuela Strizek

Mittwoch, 07.04.2027, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 21.04.2027, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 12.05.2027, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 02.06.2027, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 09.06.2027, 16.15 - 17.45 Uhr

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 59,- €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 45,- €

Gebühr ab 10 Personen: 35,- €

**Hochrhein Gymnasium Waldshut;
 Kunstraum Zimmer U.42,
 Waldtorstraße 8**

Anmeldung bis spätestens 06.04.2027

Malpapier, Basteldoppelkarten, 1 Leinwand und diverse Farben werden im Laufe des Kurses von der Dozentin mitgebracht. Dafür fallen zusätzliche Materialkosten von 9,00 € an, welche bei der Dozentin direkt im Kurs zu bezahlen sind.

Sa, 14.11.2026 / 10.30 - 14.00 Uhr

Workshop „Der Zauber des Herbstes“

-> Kurs-Nr. 26/2-20713

Manuela Strizek

Samstag, 14.11.2026, 10.30 - 14.00 Uhr

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 29,89 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 23,35 €

Gebühr ab 10 Personen: 19,61 €

**Hochrhein Gymnasium Waldshut;
 Kunstraum Zimmer U.42,
 Waldtorstraße 8**

Anmeldung bis spätestens 12.11.2026

Für Arbeitsmaterial, das von der Kursleiterin mitgebracht wird, entstehen zusätzlich Kosten von circa 5 €.

Wie ein Blatt im Wind oder der aufsteigende Nebel, mal farbig, mal reduziert, mit Pinsel oder Spachtel, mal kratzend, schüttend oder wischend. Eingestreutes, schichten oder verschieben, darunter und darüber, zeichnen mit Kreiden oder Kohle... Schicht für Schicht wird angeleitet, falls der eigene Fluss zum Stehen kommt, unterstütze ich gerne.

Mitzubringen:

Farben (siehe Grundausrüstung der Farben linke Seite) und 2 Leinwände (ab 40x50 cm besser größer) mitbringen. Ergänzendes Material wird zur Verfügung gestellt. Hierfür fallen zusätzlich 5 € an, die vor Ort direkt bei der Dozentin zu bezahlen sind.

Für die Malerei mit Acrylfarbe wird benötigt:

GRUNDAUSSTATTUNG DER FARBEN

Zitronengelb und Kadmiumgelb
 Karminrot und Zinnoberrot oder Kadmiumrot
 Ultramarinblau und Coelinblau (Himmelblau)
 Lichter Ocker und Umbra gebrannt (dunkelbraun)
 Schwarz und Weiß
 Mittleres Grün

Grundsätzlich vertragen sich unterschiedliche Firmenprodukte untereinander, so dass sich alle Farben jederzeit miteinander mischen oder verarbeiten lassen. So kann man jederzeit weitere Farben dazukaufen. Eventuell Strukturpaste und Spachtel.

PINSEL

Bei dieser Maltechnik werden vorwiegend Flachpinsel verwendet.

Empfehlenswerte Pinsel sind aus Synthetikhaar, aber auch Borstenpinsel einer besseren Qualität können verwendet werden.

Kaufen Sie kein Billigsortiment.

Man braucht nur einen Pinsel (etwa Größe 16 oder 20) und einen feineren Rundpinsel (Größe 2 oder 3)

Ein Ölkreidestift, Pastellkreide oder Aquarellstift eignet sich perfekt zum Vorzeichnen für die Acrylmaltechnik.

MALGRÜNDE

Wir arbeiten auf Keilrahmen, Malpappe oder auch auf Papier, das speziell für Acrylfarben präpariert ist, das heißt eine spezielle Grundierung hat.

Man kann sich Papier oder Karton auch selber präparieren, indem man sich mit weißer, mit etwas Wasser verdünnter Acrylfarbe die Oberfläche einstreicht (so hat man fix einen Malgrund hergestellt beziehungsweise versiegelt).

Das Format ergibt sich aus dem Thema und aus persönlicher Vorliebe.

Für den Anfang keine Riesenformate oder Miniformate mitbringen, empfehlenswert ist ein Rahmenformat von circa 30x40cm oder 40x50 bis 50x60 cm.

Das Wichtigste ist die Freude an der Malerei!!



Foto: Manuela Strizek



Plastisches Gestalten

Fr, 06.11.2026 / 15.00 - 17.15 Uhr

Kinder basteln mit Holz (für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

-> [Kurs-Nr. 26/2-20823](#)

Angela Kunz, Schreinerin
freitags, 2 Nachmittage

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 35,40 €

Gebühr ab 7 Personen: 27,- €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Werkraum

Anmeldung bis spätestens 05.11.2026

Die Materialkosten in Höhe von 18,- Euro pro Kind werden am ersten Kurstag von der Kursleitung in bar eingesammelt.

Unter Anleitung einer Schreinerin lernen die Kinder das Sägen, Raspeln und Bohren von Holz. Dabei entstehen schöne Werkstücke/Geschenke für Weihnachten. Mindestens jedoch 4 Stück.

Jedes Kind unter 8 Jahren sollte von einem begleitenden Erwachsenen unterstützt werden.

Bevor wir beginnen, lernen wir die verschiedenen Funktionen des Akkuschraubers kennen. Dieses Wissen können wir dann gleich im Kurs einsetzen.

Zur Sicherheit aller gelten folgende Regeln:

- lange Haare müssen zusammengebunden sein
- bitte Kleidung anziehen, die auch Farbflecken verträgt (Werkstattkleidung)
- gerne ein Getränk mitbringen

Literatur (Theorie)

Mo, 21.09.2026 / 19.00 - 21.00 Uhr

Lesung & Gespräch mit Dalia Faleed - Musikalische Untermalung mit den SäkTunes Kooperationsveranstaltung mit der kirchlichen AG Diakonie & Caritas und dem Landratsamt Waldshut im Rahmen der Interkulturellen Woche

-> [Kurs-Nr. 26/2-20100](#)

Kirchliche AG Diakonie & Caritas

Die Teilnahme ist kostenfrei! Es wird eine Kollekte geben.

Landratsamt, Kreistagssaal, Kaiserstraße 110, Waldshut

Keine Anmeldung erforderlich - einfach kommen!

Lesung & Gespräch mit Dalia Faleed: „Leben zwischen Krieg und Hoffnung - Erinnerungen an eine verlorene Kindheit“

Als Kind wurde Dalia Faleed gezwungen, viel zu früh erwachsen zu werden. Sie erlebte Armut, Heimatlosigkeit und die existenzielle Unsicherheit eines Lebens auf der Flucht. Die Verfolgung als Jesidin im Nordirak durch den sogenannten IS und die jahrelange Flucht nach Europa haben ihre Kindheit tief geprägt. In ihrem bewegenden Buch bricht sie das Schweigen: Sie macht ein oft unsichtbares Schicksal sichtbar und erzählt, wie aus tiefem Verlust neue Hoffnung wächst - und der mutige Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben entsteht. Ein eindringlicher Abend über Mut, Erinnerung und die Kraft der Hoffnung.

Musikalische Untermalung mit den SäkTunes.

Fr, 25.09.2026 / 19.00 - 21.00 Uhr

Lesung & Gespräch mit Musa Deli Kooperationsveranstaltung mit der kirchlichen AG Diakonie & Caritas und der Buchhandlung Kögel im Rahmen der Interkulturellen Woche

-> [Kurs-Nr. 26/2-20101](#)

Kirchliche AG Diakonie & Caritas

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Buchhandlung Kögel, Hauptstraße 30, Tiengen

Anmeldung erbeten unter info@buchkoegel.de oder 07741/7670

Mit seinem neuen Buch „Unsichtbare Mauern“ wirft Musa Deli einen eindringlichen Blick auf die Frage, warum Integration in Deutschland bis heute so häufig scheitert. Der Sozialpsychologe, Autor und Referent beleuchtet jene verborgenen gesellschaftlichen Mechanismen, die Zugehörigkeit erschweren: stille Normen, mediale Verzerrungen, kulturelle Zuschreibungen und strukturelle Barrieren. Die Lesung ist mehr als eine Buchvorstellung: Sie ist eine Einladung, über Migration, Teilhabe und gesellschaftlichen Wandel neu nachzudenken. Persönlich, analytisch und klar zeigt Musa Deli, warum die Zukunft unserer Gesellschaft davon abhängt, das Unsichtbare sichtbar zu machen. Ergänzend liest er auch aus seinem ersten Buch und eröffnet damit einen vielschichtigen, spannenden und hochaktuellen Abend.

Foto-, Film-, Audio- & sonstige Medienpraxis

Mi, 23.09.2026 / 19.30 - 21.30 Uhr

The Old Oak - Kinofilm Kooperationsveranstaltung mit der kirchlichen AG Diakonie & Caritas im Rahmen der Interkulturellen Woche

-> [Kurs-Nr. 26/2-21100](#)

Kirchliche AG Diakonie & Caritas

Eintritt: 11,- €

keine Ermäßigung möglich

Albrecht-Kino, Bernhalde 1, Waldshut

Eintritt inkl. 1 Glas Sekt

Reservierung unter: 07751 91990 oder www.albrecht-kino.de

„The Old Oak“ ist das letzte verbleibende Pub in einem ehemaligen Grubendorf in der Grafschaft Durham im Nordosten Englands. Seitdem die örtliche Grube geschlossen wurde, stehen viele Häuser leer. Jetzt werden syrische Flüchtlinge hier untergebracht. Eine von ihnen, die junge Yara, freundet sich mit dem Besitzer des „Old Oak“ an. Gemeinsam versuchen sie, die lokale Gemeinschaft wiederzubeleben, indem sie eine Volksküche im Hinterzimmer des Pubs einrichten. Das verärgert einige der Stammgäste. Als aber bekannt wird, dass Yaras Vater in Syrien ermordet wurde, findet die Dorfgemeinschaft zusammen und solidarisiert sich mit der Familie.

Link für die Anmeldung:

www.albrecht-kino.de

Theaterpraxis & Kleinkunst

Sa, 26.09.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Poetry Slam - voices unmuted
Kooperationsveranstaltung mit der kirchlichen AG Diakonie & Caritas im Rahmen der Interkulturellen Woche
-> [Kurs-Nr. 26/2-20401](#)

Kirchliche AG Diakonie & Caritas
Die Teilnahme ist kostenfrei!
Jugendzentrum (JuZ) Tiengen,
Breitenfelder Straße 20, Tiengen

Interessierte Poetry Slammerinnen bitte
Anmeldung bis 21.09.26 unter
Aleyna.Yilmaz@caritas-hochrhein.de

Interessierte Zuhörer*innen einfach
kommen!

Was passiert, wenn Menschen einander wirklich zuhören? Es entsteht Magie. Ein Raum voller Stimmen, Geschichten und Perspektiven, die berühren, inspirieren und verbinden. Dieser Poetry Slam bringt genau das auf die Bühne: mutige Texte, starke Worte und echte Emotionen. Ein Abend, an dem vielfältige Persönlichkeiten ihre selbstgeschriebenen Texte live performen - kraftvoll, ehrlich und nahbar. Es geht um Identität, Interkulturalität, Rassismus und das Miteinander in unserer Gesellschaft. Ein Abend, der bewegt, inspiriert und lange nachhallt. Sei dabei, wenn Worte Brücken bauen.

Die Texte werden in einem klar begrenzten Zeitrahmen von maximal 7 Minuten performt - ohne Requisiten, ohne Kostüme, ganz pur. Die Teilnehmenden treten im direkten Wettstreit gegeneinander an und am Ende liegt die Entscheidung beim Publikum: Wer überzeugt, gewinnt!

So, 27.09.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr

Kabarett „LACHKRÄFTE GESUCHT“ von und mit Serhat Dogan
Kooperationsveranstaltung mit der kirchlichen AG Diakonie & Caritas im Rahmen der Interkulturellen Woche
-> [Kurs-Nr. 26/2-20402](#)

Kirchliche AG Diakonie & Caritas
Eintritt: 15,- €/10,- €
Klettgau Gymnasium Tiengen,
große Aula

Vorverkauf in der Buchhandlung Kögel in Tiengen, Reservierung unter info@buchkoegel.de oder unter 07741/7670

LACHKRÄFTE GESUCHT - Best of Serhat Dogan

Was passiert, wenn ein Türke mit Grönemeyer-Songs Deutsch lernt, sich in eine deutsche Sozialpädagogin verliebt, und in Sachsen Baseball spielen will? Serhat Dogan bietet eine mitreißende Mischung aus Humor und kultureller Vielfalt. Diese einzigartige Show sorgt für gemeinsame Freude durch herzerwärmende Witze und pointierte Satire. Seien Sie Teil dieser humorvollen Reise, die zeigt, dass Lachen eine universelle Sprache ist, die uns alle verbindet. „LACHKRÄFTE GESUCHT“ - der deutsch-türkische Kulturen-Clash mit Lachgarantie. Serhat sagt: „Ich bin davon überzeugt, dass Humor eine Brücke zwischen verschiedenen Kulturen schlagen kann. Mein Ziel ist es, durch meine Show nicht nur zum Lachen zu bringen, sondern auch dazu beizutragen, dass wir uns als Gesellschaft näherkommen und besser verstehen“.

Mi, 30.09.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr

Einstieg in die Improvisationstheater-Welt
-> [Kurs-Nr. 26/2-20400](#)

Rita Maier, Theaterpädagogin BUT
mittwochs, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 128,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 100,- €
Gebühr ab 10 Personen: 84,- €
Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 12

Anmeldung bis spätestens 29.09.2026
In diesem Improvisationstheater-Kurs entdecken Sie die Freude am Spiel und den Mut zur Spontaneität. Durch klare Regeln und spielerische Formate gewinnen Sie Selbstvertrauen, was Sie im Alltag und Beruf nutzen können.



Gesundheit

Fachbereich 3





Hinweis zu unseren Gesundheitskursen

Immer wieder gibt es Anfragen von Kursteilnehmer*innen zur Bezuschussung unserer Gesundheitskurse seitens der Krankenkassen. Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zu diesem Thema:

Seit dem 01.01.2016 sind die Regelungen zur Zertifizierung von Gesundheitskursen durch die Zentrale Prüfstelle der Krankenkassen noch restriktiver geworden.

Die vhs Waldshut-Tiengen erstellt daher ebenso wie die meisten Volkshochschulen der Region Hochrhein keine Bescheinigungen mehr nach §20 SGBV.

Die Zertifizierung erfordert einen sehr großen Verwaltungsaufwand und wäre nur noch für einige wenige Gesundheitskurse möglich, so dass der Aufwand in keinem Verhältnis zu der Zahl der zertifizierten Kurse steht.

Die Bezuschussung der Kurse beruht auf einer Vereinbarung zwischen den Krankenkassen und ihren Kunden, das heißt, dass Ihr eigentlicher Ansprechpartner zu Fragen bezüglich der Anerkennung der Kurse Ihre jeweilige Krankenkasse ist.

Sollten Sie mit der Zuschusspraxis Ihrer Krankenkasse unzufrieden sein, wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider keinen Einfluss. Die Volkshochschulen bieten ein breitgefächertes, pädagogisch und methodisch sehr gut aufbereitetes Gesundheitsprogramm an. Die Qualität unserer Kurse wird durch das Qualitätszertifikat des Volkshochschulverbandes belegt.

Daher beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl:

Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihnen gut tut. Gerne stellen wir weiterhin unsere vhs-Teilnahmebescheinigung aus.

Entspannung & Stressbewältigung

Mi, 03.03.2027 / 10.00 - 11.15 Uhr

Autogenes Training nach Schultz für Anfänger*innen und Wiederholer*innen

-> Kurs-Nr. 27/1-30120

Brigitte Erb, Entspannungspädagogin
mittwochs, 5 Vormittage

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 63,46 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 49,57 €
Gebühr ab 10 Personen: 41,65 €
Praxis Brigitte Erb, Haus Nummer 4 - Kursakademie, 3. Obergeschoss, Oberdorfstraße 4, Dogern

Anmeldung bis spätestens 02.03.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer!

Bitte mitbringen: dicke Socken oder Hausschuhe, Kissen, Decke!

Ich bin ruhig und gelassen. Das Autogene Training bewirkt eine tiefe Entspannung der Muskulatur und Gefäße und hat eine harmonisierende und ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, welches viele unbewusst ablaufende Körperfunktionen wie zum Beispiel Herzschlag, Hormonausschüttung, Verdauung... steuert. Nervosität, Stress, Konzentrations- und Leistungsstörungen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen können durch das regelmäßige Anwenden reduziert werden. Ein allgemein gelassener Umgang in und mit Alltags- und Stresssituationen wirkt sich positiv auf Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit aus. Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundstufe des Autogenen Trainings. Das regelmäßige Training ist hierbei Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung. Weitere Infos: www.brigitte-jsj.de

Mo, 01.03.2027 / 10.00 - 11.15 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Anfänger*innen und Wiederholer*innen

-> Kurs-Nr. 27/1-30130

Brigitte Erb, Entspannungspädagogin
montags, 5 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 63,46 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 49,57 €
Gebühr ab 10 Personen: 41,65 €
Praxis Brigitte Erb, Haus Nummer 4 - Kursakademie, 3. Obergeschoss, Oberdorfstraße 4, Dogern

Anmeldung bis spätestens 26.02.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte mitbringen: dicke Socken oder Hausschuhe, Kissen, Decke!

Lockerlassen - Loslassen
Die progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode, mit der Sie schon nach kurzer Zeit eine angenehme Reaktion im körperlichen und seelischen Bereich erfahren können. Stressauswirkungen wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Fehlhaltungen und vieles mehr können dadurch reduziert werden. Im Kurs erfahren Sie, wie sich Spannung und Entspannung in den verschiedenen Muskelgruppen anfühlen und wie diese Wechselwirkung eine Lockerung der gesamten Muskulatur bewirkt. Sie können diese Erfahrungen sofort und ohne fremde Hilfsmittel in Ihren Alltag integrieren. Weitere Infos: www.brigitte-jsj.de

Do, 17.09.2026 / 18.00 - 19.15 Uhr

Meditation & Bewusstseinsarbeit - für innere Balance und neue Kraft

-> Kurs-Nr. 26/2-30141

Selma Cavus-Gediga
donnerstags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 154,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 119,- €
Gebühr ab 10 Personen: 92,- €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal, Friedrichstraße 18

Anmeldung bis spätestens 16.09.2026
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken (keine Hausschuhe), Yoga oder Gymnastikmatte, Kissen eventuell eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

In diesem Kurs verbinden wir einfache Atemtechniken, gezielte Achtsamkeit und Meditation, um den Körper zu entspannen, den Geist zu klären und das innere Gleichgewicht zu stärken. Du lernst, wie du dein Nervensystem beruhigst, dich besser erdest und im Alltag zentriert und gelassen bleibst.

Stress, Anspannung und Gedankenflut dürfen Schritt für Schritt weichen - hin zu mehr Klarheit, Stabilität und innerer Ruhe. Der Kurs unterstützt dich dabei, bewusster mit dir selbst umzugehen und neue Kraft zu schöpfen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Ich freue mich auf dich!



Ein weiterer Termin findet statt am:

Do, 14.01.2027 / 18.00 - 19.15 Uhr

Meditation & Bewusstseinsarbeit - für innere Balance und neue Kraft

[-> Kurs-Nr. 27/1-30141](#)

Selma Cavus-Gediga
donnerstags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 183,26 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 141,61 €
Gebühr ab 10 Personen: 109,48 €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal, Friedrichstraße 18

Anmeldung bis spätestens 13.01.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken (keine Hausschuhe), Yoga oder Gymnastikmatte, Kissen eventuell eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

Di, 22.09.2026 / 19.30 - 20.30 Uhr

Yoga Flow - fließende Bewegungen für Kraft und Entspannung

[-> Kurs-Nr. 26/2-30117](#)

Melinda Freitag, Yogalehrerin & Kursleiterin für Shake the Dust™
dienstags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 102,67 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 79,33 €
Gebühr ab 10 Personen: 61,33 €
Waldtorschule Waldshut, Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle

Anmeldung bis spätestens 21.09.2026
Bitte warme, bequeme Kleidung anziehen und eine eigene Matte, Decke und eventuell noch ein Kissen mitbringen.

Fließende Yoga-Übungen verbinden Atem, Bewegung und Körperwahrnehmung. Sanfte bis dynamische Sequenzen, begleitet von fein abgestimmter Musik, stärken Kraft, Beweglichkeit und Balance. Für alle Levels.

Weitere Termine finden statt am:

Di, 12.01.2027 / 19.30 - 20.30 Uhr

Yoga Flow - fließende Bewegungen für Kraft und Entspannung

[-> Kurs-Nr. 27/1-30117](#)

Melinda Freitag, Yogalehrerin & Kursleiterin für Shake the Dust™
dienstags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 122,18 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 94,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 72,98 €
Waldtorschule Waldshut, Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle

Anmeldung bis spätestens 11.01.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Di, 06.04.2027 / 19.30 - 20.30 Uhr

Yoga Flow - fließende Bewegungen für Kraft und Entspannung

[-> Kurs-Nr. 27/1-30118](#)

Melinda Freitag, Yogalehrerin & Kursleiterin für Shake the Dust™
dienstags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 122,18 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 94,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 72,98 €
Waldtorschule Waldshut, Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle

Anmeldung bis spätestens 05.04.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Mi, 23.09.2026 / 17.15 - 18.30 Uhr

Yoga und das Schaffen von Lebenskräften

[-> Kurs-Nr. 26/2-30114](#)

Eva-Maria Jonschker, Yoga-Lehrerin
mittwochs, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 128,33 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 99,17 €
Gebühr ab 10 Personen: 76,67 €
Carl-Heinrich-Rösch-Schule, Schulzentrum Tiengen, Gymnastikraum

Anmeldung bis spätestens 22.09.2026
Bitte warme, bequeme Kleidung anziehen und eine eigene Matte, Decke und eventuell noch ein Kissen mitbringen. Wir werden einige Körperübungen des Yoga erlernen und diese bewusst ausgestalten. Das bewusste Gestalten, der künstlerisch-ästhetische Ausdruck sowie die Freude an der Bewegung, unabhängig von der Beweglichkeit, stehen im Mittelpunkt des Übens. Die Freude an aktiver, formender Bewegung kann entdeckt und entwickelt werden.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mi, 20.01.2027 / 17.15 - 18.30 Uhr

Yoga und das Schaffen von Lebenskräften

[-> Kurs-Nr. 27/1-30114](#)

Eva-Maria Jonschker, Yoga-Lehrerin
mittwochs, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 152,71 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 118,01 €
Gebühr ab 10 Personen: 91,24 €
Carl-Heinrich-Rösch-Schule, Schulzentrum Tiengen, Gymnastikraum

Anmeldung bis spätestens 19.01.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte warme, bequeme Kleidung anziehen und eine eigene Matte, Decke und eventuell noch ein Kissen mitbringen.

Wir werden einige Körperübungen des Yoga erlernen und diese bewusst ausgestalten. Das bewusste Gestalten, der künstlerisch-ästhetische Ausdruck sowie die Freude an der Bewegung, unabhängig von der Beweglichkeit, stehen im Mittelpunkt des Übens. Die Freude an aktiver, formender Bewegung kann entdeckt und entwickelt werden.

Fr, 25.09.2026 / 18.00 - 19.00 Uhr

Qi Gong für Einsteiger*innen

[-> Kurs-Nr. 26/2-30100](#)

Armin Renner, Hui Chun Gong (Qi Gong) Lehrer

freitags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 82,13 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 63,47 €
Gebühr ab 10 Personen: 49,07 €
Carl-Heinrich-Rösch-Schule, Schulzentrum Tiengen, Gymnastikraum

Anmeldung bis spätestens 24.09.2026
Bitte Gymnastikschuhe oder alternativ rutschfeste Socken mitbringen.

Hui Chun Gong Übungen sind harmonische Bewegungen und sind für alle geeignet.

Die Übungen sind besonders hilfreich für:

- Stressabbau und Förderung tiefer Entspannung
- Steigerung der Achtsamkeit und des Körpergefühls
- Stärkung des Immun- und Gelenksystems



Ein weiterer Termin findet statt am:

Fr, 22.01.2027 / 18.00 - 19.00 Uhr

Qi Gong für Einsteiger*innen

-> Kurs-Nr. 27/1-30100

Armin Renner, Hui Chun Gong (Qi Gong)
Lehrer

freitags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 146,61 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 113,28 €

Gebühr ab 10 Personen: 87,58 €

Carl-Heinrich-Rösch-Schule,
Schulzentrum Tiengen,
Gymnastikraum

Anmeldung bis spätestens 21.01.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Fr, 25.09.2026 / 19.15 - 20.15 Uhr

Qi Gong für Fortgeschrittene

-> Kurs-Nr. 26/2-30101

Armin Renner, Hui Chun Gong (Qi Gong)
Lehrer

freitags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 82,13 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 63,47 €

Gebühr ab 10 Personen: 49,07 €

Carl-Heinrich-Rösch-Schule,
Schulzentrum Tiengen,
Gymnastikraum

Anmeldung bis spätestens 24.09.2026

Bitte Gymnastikschuhe oder alternativ
rutschfeste Socken mitbringen.

Hui Chun Gong Übungen sind harmo-
nische Bewegungen und sind für alle
geeignet.

Die Übungen sind besonders hilfreich für:
- Stressabbau und Förderung tiefer
Entspannung
- Steigerung der Achtsamkeit und des
Körpergefühls
- Stärkung des Immun- und Gelenksys-
tems

Fr, 22.01.2027 / 19.15 - 20.15 Uhr

Qi Gong für Fortgeschrittene

-> Kurs-Nr. 27/1-30101

Armin Renner, Hui Chun Gong (Qi Gong)
Lehrer

freitags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 146,61 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 113,28 €

Gebühr ab 10 Personen: 87,58 €

Carl-Heinrich-Rösch-Schule,
Schulzentrum Tiengen,
Gymnastikraum

Anmeldung bis spätestens 21.01.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Mo, 28.09.2026 / 19.00 - 20.00 Uhr

Faszien-Yoga (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30112

Natalja Seel, Yogalehrerin (BYV), DOSB-
Übungsleiterin B (Sport in der Rehabilita-
tion) & Wellnesstherapeutin
montags, 12 Abende

Gebühr: 90.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 25.09.2026

benötigte Materialien:

Matte, großes Handtuch oder Yoga Gurt,
Kissen, Decke, Faszienrolle, Faszienball
oder Tennisball

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit verbes-
sern und die Grundlagen des Hatha-Yoga
kennenlernen? Dann ist diese Stunde
genau das Richtige für Sie. Wir werden
verschiedene Atemübungen, Entspan-
nungstechniken und Yoga-Stellungen
erlernen. Durch diese Einheit können Sie
Ihren alltäglichen Stress abbauen und
zur inneren Ruhe finden.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für
Sie über die Videokonferenz-Plattform
ZOOM. Sie benötigen einen Computer/
Laptop/Tablet oder Smartphone mit Inter-
netanbindung sowie Lautsprecher, um an
der Online-Veranstaltung teilzunehmen.
Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen
gewünschten Veranstaltung auf unserer
Homepage oder in einer unserer Ge-
schäftsstellen an. Sie erhalten darauf-
hin eine Anmeldebestätigung. Wenige
Tage vor der Veranstaltung senden wir
Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link
zur Teilnahme zu. Sie können wählen,
ob Sie ZOOM auf Ihrem Gerät installie-
ren möchten (um es beispielsweise für
weitere Vorträge nutzen zu können) oder
ob Sie nur über Ihren Internet-Browser
teilnehmen möchten. Zum ZOOM-Kon-
ferenzbeitritt geben Sie nur Ihren Namen
ein und schon kann es losgehen.

Mi, 30.09.2026 / 18.00 - 19.15 Uhr

Yoga & Pilates (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30113

Natalja Seel, Yogalehrerin (BYV), DOSB-
Übungsleiterin B (Sport in der Rehabilita-
tion) & Wellnesstherapeutin
mittwochs, 12 Abende

Gebühr: 112.50 €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 29.09.2026

benötigte Materialien:

Matte, Handtuch oder ein Yoga-Gurt,
Tennisball

Es ist eine schöne Kombination aus sanf-
ten Übungen und Entspannung. Zuerst
werden die Muskeln des gesamten Kör-
pers sanft gekräftigt. Anschließend lernen
Sie viele Dehnübungen, Massagetechni-
ken und Entspannungsmethoden ken-
nen. Ziel dieses Kurses ist, die gesamte
Körpermuskulatur zu aktivieren und die
Muskeln durch Dehnen zu lockern, um
der Verspannung entgegenzuwirken.
Durch eine Entspannung am Ende der
Einheit können Sie neue Energie tanken.
Der Kurs richtet sich an Personen jeden
Alters und Fitnesslevels.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für
Sie über die Videokonferenz-Plattform
ZOOM. Sie benötigen einen Computer/
Laptop/Tablet oder Smartphone mit Inter-
netanbindung sowie Lautsprecher, um an
der Online-Veranstaltung teilzunehmen.
Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen
gewünschten Veranstaltung auf unserer
Homepage oder in einer unserer Ge-
schäftsstellen an. Sie erhalten darauf-
hin eine Anmeldebestätigung. Wenige
Tage vor der Veranstaltung senden wir
Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link
zur Teilnahme zu. Sie können wählen,
ob Sie ZOOM auf Ihrem Gerät installie-
ren möchten (um es beispielsweise für
weitere Vorträge nutzen zu können) oder
ob Sie nur über Ihren Internet-Browser
teilnehmen möchten. Zum ZOOM-Kon-
ferenzbeitritt geben Sie nur Ihren Namen
ein und schon kann es losgehen.

Do, 01.10.2026 / 18.00 - 18.45 Uhr

After-Work-Yoga (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30115

Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- & Fitness-
trainerin

donnerstags, 8 Abende

Gebühr: 84.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 30.09.2026

Hilfsmittel: Yoga-Matte, Kissen, Decke,
(optional 2 Yoga-Blöcke)

Einmal die Woche ein festes Yoga-Date
mit sich selbst, wie klingt das? Genau
das machen wir donnerstags abends.
Einfach zu Hause die Matte ausrollen,
den Zoom-Link öffnen und los geht's.
Ganz easy, ganz leicht, Sie müssen
nirgends mehr hinfahren und haben
Ihre Yoga-Praxis trotzdem fest in Ihre
Woche integriert. In den Einheiten von
45 min werden wir bewusst vom Alltag
abschalten, Ihren Körper komplett durch
bewegen, Ihre Körperhaltung und -span-
nung verbessern, Ihre Flexibilität und
Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren
und entspannen. Der Fokus der Stunde
wird immer wieder variieren, sodass für
jeden etwas dabei ist. Zu den Übungen
werden verschiedene Levels angeboten,
damit jeder daran teilnehmen kann. Die



Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform ZOOM. Sie benötigen einen Computer/ Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu. Sie können wählen, ob Sie ZOOM auf Ihrem Gerät installieren möchten (um es beispielsweise für weitere Vorträge nutzen zu können) oder ob Sie nur über Ihren Internet-Browser teilnehmen möchten. Zum ZOOM-Konferenzbeitritt geben Sie nur Ihren Namen ein und schon kann es losgehen.

Bewegung & Fitness

Mo, 14.09.2026 / 17.45 - 18.45 Uhr

Ausdauer- und Muskelaufbautraining - Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

[-> Kurs-Nr. 26/2-30221](#)

Karin Gottstein-Ebi, Sportlehrerin
montags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 123,20 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 95,20 €
Gebühr ab 10 Personen: 73,60 €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal, Friedrichstraße 18

Anmeldung bis spätestens 11.09.2026
Bitte Isomatte mitbringen.

Mit diesem Ausdauer- und Muskelaufbautraining erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungs- und Entspannungsbereich. Sie lernen Übungen für die Dehnung, Atemtechnik, Kraft und Koordination sowie für tiefere Muskelschichten, die Sie auch im (Berufs-)Alltag leicht anwenden können. Sie verbessern durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit. Lernziele sind die Förderung der Gelenk-Beweglichkeit, die Vorbeugung von Haltungsschäden und das Training von Muskeln und Beckenboden. Der Kurs beinhaltet zudem die Gleichgewichtsschulung in Verbindung mit dem Training für die vernachlässigte Muskulatur und fördert die Eigenwahrnehmung und die Tiefensensibilität.

Weitere Termine finden statt am:

Mo, 14.09.2026 / 19.00 - 20.00 Uhr

Ausdauer- und Muskelaufbautraining - Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

[-> Kurs-Nr. 26/2-30220](#)

Karin Gottstein-Ebi, Sportlehrerin
montags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 123,20 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 95,20 €
Gebühr ab 10 Personen: 73,60 €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal, Friedrichstraße 18

Anmeldung bis spätestens 11.09.2026
Bitte Isomatte mitbringen.

Di, 15.09.2026 / 18.30 - 19.30 Uhr

Ausdauer- und Muskelaufbautraining - Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

[-> Kurs-Nr. 26/2-30222](#)

Karin Gottstein-Ebi, Sportlehrerin
dienstags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 123,20 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 95,20 €
Gebühr ab 10 Personen: 73,60 €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal, Friedrichstraße 18

Anmeldung bis spätestens 18.09.2026
Bitte Isomatte mitbringen.

Mo, 15.02.2027 / 17.45 - 18.45 Uhr

Ausdauer- und Muskelaufbautraining - Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

[-> Kurs-Nr. 27/1-30220](#)

Karin Gottstein-Ebi, Sportlehrerin
montags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 123,20 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 95,20 €
Gebühr ab 10 Personen: 73,60 €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal, Friedrichstraße 18

Anmeldung bis spätestens 12.02.2027
Bitte Isomatte mitbringen.

Mo, 15.02.2027 / 19.00 - 20.00 Uhr

Ausdauer- und Muskelaufbautraining - Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

[-> Kurs-Nr. 27/1-30221](#)

Karin Gottstein-Ebi, Sportlehrerin
montags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 123,20 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 95,20 €
Gebühr ab 10 Personen: 73,60 €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal, Friedrichstraße 18

Anmeldung bis spätestens 12.02.2027
Bitte Isomatte mitbringen.

Di, 16.02.2027 / 18.30 - 19.30 Uhr

Ausdauer- und Muskelaufbautraining - Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

[-> Kurs-Nr. 27/1-30222](#)

Karin Gottstein-Ebi, Sportlehrerin
dienstags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 123,20 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 95,20 €
Gebühr ab 10 Personen: 73,60 €
Kaufmännische Schulen Waldshut, Gymnastiksaal, Friedrichstraße 18

Anmeldung bis spätestens 12.02.2027
Bitte Isomatte mitbringen.

Fr, 25.09.2026 / 16.00 - 17.00 Uhr

Shake the Dust™ - Somatisches Workout

[-> Kurs-Nr. 26/2-30250](#)

Melinda Freitag, Yogalehrerin & Kursleiterin für Shake the Dust™
freitags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 102,67 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 79,33 €
Gebühr ab 10 Personen: 61,33 €
Waldtorschule Waldshut, Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle

Anmeldung bis spätestens 23.09.2026
Bitte Turn- oder Isomatte sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.

Abwechslungsreicher Kurs mit freier Bewegung sowie Pilates und funktionellem Training. Mit sorgfältig abgestimmter Playlist wechseln aktive und ruhige Phasen, die Kraft, Energie und Körpergefühl stärken und Spannungen lösen. Für alle Levels.

**Weitere Termine finden statt am:****Fr, 15.01.2027 / 16.00 - 17.00 Uhr****Shake the Dust™ -
Somatisches Workout****-> Kurs-Nr. 27/1-30250***Melinda Freitag, Yogalehrerin
& Kursleiterin für Shake the Dust™
freitags, 10 Abende*

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 122,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 94,40 €

Gebühr ab 10 Personen: 72,98 €

**Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle****Anmeldung bis spätestens 13.01.2027**

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte Turn- oder Isomatte sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.

Fr, 23.04.2027 / 16.00 - 17.00 Uhr**Shake the Dust™ -
Somatisches Workout****-> Kurs-Nr. 27/1-30251***Melinda Freitag, Yogalehrerin
& Kursleiterin für Shake the Dust™
freitags, 10 Abende*

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 122,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 94,40 €

Gebühr ab 10 Personen: 72,98 €

**Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle****Anmeldung bis spätestens 14.04.2027**

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte Turn- oder Isomatte sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.

Do, 01.10.2026 / 19.00 - 19.45 Uhr**Workout - Get In Shape
(Online-Kurs)****-> Kurs-Nr. 26/2-O30216***Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga-
& Fitnesstrainerin
donnerstags, 8 Abende*Gebühr: 84,- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom**Anmeldung bis spätestens 30.09.2026**

Hilfsmittel: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)

Sie möchten gezielt Ihre allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dran bleiben? Dann sind Sie in diesem Online-Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht

durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 Minuten wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform ZOOM. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu. Sie können wählen, ob Sie ZOOM auf Ihrem Gerät installieren möchten (um es beispielsweise für weitere Vorträge nutzen zu können) oder ob Sie nur über Ihren Internet-Browser teilnehmen möchten. Zum ZOOM-Konferenzbeitritt geben Sie nur Ihren Namen ein und schon kann es losgehen.

Rückentraining**Mo, 28.09.2026 / 12.15 - 12.30 Uhr****Aktive Mittagspause: Prävention von Rückenschmerzen
(Online-Kurs)****-> Kurs-Nr. 26/2-O30310***Natalja Seel, Yogalehrerin (BYV), DOSB-
Übungsleiterin B (Sport in der Rehabilitation) & Wellnesstherapeutin
montags, 10 Abende*

Gebühr: 18,75 €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom**Anmeldung bis spätestens 25.09.2026**

Tennisball, Sportbekleidung nicht nötig

Die „Aktive Mittagspause: Prävention von Rückenschmerzen“ ist ein 15 minütiges Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer*innen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden. Die Übungen werden teilweise im Sitzen durchgeführt.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform ZOOM. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu. Sie können wählen, ob Sie ZOOM auf Ihrem Gerät installieren möchten (um es beispielsweise für weitere Vorträge nutzen zu können) oder ob Sie nur über Ihren Internet-Browser teilnehmen möchten. Zum ZOOM-Konferenzbeitritt geben Sie nur Ihren Namen ein und schon kann es losgehen.

Di, 29.09.2026 / 19.00 - 19.45 Uhr**Rückenfit (Online-Kurs)****-> Kurs-Nr. 26/2-O30300***Natalja Seel, Yogalehrerin (BYV), DOSB-
Übungsleiterin B (Sport in der Rehabilitation) & Wellnesstherapeutin
dienstags, 12 Abende*

Gebühr: 67,50 €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom**Anmeldung bis spätestens 28.09.2026**

benötigte Materialien:

Matte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch oder Yogagurt

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs werden verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis-Faszienball erlernt. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform ZOOM. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link



zur Teilnahme zu. Sie können wählen, ob Sie ZOOM auf Ihrem Gerät installieren möchten (um es beispielsweise für weitere Vorträge nutzen zu können) oder ob Sie nur über Ihren Internet-Browser teilnehmen möchten. Zum ZOOM-Konferenzbeitritt geben Sie nur Ihren Namen ein und schon kann es losgehen.

Mi, 03.03.2027 / 19.30 - 20.30 Uhr

Präventives Rückentraining: Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!

-> Kurs-Nr. 27/1-30300

Stephanie Schatz, Physiotherapeutin
mittwochs, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 82,13 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 63,47 €

Gebühr ab 10 Personen: 49,07 €

**Waldtorschule Waldshut,
Waldtorstraße 12, Gymnastikhalle**

Anmeldung bis spätestens 02.03.2027

Bitte Isomatte und kleines Kissen mitbringen.

Hat Sie der Rücken schon einmal geplagt? Ich möchte Ihnen zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, den Alltag rückenfreundlich zu gestalten. Die Abende bestehen aus praktischen Übungen zu rückenschonenden Bewegungsabläufen, Muskelaufbau zur Vermeidung der Schmerzen sowie Stressbewältigung durch adäquate Entspannungstechniken. Sie übertragen Übungen in Ihren (Berufs-)Alltag durch den Erwerb von Kompetenzen und Wissen. Sie verbessern durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit.

Alle, die Lust haben, ihrem Rücken etwas Gutes zu tun, sind herzlich willkommen.

Wassergymnastik

Alle Wassergymnastikkurse pausieren aufgrund von Renovierungsarbeiten des Therapiebades der Körperbehindertenschule / Wutachschule.



SWR1

LEUTE

DER TALK IM RADIO

» SWR1

SWR1.DE

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG. WEITERE INFORMATIONEN UNTER [SWRMEDIASERVICES.DE](mailto:WERBUNG@SWRMEDIASERVICES.DE), TELEFON 0711 929 12984 ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWRMEDIASERVICES.DE



Vorträge zum Thema Gesundheit

Mi, 30.09.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Webinar - gesund und digital - Können Algorithmen heilen? Chancen, Risiken und Grenzen von KI im Gesundheitswesen

-> Kurs-Nr. 26/2-O30393

vhs Baden-Württemberg
Eintritt frei
online



Anmeldung bis spätestens 28.09.2026
Online-Vortrag Webinar-Reihe „gesund und digital“
Wenn Algorithmen heilen wollen - Chancen, Risiken und Grenzen von KI im Gesundheitswesen

Referent: Michael Puntschuh, Beyond AI Collective
Künstliche Intelligenz hält immer stärker Einzug in Medizin und Pflege - sie erkennt Muster, unterstützt Diagnosen und hilft, Behandlungen zu verbessern. Doch was kann KI wirklich leisten, wo liegen ihre Grenzen, und wie bleibt der Mensch dabei im Mittelpunkt?
Michael Puntschuh vom Beyond AI Collective zeigt auf, wie KI heute schon in der Gesundheitsversorgung eingesetzt wird und welche ethischen, gesellschaftlichen und praktischen Fragen sich daraus ergeben. Ein spannender Vortrag über die Zukunft der Medizin zwischen Innovation, Verantwortung und Vertrauen.
Kursleitung: Michael Puntschuh

Mi, 21.10.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Webinar - gesund und digital - Digitale Lösungen für eine gesunde Zukunft

-> Kurs-Nr. 26/2-O30392

vhs Baden-Württemberg
Eintritt frei
online



Anmeldung bis spätestens 19.10.2026
Online-Vortrag Webinar-Reihe „gesund und digital“
Digitale Lösungen für eine gesunde Zukunft - Prävention stärken und Gesundheit fördern

Referent: BIOPRO Baden-Württemberg
Ob Gesundheits-Apps, digitale Coachings oder smarte Messsysteme - neue Technologien eröffnen vielfältige Möglichkeiten, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Digitale Lösungen

können helfen, Krankheiten vorzubeugen, gesunde Gewohnheiten zu fördern und den Zugang zu Gesundheitsangeboten zu erleichtern.
Die Expertinnen und Experten der BIOPRO Baden-Württemberg zeigen, wie innovative Anwendungen die Prävention unterstützen, welche Chancen sich im Alltag bieten und worauf man bei der Nutzung achten sollte. Ein informativer Einblick in die digitale Gesundheitsvorsorge von heute und morgen.
Kursleitung: BIOPRO

Do, 19.11.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

„Gesund und digital vor Ort“ - E-Rezept verstehen und nutzen

-> Kurs-Nr. 26/2-30415

Jürgen Ziegler
Eintritt frei
Stadthalle Waldshut, Musiksaal, 1. Obergeschoss
Anmeldung bis spätestens 18.11.2026
Das E-Rezept wird für viele Menschen zunehmend relevant. In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich erklärt, wie dies funktioniert, welche Vorteile es bietet und worauf Sie bei der Nutzung achten sollten.
Einfach erklärt - mit Raum für Fragen.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mi, 14.04.2027 / 18.00 - 19.30 Uhr

„Gesund und digital vor Ort“ - E-Rezept verstehen und nutzen

-> Kurs-Nr. 27/1-30416

Jürgen Ziegler
Eintritt frei
Stadthalle Waldshut, Musiksaal, 1. Obergeschoss
Anmeldung bis spätestens 13.04.2027

Mo, 23.11.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

„Gesund und digital vor Ort“ - ePA verstehen und nutzen

-> Kurs-Nr. 26/2-30416

Jürgen Ziegler
Eintritt frei
Stadthalle Waldshut, Musiksaal, 1. Obergeschoss
Anmeldung bis spätestens 20.11.2026

Die elektronische Patientenakte (ePA) wird für viele Menschen zunehmend relevant. In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich erklärt, wie dies funktioniert, welche Vorteile sie bietet und worauf Sie bei der Nutzung achten sollten. Einfach erklärt - mit Raum für Fragen.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mi, 21.04.2027 / 18.00 - 19.30 Uhr

„Gesund und digital vor Ort“ - ePA verstehen und nutzen

-> Kurs-Nr. 27/1-30417

Jürgen Ziegler
Eintritt frei
Stadthalle Waldshut, Musiksaal, 1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 20.04.2027

Mo, 23.11.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Basiswissen für Frauen: Der weibliche Zyklus als Superpower (Workshop)

-> Kurs-Nr. 26/2-30412

Scarlett Schmidt
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 12,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 10,- €
Gebühr ab 10 Personen: 8,40 €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 20.11.2026
Der weibliche Zyklus ist keine Einschränkung - er ist eine Superpower. In jeder Phase stehen Ihnen unterschiedliche Stärken zur Verfügung: mal mehr Fokus, mal mehr Kreativität, mal mehr Intuition oder Regenerationskraft. Wer diese natürlichen Rhythmen versteht, kann sie gezielt nutzen - im Alltag, im Beruf und für das eigene Wohlbefinden.
Kursinhalt
Die Hormone & den weiblichen Zyklus besser verstehen
Die Zyklusphasen ihre jeweiligen Superkräfte kennenlernen
Konkrete Strategien für Energie, Fokus und Balance
Tipps zum Thema Ernährung, Menstruation & Alltagsgestaltung während der verschiedenen Zyklusphasen
Dieser Kurs richtete sich ausschließlich an Frauen.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Di, 16.02.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Basiswissen für Frauen: Der weibliche Zyklus als Superpower (Workshop)

-> Kurs-Nr. 27/1-30412

Scarlett Schmidt
Gebühr bei 5 - 6 Personen: 15,23 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 11,90 €
Gebühr ab 10 Personen: 10,- €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 15.02.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.



Mi, 25.11.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Webinar - gesund und digital - Das Unmessbare messbar machen: KI als Lebensretter

-> Kurs-Nr. 26/2-O30390

vhs Baden-Württemberg

Eintritt frei

online



Anmeldung bis spätestens 23.11.2026

Online-Vortrag Webinar-Reihe „gesund und digital“

Das Unmessbare messbar machen: KI als Lebensretter - Gesundheitsdaten neu genutzt

Referent: Prof. Dr. Kindervater, Bosch Health Campus

Künstliche Intelligenz kann riesige Gesundheitsdatenmengen auswerten und darin Muster erkennen, die für Menschen kaum erfassbar sind. Wie KI dadurch Diagnosen verbessert, Behandlungen unterstützt und Leben rettet, zeigt dieser Vortrag anhand spannender Praxisbeispiele - und lädt zur Diskussion ein. Kursleitung: Ralf Kindervater

Mo, 07.12.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Zyklische Ernährung (Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-30414

Scarlett Schmidt

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 12,80 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 9,06 €

Gebühr ab 10 Personen: 6,93 €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 04.12.2026

Sie fühlen sich oft müde, sind gestresst, haben Blähungen, Energieliefs, Hautunreinheiten, Heißhungerattacken oder Gelüste?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Sie lernen, wie sich Ihre Ernährungsbedürfnisse im Laufe des Zyklus verändern, welche Nährstoffe Sie in der jeweiligen Phase besonders unterstützen und wie Sie Mahlzeiten so planen, dass Energie, Stressresistenz und Vitalität optimal im Gleichgewicht bleiben.

Praxisnahe Beispiele helfen Ihnen, die Signale Ihres Körpers zu lesen und Lebensmittel gezielt einzusetzen, um Hormone sanft zu regulieren und Ihre innere Balance zu fördern.

KURsinHALT

- Überblick über die verschiedenen Zyklusphasen und die jeweiligen Hormone

- Zyklusphasen im Fokus: Welche Nährstoffe/Nahrungsmittel unterstützen Sie wann am besten.
 - Einfache Do's & Don'ts in Bezug auf Nahrungsmittel
 - Praktische Rezeptideen und Alltagsrezepte für jede Zyklusphase
- Dieser Kurs richtete sich ausschließlich an Frauen.

Mi, 20.01.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Fit und gesund durch die Wechseljahre - Kooperationsveranstaltung mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

-> Kurs-Nr. 27/1-30415



Dr. med. Birgit Steiner, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Eintritt: 12.- €

keine Ermäßigung möglich

Stadthalle Waldshut; Musiksaal
1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 19.01.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Viele Frauen sehen den Wechseljahren mit unsicheren Gefühlen entgegen. Das Älterwerden wird ihnen bewusster, sie befürchten geistige und körperliche Leistungseinbußen. Doch es gibt keinen Grund, nicht auch ab 50 noch aktiv und in jeder Hinsicht agil zu sein. Die Wechseljahre bedeuten keineswegs das Ende des Frau-Seins. Sicher, Sie können keine Kinder mehr bekommen, das heißt die Wechseljahre sind zwar ein biologischer Einschnitt, aber die hormonell-bedingten Veränderungen des Körpers führen nicht zwangsläufig zu belastenden klimakterischen Symptomen.

Sollte dies dennoch der Fall sein, so gibt es verschiedene Wege, den körperlichen, seelisch-sozialen und sexuellen Problemen in dieser Zeit zu begegnen. Umso wichtiger ist es, einerseits das Älterwerden als natürlich zu akzeptieren, und andererseits selbst aktiv zu werden. Sport und eine bewusste Lebensführung tragen maßgeblich dazu bei. Was Sie allerdings nicht als Schicksal hinnehmen sollten, sind gesundheitliche Einschränkungen. Die Medizin kann heutzutage mit vielfältigen Therapiemöglichkeiten die Beschwerden der Wechseljahre lindern oder beheben, so dass die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erhalten bleiben.

An diesem Abend wird ausführlich über das Thema Wechseljahre gesprochen und Sie werden sicherlich einiges Hilfreiches in Ihren Alltag mitnehmen können. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

Di, 13.04.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Mehr Balance & Wohlfühlgefühl durch zyklische Ernährung (ein Kurs für Frauen)

-> Kurs-Nr. 27/1-30414

Scarlett Schmidt

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 15,23 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 11,90 €

Gebühr ab 10 Personen: 10,- €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 12.04.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Sie fühlen sich oft müde, sind gestresst, haben Blähungen, Energieliefs, Hautunreinheiten, Heißhungerattacken oder Gelüste?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Sie lernen, wie sich Ihre Ernährungsbedürfnisse im Laufe des Zyklus verändern, welche Nährstoffe Sie in der jeweiligen Phase besonders unterstützen und wie Sie Mahlzeiten so planen, dass Energie, Stressresistenz und Vitalität optimal im Gleichgewicht bleiben. Praxisnahe Beispiele helfen Ihnen, die Signale Ihres Körpers zu lesen und Lebensmittel gezielt einzusetzen, um Hormone sanft zu regulieren und Ihre innere Balance zu fördern.

KURsinHALT

- Überblick über die verschiedenen Zyklusphasen und die jeweiligen Hormone
- Zyklusphasen im Fokus: Welche Nährstoffe/Nahrungsmittel unterstützen Sie wann am besten.
- Einfache Do's & Don'ts in Bezug auf Nahrungsmittel

Dieser Kurs richtete sich ausschließlich an Frauen.

Koch- und Backkurse

Do, 24.09.2026 / 17.00 - 20.00 Uhr

**Koch-Event „Über den Teller-
rand kochen...“**
**Kooperationsveranstaltung mit
der kirchlichen AG Diakonie &
Caritas und In Via im Rahmen
der Interkulturellen Woche**
-> [Kurs-Nr. 26/2-30530](#)

Kirchliche AG Diakonie & Caritas

Gebühr: 9,- €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung erbeten unter
m.pfeiffer@dw-hochrhein.de

Über den Tellerrand kochen“ - Internatio-
nal kochen und essen. Frauen aus ver-
schiedenen Ländern weihen uns in die
Geheimnisse ihrer Kochkunst ein.

Di, 06.10.2026 / 18.00 - 22.00 Uhr

**Plant Power - Vegan neu ge-
dacht (Kochkurs)**
-> [Kurs-Nr. 26/2-30508](#)

Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 37,13 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 29,68 €

Gebühr ab 10 Personen: 25,41 €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung bis spätestens 02.10.2026
Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch,
eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk
sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes
mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmit-
telkosten von circa 15 €, die am Abend
vom Dozenten in bar eingesammelt
werden.

Entdecken Sie kreative, aromatische
vegane Gerichte ganz ohne tierische
Produkte. Frisch, nachhaltig und voller
Genuss - für alle, die bewusst essen,
Neues entdecken und die Vielfalt der
pflanzlichen Küche lieben.



Foto: Stéphane Zimmermann

Di, 20.10.2026 / 18.00 - 22.00 Uhr

**Edle Wildküche mit Charakter
(Kochkurs)**
-> [Kurs-Nr. 26/2-30509](#)

Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 37,13 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 29,68 €

Gebühr ab 10 Personen: 25,41 €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung bis spätestens 16.10.2026

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch,
eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk
sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes
mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmit-
telkosten von circa 15 €, die am Abend
vom Dozenten in bar eingesammelt
werden.

Kraftvolle Aromen, feine Techniken und
saisonale Zutaten: In diesem Kochkurs
entdecken Sie die Vielfalt der Wildküche.
Von der fachgerechten Vorbereitung bis
zur raffinierten Zubereitung entstehen
geschmackvolle Gerichte mit besonde-
rem Charakter.

Di, 17.11.2026 / 18.00 - 22.00 Uhr

**Kochen wie im Elsass - aus
erster Hand (Kochkurs)**
-> [Kurs-Nr. 26/2-30510](#)

Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 37,13 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 29,68 €

Gebühr ab 10 Personen: 25,41 €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung bis spätestens 13.11.2026

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch,
eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk
sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes
mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmit-
telkosten von circa 15 €, die am Abend
vom Dozenten in bar eingesammelt
werden.

Genussreise ins Elsass: Durch meine
elsässischen Wurzeln bringe ich Ihnen
die regionale Küche authentisch näher.
Wir kochen typische Spezialitäten, ent-
decken neue Aromen und verbringen
einen genussvollen Abend in entspannter
Atmosphäre!

Fr, 18.12.2026 / 18.00 - 22.00 Uhr

**Festliche Genussmomente: Ihr
Weihnachtsmenü selbst kreiert
(Kochkurs)**
-> [Kurs-Nr. 26/2-30511](#)

Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 37,13 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 29,68 €

Gebühr ab 10 Personen: 25,41 €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung bis spätestens 15.12.2026

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch,
eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk
sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes
mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmit-
telkosten von circa 18 €, die am Abend
vom Dozenten in bar eingesammelt
werden.

Erlernen Sie die Zubereitung eines fest-
lichen Weihnachtsmenüs und begeistern
Sie Familie und Freunde in der Advents-
zeit mit neuen kulinarischen Ideen. Ge-
meinsam kreieren wir ein mehrgängiges
Menü in stimmungsvoller Atmosphäre.



Foto: Stéphane Zimmermann

Di, 12.01.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

**Von der Auswahl bis zum per-
fekten Teller - Fisch & Meeres-
früchte (Kochkurs)**
-> [Kurs-Nr. 27/1-30502](#)

Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung bis spätestens 08.01.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch,
eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk
sowie ein Gefäß für Übriggebliebenes
mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmit-



telkosten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch die Welt der Flüsse und Meere. Entdecken Sie neue Aromen, verfeinern Sie Ihre Kochtechniken und zaubern Sie aus frischem Fisch und feinen Meeresfrüchten beeindruckende Gerichte.

Di, 16.02.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Die Welt der Saucen - Klassisch & kreativ (Kochkurs)

-> [Kurs-Nr. 27/1-30504](#)

*Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann*

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung bis spätestens 12.02.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Lernen Sie die Kunst der Saucen kennen: von klassischen Grundsaucen bis zu modernen Variationen. Verfeinern Sie Geschmack, Textur und Technik und erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Zutaten beeindruckende Begleiter zu Fleisch, Fisch und Gemüse kreieren.

Di, 16.03.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Osterküche mit Raffinesse (Kochkurs)

-> [Kurs-Nr. 27/1-30507](#)

*Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann*

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung bis spätestens 12.03.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 18 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Erleben Sie genussvolle Inspiration rund um Ostern und entdecken Sie neue kulinarische Ideen. In diesem exklusiven Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein

saisonales, raffiniertes Menü mit frischen Zutaten und viel Liebe zum Detail zu.



Foto: Stéphane Zimmermann

Di, 13.04.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Topf statt Werkzeugkasten - Männer an den Herd! (Kochkurs)

-> [Kurs-Nr. 27/1-30509](#)

*Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann*

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung bis spätestens 09.04.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Weil Männer nicht nur grillen können; gibt's jetzt einen Männerkochkurs! Gemeinsam wird geschneidelt, gebrutzelt und gelacht - ganz ohne Küchenchaos (naja, fast). Genuss garantiert!



Foto: Stéphane Zimmermann

Di, 11.05.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Pasta-Symphonie - Der Genusskurs (Kochkurs)

-> [Kurs-Nr. 27/1-30510](#)

*Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann*

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung bis spätestens 07.05.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Pasta-Symphonie mit verschiedenen Saucen: Lernen Sie die Grundlagen und Raffinessen der Pasta-Küche kennen, entdecken Sie unterschiedliche Pasta-Sorten und bringen Sie mit harmonisch abgestimmten Saucen mehr Vielfalt und Genuss auf Ihren Teller.

Di, 15.06.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Praktische Schnitt- und Dekorationstechniken für Gemüse und Früchte (Kochkurs)

-> [Kurs-Nr. 27/1-30511](#)

*Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann*

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

**Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Küche**

Anmeldung bis spätestens 11.06.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Erlernen Sie vielfältige Techniken zur Verarbeitung von Gemüse und Früchten - von präzisen Schnittarten über die schonende Vorbereitung bis hin zur ästhetischen Präsentation. Während des Kurses kreieren die Teilnehmenden zudem kleine Speisen, um den Hunger genussvoll zu stillen.

Di, 06.07.2027 / 18.00 - 22.00 Uhr

Leichte Sommerküche: Salate mit knusprigen Akzenten (Kochkurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-30512

Stéphane Zimmermann, Koch /
Barbara Zimmermann

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 44,18 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 35,31 €

Gebühr ab 10 Personen: 30,23 €

Grund- und Werkrealschule Gurtweil; Küche**Anmeldung bis spätestens 02.07.2027**
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, eventuell ein Küchenmesser, ein Getränk sowie ein Gefäß für übriggebliebenes mitbringen. Gebühr zuzüglich Lebensmittelkosten von circa 15 €, die am Abend vom Dozenten in bar eingesammelt werden.

Sommerliche Salate in vielfältigen Variationen - frisch, leicht und kreativ zubereitet. Kombiniert mit knusprigen Elementen entstehen spannende Texturen und ausgewogene Geschmackserlebnisse für warme Tage und genussvolle Momente.

Fr, 09.10.2026 / 17.00 - 20.00 Uhr

Einfach gutes Brot backen - Backen mit Sauerteig

-> Kurs-Nr. 26/2-30500

Matthias Grossmann

Freitag, 09.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr**Samstag, 10.10.2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 59,73 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 46,67 €

Gebühr ab 10 Personen: 39,20 €

Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche**Anmeldung bis spätestens 07.10.2026**
Gebühr inklusive Skriptkosten!

Zur Gebühr kommen Kosten für Lebensmittel und Backutensilien (Gläser, ...) von circa 5 € hinzu, welche im Kurs in bar vom Dozenten eingesammelt werden. Ein gutes Brot benötigt nur drei Zutaten: Mehl, Wasser und Salz. Damit es bekömmlich und gesund ist, braucht es Zeit und einige Arbeitsschritte. Brot auf der Grundlage von Sauerteig schmeckt köstlich und ist lange haltbar.

Weitere Terminw finden statt am:

Fr, 20.11.2026 / 17.00 - 20.00 Uhr

Einfach gutes Brot backen - Backen mit Sauerteig

-> Kurs-Nr. 26/2-30501

Matthias Grossmann

Freitag, 20.11.2026, 17.00 - 20.00 Uhr**Samstag, 21.11.2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 59,73 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 46,67 €

Gebühr ab 10 Personen: 39,20 €

Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche**Anmeldung bis spätestens 18.11.2026**
Gebühr inklusive Skriptkosten!

Fr, 26.02.2027 / 17.00 - 20.00 Uhr

Einfach gutes Brot backen - Backen mit Sauerteig

-> Kurs-Nr. 27/1-30500

Matthias Grossmann

Freitag, 26.02.2027, 17.00 - 20.00 Uhr**Samstag, 27.02.2027, 10.00 - 15.00 Uhr**

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 71,08 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 55,54 €

Gebühr ab 10 Personen: 46,65 €

Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche**Anmeldung bis spätestens 24.02.2027**
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer und inklusive Skriptkosten!

Fr, 16.04.2027 / 17.00 - 20.00 Uhr

Einfach gutes Brot backen - Backen mit Sauerteig

-> Kurs-Nr. 27/1-30501

Matthias Grossmann

Freitag, 16.04.2027, 17.00 - 20.00 Uhr**Samstag, 17.04.2027, 10.00 - 15.00 Uhr**

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 71,08 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 55,54 €

Gebühr ab 10 Personen: 46,65 €

Robert Schuman Realschule Waldshut; Küche**Anmeldung bis spätestens 14.04.2027**
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer

Foto: Stephanie Götz

Kurse und Vorträge zum Thema Ernährung

Do, 05.11.2026 / 18.15 - 19.45 Uhr

Ernährungsberatungskurs in der Kleingruppe mit maximal 6 Personen

-> Kurs-Nr. 26/2-30505

Andrea Reich-Just, Lehrerin
& Ernährungsberaterin
donnerstags, 4 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 51,20 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 40,- €

Gebühr ab 10 Personen: 33,60 €

Robert Schuman Realschule Waldshut, Zimmer 20

Anmeldung bis spätestens 03.11.2026
Möchten Sie sich gesund ernähren, Ihre Ernährung umstellen oder schleppen Sie einige Kilos zu viel mit sich herum und sind an zahlreichen Diäten gescheitert? In diesem Kurs analysieren wir Ihr Essverhalten und zeigen Änderungsmöglichkeiten auf. Er bietet Entscheidungshilfen bezüglich des eigenen Essverhaltens und liefert Erkenntnisse, welche Veränderungen notwendig sind, um Ihre Gesundheit zu erhalten und ernährungsbedingte Krankheiten zu vermeiden.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Do, 14.01.2027 / 18.15 - 19.45 Uhr

Ernährungsberatungskurs in der Kleingruppe mit maximal 6 Personen

-> Kurs-Nr. 27/1-30505

Andrea Reich-Just, Lehrerin
& Ernährungsberaterin**Donnerstag, 14.01.27, 18.15 - 19.45 Uhr****Donnerstag, 21.01.27, 18.15 - 19.45 Uhr****Donnerstag, 28.01.27, 18.15 - 19.45 Uhr****Donnerstag, 25.02.27, 18.15 - 19.45 Uhr**

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 60,93 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 47,60 €

Gebühr ab 10 Personen: 39,98 €

Robert Schuman Realschule Waldshut, Zimmer 20**Anmeldung bis spätestens 13.01.2027**
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer!



Mo, 05.10.2026 / 19.00 - 20.30 Uhr

Gesunde Ernährung im Alter (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-30503

Ursula Lukas, Diätassistentin,
MSc APP (Diätetik)

Eintritt: 10.- €
keine Ermäßigung möglich
**vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1**

Anmeldung bis spätestens 02.10.2026

Sie erfahren über die völlig normalen Veränderungen im Körper und welchen Einfluss dies auf die Ernährung haben kann. Außerdem erfahren Sie, welche Nährstoffe im Alter besonders wichtig sind. Ihre Fragen sind willkommen!

Do, 12.11.2026 / 19.00 - 21.00 Uhr

Gesunde Ernährung - schwer oder eigentlich ganz einfach?! (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 26/2-30504

Melanie Haberstock, Ernährungsberaterin
& dipl. Pflegefachfrau

Eintritt: 10.- €
keine Ermäßigung möglich
**vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1**

Anmeldung bis spätestens 11.11.2026

Hier eine Tiefkühlpizza, da ein Schockriegel - Essen im Vorbeigehen wird immer häufiger. Viele von uns möchten gesünder essen, jedoch fehlt Ihnen das Bewusstsein zur Umsetzung dazu. In diesem Kurs lernen Sie die Nährstoffe und ihre Notwendigkeit kennen. Was bewirkt eine Mangel- und Fehlernährung in unserem Körper? Welche Zusatzstoffe landen in unserem Einkaufswagen? Der Vortrag stellt Hintergrundwissen dar, um im Alltag eine bewusste Ernährung besser umsetzen zu können. Kurz gesagt, die Dozentin vermittelt Ihnen, wie Sie sich gesund ernähren können, ohne Verzicht: „Du darfst!“

Ein weiterer Termin findet statt am:

Do, 22.04.2027 / 19.00 - 21.00 Uhr

Gesunde Ernährung - schwer oder eigentlich ganz einfach?! (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-30503

Melanie Haberstock, Ernährungsberaterin
& dipl. Pflegefachfrau

Eintritt: 12.- €
keine Ermäßigung möglich
**vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1**

Anmeldung bis spätestens 21.04.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Mo, 01.02.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-30508

Ursula Lukas, Diätassistentin,
MSc APP (Diätetik)

Eintritt: 12.- €
keine Ermäßigung möglich
**vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1**

Anmeldung bis spätestens 29.01.2027

Welche Rolle spielen Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung, wie kann man den Bedarf decken? Der Vortrag bezieht sich auf Kinder, Erwachsene und Senioren. Ihre Fragen sind willkommen.

Di, 20.04.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Wie und was essen wir für eine gute mentale Gesundheit? (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-30513

Ursula Lukas, Diätassistentin, MSc APP
(Diätetik)

Eintritt: 12.- €
keine Ermäßigung möglich
**vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1**

Anmeldung bis spätestens 19.04.2027

Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Darm und Psyche? Was mag das Mikrobiom? Was können Sie tun? Ihre Fragen sind willkommen.

Mo, 26.04.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

Leckeres Essen mit entzündungshemmender Kost (Vortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-30514

Ursula Lukas, Diätassistentin, MSc APP
(Diätetik)

Eintritt: 12.- €
keine Ermäßigung möglich
vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 23.04.2027

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten es für eine gesunde Ernährung gibt, die die Grundlagen einer entzündungshemmenden Kost (antientzündlichen Ernährung) berücksichtigt. Das schmeckt! Machen Sie mit!

Sa, 26.09.2026 / 15.00 - 17.30 Uhr

Trink dich fit - (Onlineworkshop)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30504

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Samstag, 26.09.2026, 15.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 24.09.2026

Mehr Wohlbefinden - Schluck für Schluck!

In diesem Workshop erfahren Sie: wie viel Flüssigkeit Ihr Körper wirklich braucht; welche Getränke Sie optimal unterstützen; wie Sie spielerisch mehr trinken - ganz ohne Druck; wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden

Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform Zoom. Sie benötigen einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu.



Weitere Termine finden statt am:

Di, 10.11.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Trink dich fit - (Onlineworkshop)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30507

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Dienstag, 10.11.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

**Anmeldung bis spätestens 09.11.2026**

Sa, 23.01.2027 / 15.00 - 17.30 Uhr

Trink dich fit - (Onlineworkshop)

-> Kurs-Nr. 27/1-O30502

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Samstag, 23.01.2027, 15.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: 36.- €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 21.01.2027
 Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Mo, 15.02.2027 / 13.00 - 15.30 Uhr

Trink dich fit - (Onlineworkshop)

-> Kurs-Nr. 27/1-O30505

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Montag, 15.02.2027, 13.00 - 15.30 Uhr

Gebühr: 36.- €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 12.02.2027
 Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Di, 02.03.2027 / 19.00 - 21.30 Uhr

Trink dich fit - (Onlineworkshop)

-> Kurs-Nr. 27/1-O30507

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Dienstag, 02.03.2027, 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 36.- €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 01.03.2027
 Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Di, 22.09.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Weniger Zucker - Mehr Power - (Onlineworkshop)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30503

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Dienstag, 22.09.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

**Anmeldung bis spätestens 21.09.2026**

In diesem Workshop finden Sie heraus:
 - warum wir so gerne zu Zucker greifen
 - wie Sie Zuckerfallen im Alltag erkennen
 - gesunde und leckere Alternativen
 - Strategien, um Ihren Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren
 Für alle, die Heißhunger loswerden, ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten ohne zu verzichten.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform Zoom. Sie benötigen einen Computer/ Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu.

Weitere Termine finden statt am:

Do, 26.11.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Weniger Zucker - Mehr Power - (Onlineworkshop)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30509

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Donnerstag, 26.11.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

**Anmeldung bis spätestens 25.11.2026**

Di, 02.02.2027 / 18.30 - 21.00 Uhr

Weniger Zucker - Mehr Power - (Onlineworkshop)

-> Kurs-Nr. 27/1-O30503

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Dienstag, 02.02.2027, 18.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: 36.- €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

**Anmeldung bis spätestens 01.02.2027**

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Do, 17.09.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Speiseplan Workshop - Zyklusgerecht essen - (Onlineworkshop)

-> Kurs-Nr. 26/2-O30502

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Mittwoch, 16.09.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

**Anmeldung bis spätestens 15.09.2026**

Leiden Sie unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während Ihres Zyklus - und haben das Gefühl, dass Ihre Ernährung das Ganze noch verstärkt? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung gezielt an Ihren Zyklus anpassen können, um sich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladener zu fühlen.

Dieser Workshop ist für Sie, wenn Sie:

- endlich einen klaren Plan für Ihre Ernährung haben möchten
- lernen wollen, wie Sie Ihren eigenen individuellen Speiseplan erstellen - mit hilfreichen Inspirationen und Rezeptideen
- wissen möchten, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel Sie in den verschiedenen Zyklusphasen optimal unterstützen können
- Lust auf Austausch mit anderen Frauen haben, die die gleichen Herausforderungen kennen

Das erwartet Sie:

- wertvolles Wissen über zyklusgerechte Ernährung - mit alltagstauglichen Gerichten
- eine Speiseplan-Vorlage zum Ausfüllen und Ausdrucken für zu Hause
- Ihren eigenen, fertig ausgefüllten Speiseplan, den Sie sofort umsetzen können
- inspirierender Austausch und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe
- die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen direkt an mich zu stellen

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform Zoom. Sie benötigen einen Computer/ Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu.

Weitere Termine finden statt am:

Do, 15.10.2026 / 18.00 - 20.30 Uhr

Speiseplan Workshop - Zyklusgerecht essen - (Online-Workshop)

-> [Kurs-Nr. 26/2-O30505](#)

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 14.10.2026

Mi, 18.11.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Speiseplan Workshop - Zyklusgerecht essen - (Online-Workshop)

-> [Kurs-Nr. 26/2-O30508](#)

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Mittwoch, 18.11.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 17.11.2026

Fr, 19.02.2027 / 15.00 - 17.30 Uhr

Speiseplan Workshop - Zyklusgerecht essen - (Online-Workshop)

-> [Kurs-Nr. 27/1-O30506](#)

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Freitag, 19.02.2027, 15.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: 36.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 18.02.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Mi, 09.09.2026 / 16.00 - 18.30 Uhr

Protein Power - Mehr Stärke für den Körper - (Online-Workshop)

-> [Kurs-Nr. 26/2-O30501](#)

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Mittwoch, 09.09.2026, 16.00 - 18.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 08.09.2026

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler*innen - sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn Sie Gewicht verlieren möchten, sollten Sie diesem Thema unbedingt Ihre Aufmerksamkeit schenken.

In diesem Workshop lernen Sie:

- wie viel Eiweiß Ihr Körper wirklich braucht
- welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen
- leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag

Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für Sie über die Videokonferenz-Plattform Zoom. Sie benötigen einen Computer/ Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Sie melden sich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir Ihnen per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu.

Weitere Termine finden statt am:

Do, 22.10.2026 / 19.00 - 21.30 Uhr

Protein Power - Mehr Stärke für den Körper - (Online-Workshop)

-> [Kurs-Nr. 26/2-O30506](#)

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Donnerstag, 22.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 21.10.2026

Di, 08.12.2026 / 18.00 - 20.30 Uhr

Protein Power - Mehr Stärke für den Körper - (Online-Workshop)

-> [Kurs-Nr. 26/2-O30510](#)

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Dienstag, 08.12.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 07.12.2026

Di, 12.01.2027 / 18.00 - 20.30 Uhr

Protein Power - Mehr Stärke für den Körper - (Online-Workshop)

-> [Kurs-Nr. 27/1-O30501](#)

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Dienstag, 12.01.2027, 18.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 36.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 11.01.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Mo, 08.02.2027 / 18.00 - 20.30 Uhr

Protein Power - Mehr Stärke für den Körper - (Online-Workshop)

-> [Kurs-Nr. 27/1-O30504](#)

Annkatri Seidler, Diätassistentin / Fitnesstrainerin / Entspannungstrainerin
Montag, 08.02.2027, 18.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 36.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 05.02.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Sprachen

Fachbereich 4





Wichtiger Hinweis zu unseren Sprachkursen

Gebührengestaltung

Die Kursgebühren sind je nach Gruppengröße gestaffelt und transparent ausgeschrieben:

Die genannten Gebühren beziehen sich auf die Gruppengröße. Bei 10 oder mehr Personen gilt die günstigste Gebühr. Die Kleingruppengebühr gilt, wenn es 7, 8 oder 9 Personen sind. Bei 5 oder 6 Personen gilt dann die Minigruppengebühr. Dies bedeutet, dass ein Kurs zu höheren Gebühren für das intensivere Lernen in der kleinen Klein- oder Minigruppe durchgeführt wird.

Mit dieser Regelung ermöglicht die vhs Waldshut-Tiengen auch in kleinen Gruppen kontinuierliches Lernen.

Lerntempo

In den Sprachkursen der vhs Waldshut-Tiengen richtet sich das Lerntempo stets nach der Gruppe. Eine Voraussage oder Garantie über das Vorschreiten in den Lektionen des Lehrbuchs oder gar über das Erreichen einer bestimmten Niveaustufe des GER kann daher nie gegeben werden.

Unterrichtsmaterial

Bitte beachten Sie: für die erste Unterrichtsstunde benötigen Sie noch kein Lehrbuch! Wir empfehlen Ihnen, das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde anzuschaffen. Erst dann steht fest, ob Ihr Kurs genug Anmeldungen hat und stattfinden kann. Auch wissen Sie dann, ob Ihre Vorkenntnisse dem Kurs entsprechen und Sie im richtigen Kurs sind.

Für Sprachkurse gilt:

Anmeldung

Sie können sich im Internet oder in einer der beiden Geschäftsstellen (persönlich oder schriftlich) vor Kursbeginn anmelden. Bitte beachten Sie: Internetanmeldungen nehmen wir nur **v o r** Kursbeginn entgegen; Anmeldungen nach Kursbeginn nehmen Sie bitte persönlich vor.

Abmeldung

Angemeldete Kursteilnehmende können sich schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle abmelden, wenn die Frist von 4 Arbeitstagen vor Kursbeginn gewahrt bleibt.

Bei Sprachkursen gilt folgende Regelung: Sollten Sie den Kurs nach Kursbeginn nicht weiter besuchen wollen oder können, so müssen Sie sich innerhalb einer Frist von 4 Arbeitstagen nach dem 1. Kurstermin laut Ausschreibung schriftlich abmelden. Entscheidend ist grundsätzlich der Eingang der Abmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle.

Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung wird die volle Kursgebühr zuzüglich der Materialgebühr erhoben.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Registration

Registration can be done by internet or at either of the two vhs offices, in person or in writing before the start of the course. Registration by internet is only possible **b e f o r e** the official start of the course. If you want to register after the beginning of the course, please register in person.

Cancellation

Students who have pre-registered for the course may cancel their registration if the vhs office is informed in writing, at the latest four working days before the class is due to begin.

In the case of language courses the following rule applies: should you not want to or be unable to continue to attend the course after the first session of the course as published in the program, then you must inform the vhs office in writing within four working days of the date of the start of the course.

Cancellation becomes effective only if the cancellation letter arrives in the vhs office within the previously specified time frame. In the case of non-timely cancellation the full course fee and costs of any material will be fully charged.

Non attendance at the class does not constitute cancellation.

Inscription

Vous pouvez vous inscrire avant le commencement des cours par internet ou dans l'un de nos deux bureaux (personnellement ou par écrit). Les inscriptions par internet ne sont possibles qu' **a v a n t** le commencement des cours ; si vous voulez vous inscrire après le commencement des cours, inscrivez-vous personnellement s.v.p.

Annulation-Radiation

Les personnes inscrites peuvent transmettre leur radiation par écrit aux bureaux de vhs, quand le délai de 4 jours ouvrables avant le commencement des cours est respecté. vhs doit avoir reçu votre radiation écrite au plus tard 4 jours ouvrables avant le commencement des cours.

Pour les cours de langue, la règle suivante est applicable : Si après le commencement du cours, vous ne pouvez ou ne voulez plus continuer à y assister, vous devez alors dans le délai de 4 jours ouvrables après la première séance du cours comme publiée dans le programme de la vhs, vous radier par écrit auprès de vhs. vhs doit avoir reçu votre radiation écrite au plus tard le quatrième jour ouvrable après le commencement du cours.

Si votre radiation n'est pas effectuée dans le délai requis, tous les frais du cours ainsi que tous les frais matériels seront perçus.

L'absence au cours n'est pas valable et ne vaut pas pour une radiation.

Sprachenschule

Sprachen lernen mit System.

Das Kurssystem der vhs Sprachenschule an der Volkshochschule Waldshut-Tiengen richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1/A2/B1/B2/C1/C2). Siehe Tabelle S.51.

Für Sie hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen.
- Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Einige Sprachkurse beginnen im Herbst und laufen bis ins Frühjahr. Sie können in die meisten laufenden Kurse einsteigen, wenn es mit Ihren Vorkenntnissen harmoniert. Bitte erkundigen Sie sich einfach bei einer der Geschäftsstellen.

Sprachschule

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen

GER

Kompetente Sprachanwendung	Am Ende der Stufe C 2 können Sie:	Hören ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen Schreiben anspruchsvolle Briefe + komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
Kompetente Sprachanwendung	Am Ende der Stufe C 1 können Sie:	Hören Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben schriftlich klar + gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
Selbstständige Sprachanwendung	Am Ende der Stufe B 2 können Sie:	Hören im Fernsehen Sendungen + Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen + Ihre Ansichten vertreten Lesen Artikel + Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
Selbstständige Sprachanwendung	Am Ende der Stufe B 1 können Sie:	Hören das Wesentliche von Unterhaltungen + Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen in einfachen Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben, Meinungen wiedergeben Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben persönliche Briefe schreiben
Elementare Sprachanwendung	Am Ende der Stufe A 2 können Sie:	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
Elementare Sprachanwendung	Am Ende der Stufe A 1 können Sie:	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

vhespresso – klein, stark, gut

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

- **Durchführungsgarantie ab 2 Personen**
Sie melden sich an und der Kurs findet schon mit 2 Personen statt.
- **Kleine Gruppe: 2 bis 4 Personen**
Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
Sprechen Sie uns an!





Grammatik & Rechtschreibung



darstellt. Anhand praktischer Übungen wollen wir gemeinsam die häufigsten Rechtschreibfehler und -probleme analysieren.

Auch für Fremdsprachler*innen ab Niveau B2.

Anmeldung erforderlich! Eine Abmeldung vom Kurs ist nur vor Kursbeginn möglich (Einzelveranstaltung).

Mo, 02.11.2026 / 18.00 - 20.30 Uhr

Deutsch als Fremdsprache für leicht Fortgeschrittene 1 x wöchentlich (Mo, 3 Unterrichtsstunden) - GER Stufe A2.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40430

Hartwig Orth
montags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 189,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 144,- €
Gebühr ab 10 Personen: 111,- €
Robert Schuman Realschule Waldshut, Zimmer 15

Buch: „Linie 1“ A2.1 (Ernst Klett Sprachen), voraussichtlich ab Lektion 4.

Wir beginnen voraussichtlich mit Lektion 4 aus dem A2-Lehrbuch und bearbeiten dann weiter die folgenden Kapitel. Quereinsteiger*innen sind zu Beginn des Kurses herzlich willkommen.

Do, 01.10.2026 / 18.30 - 21.00 Uhr

Deutsch als Fremdsprache für leicht Fortgeschrittene 1 x wöchentlich (Do, 3 Unterrichtsstunden) - GER Stufe A2.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40431

Hans-Peter Höfert, Geisteswissenschaftler M.A.
donnerstags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 226,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 172,80 €
Gebühr ab 10 Personen: 133,20 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 10, Sudetenstraße 1

Buch: „Die neue Linie 1“ A2 (Ernst Klett Sprachen), voraussichtlich ab Lektion 5.

Dies ist ein Fortsetzungskurs. Quereinsteiger*innen sind zu Kursbeginn herzlich willkommen.

Mo, 28.09.2026 / 17.45 - 19.15 Uhr

Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen 2 x wöchentlich (Mo + Mi, je 2 Unterrichtsstunden) - GER Stufe B1.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40450

Michelle Güntert, Diplomierte Lehrerin für Maturitätsschulen (EDK)
montags und mittwochs, von 17.45 - 19.15 Uhr 27 Abende

Sa, 14.11.2026 / 13.30 - 17.30 Uhr

Wer kennt Begriffe wie Deklination, Kasus, Modi? Deutsche Grammatik für alle (Wochenend-Workshop für Fremdsprachler*innen ab B1 sowie Muttersprachler*innen)

-> Kurs-Nr. 26/2-40500

Hans-Peter Höfert, Geisteswissenschaftler M.A.

**Samstag, 14.11.2026, 13.30 - 17.30 Uhr
Samstag, 21.11.2026, 13.30 - 17.30 Uhr**

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 58,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 44,80 €
Gebühr ab 10 Personen: 34,50 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 10, Sudetenstraße 1

Anmeldung bis spätestens 12.11.2026

Aus welchen Satzteilen setzt sich ein deutscher Satz zusammen? Welche Zeiten gibt es, wie werden diese gebildet und wann wendet man sie an? Weitere Inhalte des Kurses sind Wortarten und Satzarten sowie Satzbau. Der Kurs wird durch den Crashkurs „Neue Deutsche Rechtschreibung“ ergänzt. Für Fremdsprachler*innen ab Niveau B1.

Anmeldung erforderlich! Eine Abmeldung vom Kurs ist nur vor Kursbeginn möglich (Einzelveranstaltung).

Sa, 16.01.2027 / 13.30 - 17.30 Uhr

Maße oder Masse? Deutsche Rechtschreibung (Wochenend-Workshop für Fremdsprachler*innen ab B2 sowie Muttersprachler*innen)

-> Kurs-Nr. 27/1-40501

Hans-Peter Höfert, Geisteswissenschaftler M.A.

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 29,40 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 22,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 17,30 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zi. 10

Anmeldung bis spätestens 14.01.2027

Welche amtlichen Rechtschreibregeln gelten seit der Rechtschreibreform? Wann schreibt man z.B. „dass“ oder „das“, wann „ß“ oder „ss“? Wie werden Wörter korrekt getrennt oder welche Funktion hat das Apostroph? Diese und andere Fragen sollen in diesem Rechtschreibkurs geklärt werden, der eine ideale Ergänzung zum Grammatikkurs

Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache

Mo, 28.09.2026 / 18.30 - 21.00 Uhr

Deutsch als Fremdsprache für absolute Anfänger*innen 1 x wöchentlich (Mo, 3 Unterrichtsstunden) - GER Stufe A1.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40400

Hans-Peter Höfert, Geisteswissenschaftler M.A.
montags, 14 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 264,60 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 201,60 €
Gebühr ab 10 Personen: 155,40 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 10, Sudetenstraße 1

Buch: „Die neue Linie 1“ A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1.

Di, 06.10.2026 / 18.30 - 21.00 Uhr

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen 1 x wöchentlich (Di, 3 Unterrichtsstunden) - GER Stufe A1.3

-> Kurs-Nr. 26/2-40420

Claudia Henninger, Auslandskorrespondentin und Betriebsdolmetscherin
dienstags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 229,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 175,80 €
Gebühr ab 10 Personen: 136,20 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 09, Sudetenstraße 1

Buch: „Die neue Linie 1“ A1 (Ernst Klett Sprachen), voraussichtlich ab Lektion 9. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Neue Kursteilnehmer*innen sind zu Kursbeginn herzlich willkommen.



Gebühr bei 5 - 6 Personen: 340,20 €
 Gebühr bei 7 - 9 Personen: 259,20 €
 Gebühr ab 10 Personen: 199,80 €
Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 14

Buch: „Die neue Linie 1“ B1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1.

Möchten Sie Ihre Deutschkenntnisse auf das nächste Level bringen? In diesem B1-Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatik und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen und Schreiben in einer lernfreundlichen Atmosphäre.

Mo, 12.10.2026 / 18.00 - 20.30 Uhr

Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen 1 x wöchentlich (Mo, 3 Unterrichtsstunden) - GER Stufe B1.2

-> Kurs-Nr. 26/2-40455

Helga Kunsemüller, M.A. Sinologie
montags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 229,80 €
 Gebühr bei 7 - 9 Personen: 175,80 €
 Gebühr ab 10 Personen: 136,20 €
Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 13

Buch: „Die neue Linie 1“ B1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 9. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mo, 28.09.2026 / 19.15 - 20.45 Uhr

Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen 2 x wöchentlich (Mo + Mi, je 2 Unterrichtsstunden) - GER Stufe B2.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40460

Michelle Güntert, Diplomierte Lehrerin für Maturitätsschulen (EDK)
montags und mittwochs,
von 19.15 - 20.45 Uhr
27 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 340,20 €
 Gebühr bei 7 - 9 Personen: 259,20 €
 Gebühr ab 10 Personen: 199,80 €
Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 14

Buch: „Linie 1“ B1+/B2 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1.

Sie möchten Ihr Deutsch weiter vertiefen und sich differenzierter ausdrücken? In diesem B2-Kurs arbeiten Sie gezielt an komplexeren Strukturen, erweitern Ihren Wortschatz und stärken Ihre Kommunikationsfähigkeit in einer lernfreundlichen Atmosphäre.

Di, 22.09.2026 / 17.30 - 20.00 Uhr

Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen 1 x wöchentlich (Di, 3 Unterrichtsstunden) - GER Stufe B2.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40461

Simone Tröndle, Lehrkraft für DaZ, Trainerin Xpert Culture Communication Skills, Staatl. gepr. Übersetzerin, Fachqualifikation Englisch
dienstags, 14 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 264,60 €
 Gebühr bei 7 - 9 Personen: 201,60 €
 Gebühr ab 10 Personen: 155,40 €
Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 13

Buch: „Linie 1“ B1+/B2 (Ernst Klett Sprachen), voraussichtlich ab Lektion 4.

Englisch



Do, 01.10.2026 / 17.30 - 19.00 Uhr

Englisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40600

Adrienne Marler
donnerstags, 12 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 151,20 €
 Gebühr bei 7 - 9 Personen: 115,20 €
 Gebühr ab 10 Personen: 88,80 €
Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 11

Buch: Network Now Starter A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1.

Dieser Kurs ist für absolute Anfänger*innen konzipiert. Aber auch wiederholungswillige Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Mi, 14.10.2026 / 10.30 - 12.00 Uhr

Englisch für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen - GER Stufe A1.3

-> Kurs-Nr. 26/2-40620

Andrea Reich-Just, Lehrerin & Ernährungsberaterin
mittwochs, 11 Vormittage

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 138,60 €
 Gebühr ab 7 Personen: 105,60 €
vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1

Buch: Network Now A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 4.

Dieser Englischkurs ist für all diejenigen, die sehr motiviert Englisch auf Anfängerniveau lernen oder ihre über die Jahre verschütt gegangenen Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten.

Dieser Kurs ist die Weiterführung aus dem Vorsemester; Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Mi, 14.10.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene - GER Stufe A2.2

-> Kurs-Nr. 26/2-40640

Andrea Reich-Just, Lehrerin & Ernährungsberaterin
mittwochs, 11 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 138,60 €
 Gebühr bei 7 - 9 Personen: 105,60 €
 Gebühr ab 10 Personen: 81,40 €
Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 10

Buch: Network Now A2.2 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 5.

Englisch ist die Weltsprache Nummer 1. Damit Sie problemlos mitreden können, vermittelt Ihnen dieser Kurs mit abwechslungsreichen Übungen die wichtigsten Fähigkeiten und Strategien für die erfolgreiche Kommunikation im Alltag und auf Reisen. Schwerpunkte des Kurses sind Textverständnis und die Erweiterung des Wortschatzes, es wird jedoch sehr viel Wert auf das freie Sprechen und die interaktive Kommunikation im Kurs gelegt - und dies in lockerer Atmosphäre und mit Freude am Lernen.

Dieser Kurs ist die Weiterführung aus dem Vorsemester; Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.



Di, 22.09.2026 / 17.30 - 19.00 Uhr

Englisch für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1 -> [Kurs-Nr. 26/2-40630](#)

Naomi Wiens
dienstags, 14 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 176,40 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 134,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 103,60 €
**Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 12**

Buch: Network Now A2.1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1.

Sie haben bereits erste Grundkenntnisse in Englisch und möchten Ihre Fähigkeiten nun weiter ausbauen? Wir wiederholen wichtige Grundlagen und lernen neue Wörter und Sätze für den Alltag.

Mi, 14.10.2026 / 17.45 - 19.15 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen - GER Stufe B1.1 -> [Kurs-Nr. 26/2-40650](#)

Andrea Reich-Just, Lehrerin
& Ernährungsberaterin
mittwochs, 11 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 138,60 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 105,60 €
Gebühr ab 10 Personen: 81,40 €
**Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 10**

Buch: Network Now B1.1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 5.

With increasing globalisation, English has become more and more important in most areas of life - social, business, entertainment and travel. Whatever your learning background is, and whatever you need English for, this B1 course will provide you with the language for communicating in today's world.

Dieser Kurs ist die Weiterführung aus dem Vorsemester; Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Di, 22.09.2026 / 19.15 - 20.45 Uhr

„English conversation“ für Fortgeschrittene - GER Stufe A2/B1 -> [Kurs-Nr. 26/2-40680](#)

Naomi Wiens
dienstags, 14 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 176,40 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 134,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 103,60 €
**Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 12**

Buch: Let's talk now B1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1.

Whether for professional or personal reasons, improving your conversational English is a great way to grow and have fun! You will be assisted by a native English speaker while you practice with your classmates. This course is suited for A2 and B1 levels.

Französisch



Di, 29.09.2026 / 17.30 - 19.00 Uhr

Französisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1 -> [Kurs-Nr. 26/2-40800](#)

Dr. Friederike Brüssow,
promovierte Biologin
dienstags, 13 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 163,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 124,80 €
Gebühr ab 10 Personen: 96,20 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 12, Sudetenstraße 1

Buch: „On y va“ A1 - die aktualisierte Ausgabe (Hueber), ab Lektion 1.

Wer immer schon einmal Französisch lernen wollte oder wieder einmal ganz von vorn anfangen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig! Der Schwerpunkt wird auf der Konversation liegen.

Do, 15.10.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - GER Stufe A1.3 -> [Kurs-Nr. 26/2-40821](#)

Martina Dölling, Lehrerin Französisch und Deutsch
donnerstags, 10 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 126,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 96,- €
Gebühr ab 10 Personen: 74,- €
**Klettgau Gymnasium Tiengen;
Pavillon Zimmer 11**

Buch: „On y va“ A1 - die aktualisierte Ausgabe (Hueber), voraussichtlich ab Lektion 9.

Willkommen in unserem Französischkurs, der sich über Verstärkung freut! Tauchen Sie mit uns in die französische Sprache ein und reaktivieren Sie Ihre Französischkenntnisse!

Mi, 04.11.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - GER Stufe A1.3 -> [Kurs-Nr. 26/2-40820](#)

Hartwig Orth
mittwochs, 9 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 113,40 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 86,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 66,60 €
**Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 11**

Buch: „On y va“ A1 - die aktualisierte Ausgabe (Hueber), voraussichtlich ab Lektion 9.

Do, 08.10.2026 / 18.15 - 19.45 Uhr

Französisch mit Muße für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1 -> [Kurs-Nr. 26/2-40830](#)

Udo Triftshaeuser, Oberstudienrat i.R.
donnerstags, 11 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 138,60 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 105,60 €
Gebühr ab 10 Personen: 81,40 €
**Robert Schuman Realschule
Waldshut; Zimmer 14**

Buch: „On y va“ A2 - aktualisierte Ausgabe (Hueber), voraussichtlich ab Lektion 2.

Dieser Kurs mit Muße eignet sich besonders für alle, die in einem lang-

sameren Tempo - in entspannter und humorvoller Atmosphäre - lernen wollen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, mit Vorkenntnissen Französisch zu lernen, zu wiederholen und zu festigen. Geübt werden Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und insbesondere im Sprechen. Wir trainieren Alltagssituationen auch in Rollenspielen. In kleinen Schritten werden elementare Grammatikstrukturen vermittelt und u.a. in kurzen Hausaufgaben eingeübt. Auch die Landeskunde hat einen besonderen Stellenwert.

Italienisch



Mi, 23.09.2026 / 17.45 - 19.15 Uhr

Italienisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40900

Guido Ludovico Radogna
mittwochs, 14 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 178,40 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 136,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 105,60 €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zimmer 13

Buch: „Chiaro - nuova edizione“ A1 (Hueber), ab Lektion 1. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Wir beginnen gemeinsam die Reise in die italienische Sprache und Kultur: sich vorstellen, einander kennenlernen, erste Alltagssituationen meistern. Wir lernen, erste einfache Sätze zu bilden und zu verstehen.

Mo, 21.09.2026 / 16.30 - 18.00 Uhr

Italienisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - GER Stufe A1.2

-> Kurs-Nr. 26/2-40911

Linda Hilpert
montags, 15 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 189,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 144,- €
Gebühr ab 10 Personen: 111,- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 11

Buch: „Chiaro - nuova edizione“ A1 (Hueber), ab Lektion 6.

Nachdem wir bereits gute Grundlagen der Konversation in der Gegenwartsform gelegt haben und nun die Konjugation der Verben gut beherrschen, werden wir

uns in diesem Folgekurs mit dem Einsatz der Vergangenheitsform „passato prossimo“ beschäftigen und diese einführen. Sie erlernen diese schöne Sprache in diesem Kurs für Alltagssituationen im Land.

Di, 29.09.2026 / 17.30 - 19.00 Uhr

Italienisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - GER Stufe A1.2

-> Kurs-Nr. 26/2-40910

Renata Marcolin
dienstags, 13 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 163,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 124,80 €
Gebühr ab 10 Personen: 96,20 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 05, Sudetenstraße 1

Buch: „Chiaro - nuova edizione“ A1 (Hueber), ab Lektion 4.

Den „caffè“ können wir bereits richtig bestellen, jetzt bleiben wir dran und lernen das Alltägliche wie z.B. die Uhrzeit und andere Alltagsthemen.

Mo, 21.09.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40930

Linda Hilpert
montags, 15 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 189,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 144,- €
Gebühr ab 10 Personen: 111,- €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 11

Buch: „Chiaro - nuova edizione“ A2 (Hueber), ab Lektion 1.

Wir starten in ein neues Buch mit A2-Niveau. Daher sollten die Grundlagen mit Chiaro A1 bereits gelegt worden sein, wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden möchten. Sowohl das dort aufgebaute Vokabular als auch das „passato prossimo“ sollten geläufig sein. Die bereits bestehende Gruppe freut sich auf neue Quereinsteiger*innen. Dai, andiamo avanti insieme!

Di, 22.09.2026 / 17.00 - 18.30 Uhr

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40931

Linda Hilpert
dienstags, 14 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 176,40 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 134,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 103,60 €
Klettgau Gymnasium Tiengen; Pavillon Zimmer 11

Buch: „Chiaro - nuova edizione“ A2 (Hueber), ab Lektion 1.

Wir starten in ein neues Buch mit A2-Niveau. Daher sollten die Grundlagen mit Chiaro A1 bereits gelegt worden sein, wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden möchten. Sowohl das dort aufgebaute Vokabular als auch das „passato prossimo“ sollten geläufig sein. Die bereits bestehende Gruppe freut sich auf neue Quereinsteiger*innen. Dai, andiamo avanti insieme!

Di, 22.09.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1

-> Kurs-Nr. 26/2-40932

Beatrice Merone, Italienisch-Dozentin und zertifizierte Gästeführerin
dienstags, 11 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 140,60 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 107,60 €
Gebühr ab 10 Personen: 83,40 €
Robert Schuman Realschule Waldshut; Zimmer 10

Buch: wird im Kurs besprochen. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Haben Sie bereits einen Anfängerkurs besucht und möchten weiterhin Italienisch lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer netten Gruppe erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse und üben praxisnahes Sprechen. Sie lernen typische Alltagssituationen auf Italienisch souverän zu meistern - sei es im Urlaub, im Restaurant oder im Gespräch mit Einheimischen. Wir werden gemeinsam auch eine kurze Lektüre lesen. Die Gruppe freut sich auf neue Teilnehmer*innen, die sich in dieser Runde wohl fühlen werden.

**Di, 29.09.2026 / 19.15 - 20.45 Uhr****Italienisch für Fortgeschrittene - GER Stufe A2.2****-> Kurs-Nr. 26/2-40940****Renata Marcolin**
dienstags, 13 AbendeGebühr bei 5 - 6 Personen: 163,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 124,80 €
Gebühr ab 10 Personen: 96,20 €**Klettgau Gymnasium Tiengen;**
Pavillon Zimmer 05, Sudetenstraße 1

Buch: „Chiaro - nuova edizione“ A2 (Hueber), ab Lektion 6.

Wir bleiben dabei und lernen weiter mit dem „passato prossimo“, dem „imperfetto“ und dem „condizionale“. Sprechen und Erzählen, aber auch das Hörverstehen sind wichtige Teile dieses Kurses.

Mo, 21.09.2026 / 17.30 - 19.00 Uhr**Italienisch für Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen - GER Stufe B2.1****-> Kurs-Nr. 26/2-40960****Beatrice Merone, Italienisch-Dozentin**
und zertifizierte Gästeführerin
montags, 11 AbendeGebühr bei 5 - 6 Personen: 140,60 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 107,60 €
Gebühr ab 10 Personen: 83,40 €**Robert Schuman Realschule**
Waldshut; Zimmer 10

Buch: wird im Kurs besprochen. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Wenn Sie sich schon gut auf Italienisch verständigen können und noch flüssiger und spontaner sprechen möchten, dann sind Sie in unserem B2-Kurs genau richtig. Sie lernen, sich besser auszudrücken, auch längere Gespräche sicher zu führen und sicher zu argumentieren. Dabei wird auch die Grammatik gezielt vertieft und gefestigt.

Die Gruppe besteht schon seit einigen Jahren und freut sich auf neue Teilnehmer*innen, die sich in dieser Runde wohl fühlen werden.

Der Einsatz von einem Buch wird am ersten Abend besprochen.

Mi, 04.11.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr**Italienisch sprechen an 3 Abenden: Italienische Konversation für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2****-> Kurs-Nr. 26/2-40980****Guido Ludovico Radogna**
mittwochs, 3 AbendeGebühr bei 5 - 6 Personen: 39,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 30,80 €
Gebühr ab 10 Personen: 24,20 €**Robert Schuman Realschule**
Waldshut; Zimmer 13

Es wird ohne Buch gearbeitet; die Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen der italienischen Sprache (A2), die ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern und die wichtigsten grammatikalischen Strukturen durch alltagsnahe Übungen festigen wollen.

Spanisch**Mi, 23.09.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr****Spanisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1****-> Kurs-Nr. 26/2-42200****Flora Welte-Carreón, Fachqualifikation**
Sprachen
mittwochs, 14 AbendeGebühr bei 5 - 6 Personen: 178,40 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 136,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 105,60 €**Robert Schuman Realschule**
Waldshut, Zimmer 15

Buch: „Con gusto nuevo“ A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 1. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Do, 24.09.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr**Spanisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - GER Stufe A1.2****-> Kurs-Nr. 26/2-42210****Flora Welte-Carreón, Fachqualifikation**
Sprachen
donnerstags, 13 AbendeGebühr bei 5 - 6 Personen: 165,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 126,80 €
Gebühr ab 10 Personen: 98,20 €**Robert Schuman Realschule**
Waldshut, Zimmer 15

Buch: „Con gusto nuevo“ A1 (Ernst Klett Sprachen), voraussichtlich ab Lektion 3. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mo, 21.09.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr**Spanisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - GER Stufe A1.2****-> Kurs-Nr. 26/2-42211****Paola Pacheco García**
montags, 12 AbendeGebühr bei 5 - 6 Personen: 151,20 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 115,20 €
Gebühr ab 10 Personen: 88,80 €**Robert Schuman Realschule**
Waldshut; Zimmer 11

Buch: „Con gusto nuevo“ A1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 5.

Di, 22.09.2026 / 17.30 - 19.00 Uhr**Spanisch für leicht Fortgeschrittene - GER Stufe A2.1****-> Kurs-Nr. 26/2-42230****Flora Welte-Carreón, Fachqualifikation**
Sprachen
dienstags, 14 AbendeGebühr bei 5 - 6 Personen: 178,40 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 136,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 105,60 €**Robert Schuman Realschule**
Waldshut, Zimmer 15

Buch: „Con gusto nuevo“ A2 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 5. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Di, 22.09.2026 / 19.10 - 20.40 Uhr**Spanisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen - GER Stufe B1.1****-> Kurs-Nr. 26/2-42250****Flora Welte-Carreón, Fachqualifikation**
Sprachen
dienstags, 14 AbendeGebühr bei 5 - 6 Personen: 178,40 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 136,40 €
Gebühr ab 10 Personen: 105,60 €**Robert Schuman Realschule**
Waldshut, Zimmer 15

Buch: „Con gusto nuevo“ B1 (Ernst Klett Sprachen), ab Lektion 3. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Chinesisch



Di, 13.10.2026 / 18.00 - 19.35 Uhr

Chinesisch für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1 (vhespresso-Kurs mit maximal 4 Personen)

-> Kurs-Nr. 26/2-40200



Helga Kunsemüller, M.A. Sinologie
dienstags, 12 Abende

Gebühr: 405.20 €
keine Ermäßigung möglich
Robert Schuman Realschule
Waldshut, Zimmer 14

Buch: Liao Liao A1 (Hueber), ab Lektion 1. Zusätzliche Unterrichtsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Schriftzeichen, Pinyin Umschrift, Aussprache und Töne. Unsere Themenschwerpunkte sind: sich vorstellen und einkaufen. Bitte bringen Sie auch etwas Zeit für Hausaufgaben mit.

Dieser Kurs ist ein vhespresso-Kurs, d.h. es besteht schon ab 2 Personen eine Durchführungsgarantie und Sie lernen in der kleinen Gruppe, so dass Ihre Inhalte intensiv behandelt.

Neugriechisch



Di, 24.11.2026 / 18.30 - 19.30 Uhr

Neu-Griechisch für Fortgeschrittene - GER Stufe A2.2 (vhespresso-Kurs mit maximal 4 Personen)

-> Kurs-Nr. 26/2-41240



Giorgos Avgoustatos, El. Ing. HTL
dienstags, 6 Abende

Gebühr: 134.40 €
keine Ermäßigung möglich
Robert Schuman Realschule
Waldshut, Zimmer 26

keine Ermäßigung möglich

Der Kurs setzt bereits grammatikalische und phonetische Grundkenntnisse voraus.

Dieser Kurs ist ein vhespresso-Kurs, d.h. es besteht schon ab 2 Personen eine Durchführungsgarantie und Sie lernen in der kleinen Gruppe, so dass Ihre Inhalte intensiv behandelt werden.

Portugiesisch



Do, 08.10.2026 / 18.15 - 19.45 Uhr

Portugiesisch (Brasilien) für absolute Anfänger*innen - GER Stufe A1.1 (vhespresso-Kurs mit maximal 4 Personen)

-> Kurs-Nr. 26/2-41800

Thiago Dos Santos Martiniuk, Lehrer für Portugiesisch und Literatur
donnerstags, 10 Abende

Gebühr: 336.- €
keine Ermäßigung möglich
Robert Schuman Realschule
Waldshut, Zimmer 21



Buch: „Oi, Brasil aktuell“ A1 (Hueber), ab Lektion 1.

Durch interaktive Übungen, moderne Technologien wie Wordwall und Lernspiele sowie ausgewählte Materialien tauchen Sie in die portugiesische Sprache in ihrer brasilianischen Variante ein und lernen diese auf abwechslungsreiche Weise.

Dieser Kurs ist ein vhespresso-Kurs, d.h. es besteht schon ab 2 Personen eine Durchführungsgarantie und Sie lernen in der kleinen Gruppe, so dass Ihre Inhalte intensiv behandelt werden.

Badenova

Energiewende klingt nicht
einfach wird's mit uns.

Badenova.de/energiewende

Beruf | EDV

Fachbereich 5





EDV

Word für Anfänger*innen

Do, 08.10.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

WORD I für Anfänger*innen (EDV-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-50133

Fritz Lehmann

donnerstags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 159,20 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 127,20 €

Gebühr ab 10 Personen: 95,20 €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 07.10.2026

Inklusive Skriptkosten in Höhe von 4,00 €.

Hier lernen Sie den Word-Bildschirm und seine Funktionselemente kennen, lernen bei einer einfachen Texterfassung die Rechtschreibkorrektur kennen und nutzen. Danach geht es an das Formatieren des Textes. Dabei hören Sie selbstverständlich auch etwas über DIN-Normen für den Einsatz im beruflichen Alltag. Wir üben das Einfügen, Nutzen und Formatieren von einfachen Tabellen und Bildern sowie die Nutzung von grafischen Texten mittels WordArt. Selbstverständlich auch wichtig sind das Drucken und das Speichern von Dokumenten, die Nutzung der Autoersetzen-Funktion, das Erstellen von Vorlagen und das Einrichten von Aufzählungen/Nummerierungen. Zudem werden das Einrichten und Nutzen der Seriendruckfunktionen ausgiebig geübt.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Do, 21.01.2027 / 18.00 - 19.30 Uhr

WORD I für Anfänger*innen (EDV-Kurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-50133

Fritz Lehmann

donnerstags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 159,20 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 127,20 €

Gebühr ab 10 Personen: 95,20 €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut, Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 20.01.2027

Inklusive Skriptkosten in Höhe von 4,00 €.

Excel für Anfänger*innen

Di, 06.10.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Tabellenkalkulation mit Excel für Anfänger*innen (EDV-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-50131

Fritz Lehmann

dienstags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 159,20 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 127,20 €

Gebühr ab 10 Personen: 95,20 €

Klettgau Gymnasium Tiengen, Erweiterungsbau E 27, Sudetenstraße 1

Anmeldung bis spätestens 05.10.2026

Inklusive Skriptkosten in Höhe von 4,00 €.

Hier lernen Sie die grundsätzliche Funktionsweise eines Tabellenkalkulationsprogramms kennen. Es werden einfache Formeln, erste Funktionen und das Arbeiten mit Diagrammen geübt. Des Weiteren lernen Sie die Nutzung und Einrichtung von Excel-Dateien als Vorlagen und lernen dabei verschiedene Formen des Schutzes Ihrer Arbeit kennen. Sie üben auch das Einrichten beziehungsweise Anpassen Ihrer Arbeit für den Ausdruck. Für diesen Lehrgang sollten Sie schon etwas geübt sein bei der Nutzung des PCs und seiner Programme.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Di, 19.01.2027 / 18.00 - 19.30 Uhr

Tabellenkalkulation mit Excel für Anfänger*innen (EDV-Kurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-50131

Fritz Lehmann

dienstags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 159,20 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 127,20 €

Gebühr ab 10 Personen: 95,20 €

Klettgau Gymnasium Tiengen, Erweiterungsbau E 27, Sudetenstraße 1

Anmeldung bis spätestens 18.01.2027

Inklusive Skriptkosten in Höhe von 4,00 €.

Excel für Fortgeschrittene

Di, 06.10.2026 / 19.45 - 21.15 Uhr

Tabellenkalkulation mit Excel für Fortgeschrittene (EDV-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-50132

Fritz Lehmann

dienstags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 159,20 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 127,20 €

Gebühr ab 10 Personen: 95,20 €

Klettgau Gymnasium Tiengen, Erweiterungsbau E 27, Sudetenstraße 1

Anmeldung bis spätestens 05.10.2026

Inklusive Skriptkosten in Höhe von 4,00 €.

Hier lernen Sie anhand einiger umfangreicher Arbeitsbeispiele weitere Funktionen des Programms kennen. Es werden unter anderem eine kalkulatorische Materialliste, ein ewiger Kalender und ansprechend formatierte Vorlagen unter anderem mit Hilfe von Bedingten Formatierungen erarbeitet. Auch die Verwendung von Excel-Auswertungen in Word ist ein Thema. Für diesen Lehrgang sollten Sie über gute Vorkenntnisse in Excel verfügen, idealerweise durch Besuch des EXCEL-Kurses für Anfänger*innen.

Ein weiterer Termin findet statt am:

Di, 19.01.2027 / 19.45 - 21.15 Uhr

Tabellenkalkulation mit Excel für Fortgeschrittene (EDV-Kurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-50132

Fritz Lehmann

dienstags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 159,20 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 127,20 €

Gebühr ab 10 Personen: 95,20 €

Klettgau Gymnasium Tiengen, Erweiterungsbau E 27, Sudetenstraße 1

Anmeldung bis spätestens 18.01.2027

Inklusive Skriptkosten in Höhe von 4,00 €.

Access

Do, 08.10.2026 / 19.45 - 21.15 Uhr

Access Datenbank for beginners (EDV-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-50134

Fritz Lehmann

donnerstags, 8 Abende

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 159,20 €

Gebühr bei 7 - 9 Personen: 127,20 €

Gebühr ab 10 Personen: 95,20 €

vhs-Geschäftsstelle Waldshut,
Löwengasse 1

Anmeldung bis spätestens 07.10.2026

Inklusive Skriptkosten in Höhe
von 4,00 €.

Erlernen Sie die grundsätzliche Funktionsweise und den Aufbau einer Datenbank. Wichtigste Grundlage dabei ist die Vorplanung: Was muss in die Datenbank rein, was soll die Datenbank für Auswertungen liefern? Dies sind wichtige Bedingungen zum Einrichten von auf einander abgestimmte Datentabellen sowie deren Auswertung mit Hilfe von Abfragen. Mit übersichtlich gestalteten Bildschirmformularen hat man ein bequemes Arbeitsinstrument, auch und gerade für neu zu erfassende Daten. Dazu gehören auch Grundlagen der Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) durch Nutzung von einfachen Programmierbefehlen zur Datenbanksteuerung. Selbstverständlich können die vorhandenen Daten in verschiedensten Zusammenstellungen auch ausgedruckt werden.

Mi, 18.11.2026 / 18.00 - 20.15 Uhr

Schnupperkurs Microsoft Access (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50117



Tatyana Sarasa

Mittwoch, 18.11.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Mittwoch, 25.11.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Mittwoch, 02.12.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 90.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 17.11.2026

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. In diesem praxisnahen Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft Access kennen. Sie erstellen eine einfache Kundenverwaltung mit Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten - ohne Programmierkenntnisse. Ideal für alle, die ihre Daten professionell organisieren möchten. In kleiner Gruppe und mit vielen praktischen Übungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit Datenbanken.

Voraussetzungen:

- Grundlegende Computerkenntnisse
- Erfahrung mit Office-Programmen
- Microsoft-Access auf dem PC oder Laptop

Webdesign

Do, 26.11.2026 / 18.00 - 20.15 Uhr

Webseiten mit KI erstellen (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50120



Tatyana Sarasa

Donnerstag, 26.11.2026

Donnerstag, 03.12.2026

Donnerstag, 10.12.2026,

jeweils 18.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 90.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 25.11.2026

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz beim Webseitenbau. Sie lernen verschiedene KI-gestützte Website-Builder kennen und erstellen Schritt für Schritt Ihre eigene, vollständige Website - inklusive aller rechtlichen Anforderungen wie Impressum und Datenschutzerklärung.

- Voraussetzungen:

- Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse
- Eigener Computer
- Ein Google-Account

Mi, 30.09.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

CapCut (Online-Einführungskurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50102



Tatyana Sarasa

Mittwoch, 30.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Eintritt: 30.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 29.09.2026

Lernen Sie CapCut mit unserem CapCut-Einführungskurs kennen! In diesen Kurs lernen Sie, wie Sie Videos mit diesem beliebten Tool erstellen. Von der Installation bis zum finalen Export begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Erkunden Sie grundlegende Schnitttechniken, fügen Sie Musik und Effekte hinzu und nutzen Sie fortgeschrittene Funktionen wie Mehrspurbearbeitung und Keyframe-Animationen. Egal ob für Social Media oder

persönliche Projekte - nach diesem Kurs werden Sie CapCut wie ein Profi beherrschen. Ideal für Anfänger*innen.

Voraussetzung:

- CapCut installieren (idealerweise auf dem Handy)
- Eigene Videoaufnahmen vom Vorteil
- Kurs vom PC verfolgen, bearbeiten am Handy

Es wäre gut eine Version von CapCut entweder auf dem Handy oder auf dem PC zu installieren. Es gibt zwar seit kurzem auch die Möglichkeit, die Anwendung im Browser zu nutzen. Aber wenn es vorinstalliert ist, ist man auf der sicheren Seite.

Fr, 02.10.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr

Microsoft Copilot - Schnupperkurs (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50104



Tatyana Sarasa

Freitag, 02.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Eintritt: 30.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 01.10.2026

Microsoft Copilot Schnupperkurs - Mein neuer KI-Assistent für den Alltag Künstliche Intelligenz ist weit mehr als nur ein Chatbot. Der Microsoft Copilot ist wie ein kluger Assistent, der direkt in Ihrem Browser (Edge) darauf wartet, Ihnen Arbeit abzunehmen. In diesem kompakten Schnupperkurs nehmen wir die Technik gemeinsam unter die Lupe.

Voraussetzungen:

- Grundkenntnisse im Umgang mit dem
- Internet
- Microsoft-Account

Mo, 12.10.2026 / 17.30 - 20.30 Uhr

Canva-Workshop: Grundkurs (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50108



Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“

Montag, 12.10.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 45.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 09.10.2026

Kursinhalt: Was ist Canva? Konto erstellen, Unterschiede Premium & Kostenlos, Funktionsweise der Oberfläche, Grundfunktion, KI-Features

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.
Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/LalDpNJOHzk>

Do, 22.10.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr

Canva-Workshop

-> Kurs-Nr. 26/2-O50110

Tatyana Sarasa
donnerstags, 2 Abende

Gebühr: 60.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 21.10.2026

Sie möchten beeindruckende Grafiken für Social Media, Flyer für Ihren Verein oder stilvolle Einladungen gestalten, haben aber keine Zeit für komplizierte Grafikprogramme? Dann ist Canva das perfekte Werkzeug für Sie!

Vorraussetzungen:

- Grundlegende Computerkenntnisse +
- Internetverbindung
- Canva-Account
- PC/Laptop empfohlen

Mi, 25.11.2026 / 17.30 - 20.30 Uhr

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50119

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Mittwoch, 25.11.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 45.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 24.11.2026

Kursinhalt: Erstellung von Videos, Social Media Plan erstellen, Beiträge automatisch hochladen, Tipps & Tricks zu Social Media

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und

Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen. Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/FPBI2ANagSU>

Mi, 17.03.2027 / 15.30 - 17.45 Uhr

Canva: Eindrucksvolle Präsentationen (Grundkurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-O50103

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Mittwoch, 17.03.2027, 15.30 - 17.45 Uhr

Gebühr: 45.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 16.03.2027

Schluss mit langweiligen Präsentationen! Im Fokus steht die Frage, was eine gute Präsentation ausmacht, von der passenden Struktur über einen gelungenen Einstieg bis zum überzeugenden Abschluss. Dazu gehört die Gestaltung, Lesbarkeit und der rote Leitfaden. Außerdem zeigt der Kurs, wie Canva-Vorlagen sinnvoll genutzt, individuell angepasst und mit vielen Beispielen direkt in Canva umgesetzt werden können. Inklusive Videokurs und Seminarunterlagen.

Kursinhalt:

- Präsentationsstruktur, gelungener
- Einstieg, überzeugender Abschluss,
- Gestaltung und Lesbarkeit, roter Faden,
- Canva-Vorlagen nutzen, Vorlagen anpassen, Praxisbeispiele in Canva

Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/zgtgYxnR0y0>

Mi, 12.05.2027 / 15.30 - 17.45 Uhr

Canva: Eindrucksvolle Präsentationen für Fortgeschrittene (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-O50104

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Mittwoch, 12.05.2027, 15.30 - 17.45 Uhr

Gebühr: 45.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 11.05.2027

Schluss mit Präsentationen, bei denen das Publikum abschaltet! Dieser fortgeschrittene Kurs zeigt, wie Präsentationen in Canva lebendiger, visueller und wirkungsvoller gestaltet werden. Im Fokus stehen Animationen, Übergänge, das Anlegen eines Masterlayouts und eine starke visuelle Darstellung, die Inhalte klar vermittelt und Aufmerksamkeit hält. Zusätzlich gibt es praktische Präsen-

tationshinweise, damit Präsentationen professionell, modern und überzeugend umgesetzt werden können. Inklusive Videokurs und Seminarunterlagen.

Kursinhalt:

Animationen, Übergänge, Masterlayout anlegen, visuelle Darstellung, Aufmerksamkeit halten, Präsentationshinweise, moderne Präsentationen, professionelle Umsetzung

Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/jcGhVP5hSdQ>

Di, 13.10.2026 / 17.30 - 19.45 Uhr

Zoom: Professionell präsentieren & begeistern (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50109

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Dienstag, 13.10.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

Gebühr: 33.75 €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 12.10.2026

Kursinhalt: Online-Knigge-Regeln, Mikrofon- und Kamera einstellen, Funktionen von Zoom, Bildschirm teilen, Präsentationsarten, Spiele, Teilnehmende einbeziehen, Breakout-Sessions, Umfragen

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt. Dozenten- und Kursvorstellung:
https://youtu.be/Proz_B9H860

Mi, 03.02.2027 / 14.15 - 15.45 Uhr**Storytelling für begeisternde Online-Formate (Online-Kurs)**
-> Kurs-Nr. 27/1-O50101*Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“*
Mittwoch, 03.02.2027, 14.15 - 15.45 UhrEintritt: 36.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom**Anmeldung bis spätestens 02.02.2027**
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Online-Formate leben nicht nur von guten Inhalten, sondern auch davon, wie sie erzählt und präsentiert werden. Wer vor der Kamera spricht, wirkt anders als in einem Raum vor Ort. Deshalb ist es wichtig, die eigene Wirkung bewusst wahrzunehmen und gezielt einzusetzen. Es geht darum, Inhalte spannend und lebendig aufzubauen und durch Storytelling Aufmerksamkeit zu schaffen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem sicheren Auftreten vor der Kamera. Dabei werden Gestik, Mimik, Blickkontakt, Körperhaltung und Tonalität praktisch betrachtet. Zudem achten wir darauf wie Online-Präsentationen authentisch, klar und überzeugend wirken. Inklusive Videokurs und Seminarunterlagen.

Kursinhalt:
Online-Formate präsentieren, Storytelling, Inhalte lebendig aufbauen, Aufmerksamkeit schaffen, sicher vor der Kamera auftreten, Gestik und Mimik, Blickkontakt, Körperhaltung, Tonalität, authentisch präsentieren, klar und überzeugend wirken

Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/z-IULWG2dDs>**Mi, 14.10.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr****Microsoft Copilot in der Praxis (Online-Kurs)**
-> Kurs-Nr. 26/2-O50107*Tatyana Sarasa*
Mittwoch, 14.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 21.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 28.10.2026, 18.00 - 20.00 UhrGebühr: 90.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 07.10.2026
Microsoft Copilot in der Praxis - Der KI-Turbo für Word, Excel & Co. Sie kennen die Grundlagen der KI, möchten sie nun aber gezielt für Ihren Büroalltag einsetzen? In diesem Praxis-kurs gehen wir einen Schritt weiter und integrieren den Copilot in die klassischen Microsoft-Anwendungen.

Voraussetzungen:
Zur praktischen Teilnahme am Kurs müssen die Teilnehmenden einen eigenen Microsoft-Account nutzen. Wer die Funktionen selbst ausprobieren möchte, kann dies entweder über ein bereits vorhandenes Copilot-Abonnement tun oder nutzt ein kostenloses Test-Konto bei Microsoft 365. Ich werde die erweiterten Funktionen im Kurs live vorführen.

Fr, 25.09.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr**Einführung in Chat GPT.gpt (Online-Kurs)**
-> Kurs-Nr. 26/2-O50101*Tatyana Sarasa*
Freitag, 25.09.2026, 18.00 - 19.30 UhrEintritt: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 24.09.2026
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. 90-minütiges Einführungswebinar zu KI-Tools wie ChatGPT und Claude für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Mit Live-Demos, praktischen Anwendungsbeispielen und interaktiven Übungen lernen Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können.

Voraussetzungen:
Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Account

Mo, 16.11.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr**Einführung in Chat GPT.gpt (Online-Kurs)**
-> Kurs-Nr. 26/2-O50116*Tatyana Sarasa*
Montag, 16.11.2026, 18.00 - 19.30 UhrEintritt: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 13.11.2026
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. 90-minütiges Einführungswebinar zu KI-Tools wie ChatGPT und Claude für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Mit Live-Demos, praktischen Anwendungsbeispielen und interaktiven Übungen lernen Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können.

Voraussetzungen:
Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Account

Di, 08.12.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr**Einführung in Chat GPT.gpt (Online-Kurs)**
-> Kurs-Nr. 26/2-O50123*Tatyana Sarasa*
Dienstag, 08.12.2026, 18.00 - 19.30 UhrEintritt: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 07.12.2026
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. 90-minütiges Einführungswebinar zu KI-Tools wie ChatGPT und Claude für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Mit Live-Demos, praktischen Anwendungsbeispielen und interaktiven Übungen lernen Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können.

Voraussetzungen:
Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Account

Di, 06.10.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr**Bilder mit KI generieren (Online-Kurs)**
-> Kurs-Nr. 26/2-O50105*Tatyana Sarasa*
Dienstag, 06.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 13.10.2026, 18.00 - 20.00 UhrGebühr: 60.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 05.10.2026
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Vortrag zur kostenlosen KI-Bildgenerierung mit unterschiedlichen Tools: Live-Demos, praktische Einführung und kreative Experimente. Lernen Sie, wie Sie ohne Zeichentalent beeindruckende Bilder aus Text erstellen können. Für alle Kreativen und Technik-Fans.

Voraussetzungen:
- Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Account
- Für den 1. Termin; Google-Account PC



Mi, 07.10.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr

Musik erstellen mit Künstlicher Intelligenz KI (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50106

Tatyana Sarasa

Eintritt: 30.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 06.10.2026

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Entdecken Sie die KI-Musikproduktion mit Suno! Lernen Sie die Grundlagen, erstellen Sie eigene Musikstücke und diskutieren Sie rechtliche Aspekte. Für Musikbegeisterte und Kreative aller Altersgruppen. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Ihr Gerät und Neugierde!

Voraussetzungen:

- Grundlegende Computerkenntnisse
- Google-Account vom Vorteil
- PC empfohlen

Di, 27.10.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr

KI für Fortgeschrittene (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50111

Tatyana Sarasa

Dienstag, 27.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Dienstag, 03.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr



Gebühr: 60.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 23.10.2026

Du nutzt ChatGPT bereits im Alltag, hast aber das Gefühl, nur an der Oberfläche zu kratzen? In diesem zweiteiligen Workshop verlassen wir die Ebene der einfachen Fragen und Antworten. Wir bauen eigene KI-Werkzeuge, bändigen komplexe Datenmengen und lernen, wie man die KI als echte „digitale Abteilung“ in Projekte integriert.

Voraussetzungen:

Erste Erfahrungen mit KI

Mi, 04.11.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr

KI-Avatare (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50112

Tatyana Sarasa

Mittwoch, 04.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Mittwoch, 11.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr



Gebühr: 60.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 03.11.2026

KI-Avatare & Digitale Zwillinge
Dein Auftritt im KI-Zeitalter.
Von der eigenen Stimme bis zum sprechenden Video-Avatar - Tools und Praxis-Workshop.

Voraussetzungen:

- Umgang mit PC und Internetbrowser
- Eigenes Foto von Ihnen
- E-mail oder Google-Account

Do, 05.11.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr

KI-Videos erstellen (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50113

Tatyana Sarasa

Donnerstag, 05.11.2026,

Donnerstag, 12.11.2026,

Donnerstag, 19.11.2026,

jeweils von 18.00 - 20.00 Uhr



Gebühr: 90.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 02.10.2026

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bildanimation! In diesem dreitägigen Intensivkurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln können.

Voraussetzungen:

- Grundlegende Computerkenntnisse
- Google-Account vom Vorteil
- PC empfohlen
- CapCut zum dritten Kurstag installieren

Mo, 23.11.2026 / 18.00 - 20.00 Uhr

KI-Assistenten selbst bauen: Ihr persönlicher Telegram-Bot mit n8n (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50118

Tatyana Sarasa

Montag, 23.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Montag, 30.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Montag, 07.12.2026, 18.00 - 20.00 Uhr



Gebühr: 90.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 20.11.2026

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie ohne Programmierkenntnisse einen eigenen, intelligenten KI-Assistenten erschaffen. Wir nutzen das Automatisierungs-Tool n8n, um eine Brücke zwischen der künstlichen Intelligenz (OpenAI/Gemini) und dem Messenger Telegram zu schlagen. Am Ende des Kurses haben Sie einen funktionstüchtigen Bot auf Ihrem Handy, der Fragen beantwortet, Aufgaben übernimmt und eine eigene „Persönlichkeit“ besitzt.

Voraussetzungen:

- Sicherer Umgang mit PC + Smartphone
- Google-Account
- Telegram-Account erstellen

Di, 10.11.2026 / 18.00 - 19.30 Uhr

Sprachen lernen mit KI (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50114

Tatyana Sarasa

Dienstag, 10.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Dienstag, 17.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Dienstag, 24.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr



Gebühr: 90.- €

keine Ermäßigung möglich

Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 09.11.2026

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie möchten eine neue Sprache lernen, aber klassische Methoden haben Sie bisher nicht überzeugt? In diesem innovativen Kurs kombinieren wir die bewährte Birkenbihl-Methode mit den neuesten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz.

Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, selbstständig KI-gestützte Lernmaterialien zu erstellen und Ihren Sprachlernprozess effektiv zu gestalten. Sie erhalten praktische Werkzeuge, die Sie sofort für Ihr persönliches Sprachenlernen einsetzen können.

Voraussetzungen:

- Smartphone oder Laptop
- Google-Account oder E-mail

**Ein Klick –
viele Möglichkeiten.**

Finde Deinen Kurs
bequem von überall.

online
vhs@bw

Die ganze Welt der vhs – finden, wonach Du suchst.





Mi, 14.07.2027 / 15.30 - 17.00 Uhr

KI-Didaktik: Künstliche Intelligenz für Lehrkräfte & Dozenten (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-O50105



Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“

Mittwoch, 14.07.2027, 15.30 - 17.00 Uhr

Eintritt: 36.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 13.07.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Künstliche Intelligenz bietet viele neue Möglichkeiten für Unterricht, Seminare und Workshops. Behandelt wird, wie mit KI eigene Lernspiele, Arbeitsblätter, Handouts und kreative Unterrichtsmethoden entwickelt werden können. Außerdem geht es um didaktische Einsatzmöglichkeiten, spielerische Übungen und lustige Praxisbeispiele, die Lernen abwechslungsreicher machen. Lehrkräfte und Dozenten erhalten konkrete Ideen, wie sie KI sinnvoll für Vorbereitung, Materialerstellung und interaktive Lernformate nutzen können. Inklusive Videokurs und Seminarunterlagen.

Kursinhalt:
KI-Didaktik, KI für Unterricht und Seminare, Lernspiele erstellen, Arbeitsblätter erstellen, Handouts erstellen, kreative Unterrichtsmethoden, spielerische Übungen, Praxisbeispiele, Materialerstellung mit KI, interaktive Lernformate

Dozenten- und Kursvorstellung:
https://youtu.be/hlvnjQ11x_Y

Mi, 14.07.2027 / 19.00 - 20.30 Uhr

KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-O50106

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Mittwoch, 14.07.2027, 19.00 - 20.30 Uhr

Eintritt: 36.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 13.07.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. DSGVO-konforme Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. Es wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern. Inklusive Videokurs und Seminarunterlagen.

Kursinhalt:
KI-Protokolle, Besprechungen erfassen, Meetings dokumentieren, Gespräche auswerten, DSGVO-konforme KI-Tools, automatische Protokollerstellung, strukturierte Notizen, Zeit sparen, Notizqualität verbessern

Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/5KMPfzE9j0>

Do, 05.08.2027 / 16.15 - 17.45 Uhr

KI in der Schule: Künstliche Intelligenz für Jugendliche (ab Klasse 8.) (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 27/1-O50107

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Donnerstag, 05.08.2027, 16.15 - 17.45 Uhr

Eintritt: 18.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 29.07.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Alltags und spielt auch in der Schule eine sehr große Rolle. Jugendliche ab der 8. Klasse entdecken, wie sie kostenlose KI-Programme sinnvoll und verantwortungsvoll für Schule, Lernen und eigene Projekte nutzen können. Dabei geht es zum Beispiel um Ideenfindung, Texte, Präsentationen und besonders um hilfreiche Lernstrategien. Gleichzeitig wird kritisch besprochen, wo die Grenzen von KI liegen und warum eigenes Denken, Prüfen und Bewerten wichtig ist.

Kursinhalt: KI für Jugendliche, kostenlose KI-Programme, verantwortungsvolle Nutzung, KI für Schule und Lernen, Ideenfindung, Texte erstellen, Präsentationen erstellen, Lernstrategien, Grenzen von KI, eigenes Denken und Prüfen

Dozenten- und Kursvorstellung:
https://youtu.be/k_yDJ3ru78



Di, 01.12.2026 / 18.00 - 20.15 Uhr

E-Rechnung erfolgreich umsetzen (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50122

Tatyana Sarasa

Dienstag, 01.12.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 30.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 30.11.2026

Seit 2025 müssen alle Unternehmen E-Rechnungen empfangen können, ab 2027/2028 auch versenden. Dieser Kurs zeigt praxisnah, wie Sie die E-Rechnungspflicht erfolgreich umsetzen - abhängig von Ihrer individuellen Ausgangssituation. Sie lernen nicht nur die rechtlichen Grundlagen, sondern entwickeln eine konkrete Strategie für Ihr Unternehmen.

Voraussetzungen:
Stabile Internetverbindung
PC bzw. Laptop
Zweiter Bildschirm vom Vorteil
Mikrofon + Kamera

Fr, 02.10.2026 / 17.00 - 18.30 Uhr

Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre) - (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50103

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Freitag, 02.10.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Eintritt: 22.50 €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 01.10.2026

Kursinhalt: Was sind persönliche Informationen?, Worauf sollte ich beim Spielen achten?, Welche Konsequenzen haben Kommentare?, Cybermobbing, Fake News

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/j83UDZCITZo>

Ein weiterer Termin findet statt am:

Di, 01.12.2026 / 17.00 - 18.30 Uhr

Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre) - (Online-Kurs)

-> Kurs-Nr. 26/2-O50121

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Dienstag, 01.12.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Eintritt: 22.50 €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 30.11.2026

Kursinhalt: Was sind persönliche Informationen?, Worauf sollte ich beim Spielen achten?, Welche Konsequenzen haben Kommentare?, Cybermobbing, Fake News

mit nur Klick –

n, starten, achsen.

– finden, wonach Du suchst.



Kurse für Kinder & Jugendliche

Junge vhs



OFFENE ANGEBOTE

- Offener Treff JuZ
- Offener Treff JuCa
- Mobiler Treff
(Aarberg, Liedermatte, Gurtweil)
- Mädchentreff
- Jungstreff
- Queer Treff

Konzerte

Hip-Hop Tanz

Jugendbeteiligung

Bandproberaum

Tonstudio



ALLGEMEINE ANGEBOTE

- Ferienangebote
- FEZ
- FEZ-City
- Jugend mAcht!
- Ausflüge
- Jugendforum

SCHULSOZIALARBEIT



HI!

Schülerrat

Lehrer*Innen

Begleitet

Eltern

Ist da

Unterstützt

Streitschlichtung

Hört zu

Vernetzt

Schüler*Innen

Berät

Macht stark

SEI WIE DU BIST



Politik - Gesellschaft - Umwelt

Sa, 17.04.2027 / 13.30 - 16.30 Uhr

Die Kugel rollt - wir bauen eine Waldkugelbahn! (Event für Kinder von 6-13 Jahren)

-> Kurs-Nr. 27/1-10010

Sebastian Baumgartner, Waldpädagoge /
Jürgen Bacher, Förster /
Frieder Wielandt, Förster
Samstag, 17.04.2027, 13.30 - 16.30 Uhr

Gebühr: 16.66 €
keine Ermäßigung möglich
Parkplatz am Vitibuck

Anmeldung bis spätestens 15.04.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Treffpunkt: Parkplatz Vitibuckturm in
Tiengen

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (außer Sturm und Gewitter). Wichtig sind waldgerechte Kleidung und stabiles Schuhwerk. Bitte Handschuhe und ein Getränk mitbringen.

Am steilen Hang des Vitibucks bauen wir gemeinsam aus Ästen, Steinen und Erde eine wilde Waldkugelbahn. Die Kugel rollt auf ihrem Weg ins Ziel über Schanzen, Brücken, durch Steilkurven und Tunnel. Für den Bau verwenden wir Schaufeln, Rechen und Sägen. Ihr seid die Ingenieure und Handwerker dieser Bahn und könnt eure eigenen Ideen verwirklichen. Gerne könnt ihr eure eigene große Kugel oder einen großen Ball mitbringen und schauen, ob diese / dieser eure spektakuläre Bahn bis ins Ziel schafft.

Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie

Di, 24.11.2026 / 19.30 - 21.00 Uhr

Wenn Kinder starke Gefühle haben - begleiten statt bekämpfen (Impulsvortrag für Eltern und Großeltern)

-> Kurs-Nr. 26/2-10520

Annette Sperling,
Familylab-Familienberaterin
Eintritt: 10.- €
keine Ermäßigung möglich
Stadthalle Waldshut; Musiksaal 1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 23.11.2026
Wenn Kinder starke Gefühle haben, geraten auch Erwachsene oft an ihre Grenzen. Wut, Weinen, Rückzug oder heftige Reaktionen wirken schnell anstrengend, provozierend oder hilflos machend. Dieser Vortrag lädt dazu ein, starke Gefühle bei Kindern besser zu verstehen und neue Wege der Begleitung zu finden. Im Mittelpunkt stehen Co-Regulation, Orientierung, Beziehung und die Frage, wie Erwachsene ruhig und klar bleiben können, wenn Kinder innerlich aus dem Gleichgewicht geraten. Ein Impulsabend für Eltern und Großeltern, die Orientierung mit Klarheit, Empathie und innerer Haltung suchen.

Pädagogik, Erziehung & Familie

Di, 09.03.2027 / 19.30 - 21.00 Uhr

Großeltern werden in einer neuen Zeit - Orientierung für werdende Großeltern (Impulsvortrag)

-> Kurs-Nr. 27/1-10520

Annette Sperling,
Familylab-Familienberaterin
Eintritt: 12.- €
keine Ermäßigung möglich
Stadthalle Waldshut; Musiksaal 1. Obergeschoss

Anmeldung bis spätestens 08.03.2027
Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Großeltern zu werden ist ein besonderer Übergang. Doch Familienleben sieht heute oft anders aus als früher. Dieser Kurs richtet sich an werdende Großmütter und Großväter, die ihre neue

Rolle bewusst, liebevoll und zeitgemäß gestalten möchten. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Was brauchen junge Eltern heute? Wie kann Unterstützung gelingen, ohne sich einzumischen? Wie wachsen Vertrauen, Nähe und ein gutes Miteinander zwischen den Generationen?

Ein Impulsabend für Eltern und Großeltern, die Orientierung suchen mit Klarheit, Empathie und innerer Haltung.

Do, 12.11.2026 / 16.00 - 18.00 Uhr

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (Online-Workshop für Schüler*innen)

-> Kurs-Nr. 26/2-O10601



Helmut Lange
Eintritt: 25.- €
keine Ermäßigung möglich
Online via Edudip

Anmeldung bis spätestens 11.11.2026
Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Diese Veranstaltung präsentieren wir für dich über die Videokonferenz-Plattform Edudip. Du benötigst einen Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetanbindung sowie Lautsprecher, um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen. Du meldest dich zuerst zu der von Ihnen gewünschten Veranstaltung auf unserer Homepage oder in einer unserer Geschäftsstellen an. Du erhältst daraufhin eine Anmeldebestätigung. Wenige Tage vor der Veranstaltung senden wir dir per E-Mail den jeweiligen Link zur Teilnahme zu.



Malen, Zeichnen & Drucktechnik

Mi, 30.09.2026 / 16.15 - 17.45 Uhr

Kreatives Malen (14tägiger Malkurs für Kinder für die Altersgruppen 6-12 Jahre)

-> [Kurs-Nr. 26/2-20712](#)

Manuela Strizek

Mittwoch, 30.09.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 14.10.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 04.11.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 18.11.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 16.12.2026, 16.15 - 17.45 Uhr

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 70,80 €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 54,- €
Gebühr ab 10 Personen: 42,- €

Hochrhein Gymnasium Waldshut;
Kunstraum Zimmer U.42,
Waldtorstraße 8

Anmeldung bis spätestens 29.09.2026

Malpapier, Basteldoppelkarten, 1 Leinwand und diverse Farben werden im Laufe des Kurses von der Dozentin mitgebracht. Dafür fallen zusätzliche Materialkosten von 9,00 € an, welche bei der Dozentin direkt im Kurs in bar zu bezahlen sind.

Die persönliche Kreativität des Kindes soll hier frei werden!

Im Laufe des Kurses werden wir verschiedene Maltechniken und auch Materialien ausprobieren. Zeichnen mit Pastellkreide/Kohle oder Ölkreide sowie Wasser-/Aquarellfarben oder Tusche, Acrylfarbe auf Leinwand, auf Wunsch auch Grußkarten-Werkstatt. An einem der Kurstage werden wir uns auf die Spuren eines der großen Künstler begeben und uns in dessen Arbeitsweise ausprobieren.

mitzubringende Grundausrüstung:

- 1 Wasserfarben/Malkasten (12er) (gute Qualität)
- 1 Haarpinsel ca. Gr. 12 mit feiner Spitze
- 1 Haarpinsel ca. Gr. 16/18 mit feiner Spitze
- 1 Borstenpinsel, klein, flach
- 1 Borstenpinsel, groß, flach
- 1 Bleistift, weich (B2)
- 1 Radiergummi
- 1 Spitzer
- 1 Malerkittel (altes Hemd/T-Shirt)
- 1 Malerlappen (altes Geschirrtuch)
- 1 Zahnbürste (für Spritztechniken)

Ein weiterer Termin findet statt am:

Mi, 07.04.2027 / 16.15 - 17.45 Uhr

Kreatives Malen (14tägiger Malkurs für Kinder für die Altersgruppen 6-12 Jahre)

-> [Kurs-Nr. 27/1-20713](#)

Manuela Strizek

Mittwoch, 07.04.2027, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 21.04.2027, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 12.05.2027, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 02.06.2027, 16.15 - 17.45 Uhr
Mittwoch, 09.06.2027, 16.15 - 17.45 Uhr

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 59,- €
Gebühr bei 7 - 9 Personen: 45,- €
Gebühr ab 10 Personen: 35,- €
Hochrhein Gymnasium Waldshut;
Kunstraum Zimmer U.42,
Waldtorstraße 8

Anmeldung bis spätestens 06.04.2027

Plastisches Gestalten

Fr, 06.11.2026 / 15.00 - 17.15 Uhr

Kinder basteln mit Holz (für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

-> [Kurs-Nr. 26/2-20823](#)

Angela Kunz, Schreinerin
freitags, 2 Nachmittags

Gebühr bei 5 - 6 Personen: 35,40 €
Gebühr ab 7 Personen: 27,- €
Grund- und Werkrealschule Gurtweil;
Werkraum

Anmeldung bis spätestens 05.11.2026

Die Materialkosten in Höhe von 18,- Euro pro Kind werden am ersten Kurstag von der Kursleitung in bar eingesammelt.

Unter Anleitung einer Schreinerin lernen die Kinder das Sägen, Raspeln und Bohren von Holz. Dabei entstehen schöne Werkstücke/Geschenke für Weihnachten. Mindestens jedoch 4 Stück.

Jedes Kind unter 8 Jahren sollte von einem begleitenden Erwachsenen unterstützt werden.

Bevor wir beginnen, lernen wir die verschiedenen Funktionen des Akkuschraubers kennen. Dieses Wissen können wir dann gleich im Kurs einsetzen.

Zur Sicherheit aller gelten folgende Regeln:

- lange Haare müssen zusammengebunden sein
- bitte Kleidung anziehen, die auch Farbflecken verträgt (Werkstattkleidung)
- gerne ein Getränk mitbringen

Informationstechnik (IT) & Medien-Grundlagen

Fr, 02.10.2026 / 17.00 - 18.30 Uhr

Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre) - (Online-Kurs)

-> [Kurs-Nr. 26/2-O50103](#)



Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Freitag, 02.10.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Eintritt: 22.50 €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 01.10.2026

Kursinhalt: Was sind persönliche Informationen?, Worauf sollte ich beim Spielen achten?, Welche Konsequenzen haben Kommentare?, Cybermobbing, Fake News

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/j83UDZCITZo>

Ein weiterer Termin findet statt am:

Di, 01.12.2026 / 17.00 - 18.30 Uhr

Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre) - (Online-Kurs)

-> [Kurs-Nr. 26/2-O50121](#)



Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Dienstag, 01.12.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Eintritt: 22.50 €
keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom

Anmeldung bis spätestens 30.11.2026



Fr, 13.11.2026 / 18.00 - 20.15 Uhr

Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten (Online-Kurs)

-> [Kurs-Nr. 26/2-O50115](#)

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Freitag, 13.11.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 33.75 €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 12.11.2026

Kursinhalt: Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Medienutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Di, 16.03.2027 / 16.15 - 17.45 Uhr

Was würdest du tun? Das Spiel gegen Mobbing (5. - 7. Klasse) (Online-Kurs)

-> [Kurs-Nr. 27/1-O50102](#)

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Dienstag, 16.03.2027, 16.15 - 17.45 Uhr

Eintritt: 18.- €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 15.03.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Mobbing gehört für viele Kinder zum Schulalltag! Auf dem Schulhof, im Klassenzimmer oder über das Smartphone. Oft wissen Kinder nicht, wie sie reagieren sollen: Einschreiten? Wegsehen? Hilfe holen?

In einem moderierten Videospiel schlüpfen die Kinder gemeinsam in die Rolle einer Schulklasse und treffen echte Entscheidungen: Wie geht ihr mit einer Mobbing-Situation um? Was passiert, wenn ihr eingreift oder nicht? Jede Entscheidung hat Konsequenzen und führt die Gruppe auf einem anderen Weg durch die Geschichte. So entsteht ein Lernumfeld über Mut, Verantwortung, Empathie und Initiative.

Für Kinder von der 5. - 7. Klasse.

Kursinhalt: Mobbing erkennen, Cybermobbing, richtige Reaktion, Hilfe holen, Entscheidungen treffen, Konsequenzen verstehen, Mut und Verantwortung, Empathie, Initiative zeigen, moderiertes Videospiel, Kinder 5. bis 7. Klasse

Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/2-odFRkiNtM>

Do, 05.08.2027 / 16.15 - 17.45 Uhr

KI in der Schule: Künstliche Intelligenz für Jugendliche (ab. Klasse 8.) (Online-Kurs)

-> [Kurs-Nr. 27/1-O50107](#)

Robin Weniger, Staatlich geprüfter Betriebswirt & Student „Soziale Arbeit“
Donnerstag, 05.08.2027, 16.15 - 17.45 Uhr

Eintritt: 18.- €
 keine Ermäßigung möglich
Online via Zoom



Anmeldung bis spätestens 29.07.2027

Gebühr inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Alltags und spielt auch in der Schule eine sehr große Rolle. Jugendliche ab der 8. Klasse entdecken, wie sie kostenlose KI-Programme sinnvoll und verantwortungsvoll für Schule, Lernen und eigene Projekte nutzen können. Dabei geht es zum Beispiel um Ideenfindung, Texte, Präsentationen und besonders um hilfreiche Lernstrategien. Gleichzeitig wird kritisch besprochen, wo die Grenzen von KI liegen und warum eigenes Denken, Prüfen und Bewerten wichtig ist.

Kursinhalt: KI für Jugendliche, kostenlose KI-Programme, verantwortungsvolle Nutzung, KI für Schule und Lernen, Ideenfindung, Texte erstellen, Präsentationen erstellen, Lernstrategien, Grenzen von KI, eigenes Denken und Prüfen

Dozenten- und Kursvorstellung:
https://youtu.be/k_yDJ3ru78



Foto: Cindy Fehrenbacher

Kursangebote unserer Kooperationspartner

(Auszug)





Regionale Zusammenarbeit

Wir arbeiten eng mit den anderen Volkshochschulen der Region Hochrhein zusammen. Wir verzichten darauf, einzelne Veranstaltungen der befreundeten Volkshochschulen zu bewerben, sondern verweisen sehr gern auf die Internetauftritte aller Volkshochschulen.

Volkshochschulen der Region Hochrhein

Informationen und Anmeldungen bei den jeweiligen Volkshochschulen

vhs Bad Säckingen

Friedrichstr. 33,
79713 Bad Säckingen
Tel.: 07761/2101

www.vhs-bad-saeckingen.de

vhs Grenzach-Wyhlen

Jacob-Burckhardt-Str. 8,
79639 Grenzach-Wyhlen
Tel.: 07624/1033

www.vhs-gw.de

vhs Kander

Hauptstr. 18,
79400 Kander
Tel.: 07626/973228

www.vhs-kander.de

vhs Landkreis Konstanz e.V.

Direktion Singen
Theodor-Hanloser-Str. 19
78224 Singen
Telefon: 07731 / 9581-0

www.vhs-landkreis-konstanz.de

Weitere Geschäftsstellen der vhs in Konstanz, Radolfzell und Stockach.

vhs Lörrach & Steinen

Untere Wallbrunnenstr. 2,
79539 Lörrach
Tel.: 07621/95-673-30

www.vhs.loerrach.de

vhs Rheinfelden e.V.

Hardtstr. 6,
79618 Rheinfelden
Tel.: 07623/7240-0

www.vhs-rheinfelden.de

vhs Wiesental

Joh.-Karl-Grether-Str. 2,
79650 Schopfheim
Tel.: 07622/6739180

www.vhs-wiesental.de

vhs Wehr

Hauptstr. 14,
79664 Wehr
Tel.: 07762/808-663

www.vhs-wehr.de

vhs Weil am Rhein

Humboldtstr. 5,
79576 Weil am Rhein
Tel.: 07621/704413

www.vhs-weil-am-rhein.de

Volkshochschulen im Landkreis Waldshut-Tiengen

Landratsamt Waldshut
Kaiserstr. 110,
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07751/867403

kultur@landkreis-waldshut.de



Musikschule

Die Musikschule Südschwarzwald bietet folgende Kurse an:

Di, 06.10.2025 / 20.00 - 21.30 Uhr

Blockflöten-Ensemblekurs für Erwachsene

Anette Däublin-Schwarz

Gebühr: 99,- € bei mind.
12 Teilnehmenden

Evang. Gemeindehaus Tiengen

9 Abende je 90 Min.

Mehrstimmige Literatur (auch weihnachtliche) für Blockflöten-Ensemble. Die Freude am gemeinsamen Musizieren soll im Vordergrund stehen. Die Auswahl der Stücke orientiert sich an den Teilnehmer*innen.

Mitzubringen sind: Blockflöte (alle Größen, nach Möglichkeit barocke Griffweise), Notenblätter und Schreibzeug.

Mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr

Blockflöten-Ensemble für Erwachsene Fortgeschrittene

Almut Rohlf

Gebühr 58 € monatlich bei mind.
6 Teilnehmenden

Hochrhein-Gymnasium Raum A01 Beginn: fortlaufend

4-stimmige Besetzung – S A T B
Die Freude am gemeinsamen Musizieren soll im Vordergrund stehen. Die Auswahl der Stücke orientiert sich an den Teilnehmer*innen.

Mitzubringen sind: Blockflöte (nach Möglichkeit barocke Griffweise), Notenblätter und Schreibzeug.
Schnuppern ist erwünscht.

Alle Kursangebote stehen auf unserer Homepage.

Information und Anmeldung bei der Musikschule Südschwarzwald

Breitestraße 7,
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07741/833-584,
Fax: 07741/833-579

www.musikschule-suedschwarzwald.de
info@m-wt.de

Kooperation mit dem Klinikum Hochrhein GmbH

Die Sonntagsgespräche beginnen jeweils um 11:15 Uhr im Veranstaltungsraum, im EG des Spitals Waldshut. Eine Anmeldung ist ratsam, da die Teilnehmerzahl beschränkt ist. Sichern Sie sich Ihren Platz und melden Sie sich an:

Über Themen und Termine können Sie sich auf folgender Webseite <https://www.klinikum-hochrhein.de/home.html#sonntagsgespraech> informieren.



Reisen & Tagesfahrten



Die vhs Waldshut-Tiengen vermittelt im Herbst/Winterprogramm 2026/2027 wieder Kunst- und Kultur-Reisen sowie verschiedene Tagesfahrten. Informieren Sie sich hierzu bitte direkt über unsere Homepage www.vhs-wt.de oder über die Homepage der Reiseleiterin www.bea-merone.com über die aktuellen Angebote.



Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Waldshut-Tiengen Stand: 24.06.2024

1. Allgemeines

1. 1. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (im weiteren AGB genannt) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (kurz vhs).

1. 2. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.

1. 3. Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für das männliche und diverse Geschlecht sowie für juristische Personen.

1. 4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Teilnehmerkreis

Die Volkshochschule der Stadt Waldshut-Tiengen ist eine von der Stadt getragene Einrichtung der Weiterbildung, die allen Erwachsenen und Heranwachsenden offen steht.

3. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

3. 1. Bei allen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich.

3. 2. Bei den Sprachkursen erfolgt die Anmeldung vor Kursbeginn im Internet oder in einer der beiden Geschäftsstellen.

3. 3. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

3. 4. Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3.1.3 entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

3. 5. Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (b) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

3. 6. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1.4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

3. 7. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze 3.1.2 und 3.1.4 nicht berührt.

3. 8. Bei Kursen mit Teilnehmerbeschränkung zählt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt. Die Anmeldung ist verbindlich und gilt als bestätigt, falls keine schriftliche oder telefonische Absage erteilt wird. Sie werden nur bei Änderungen oder Kursabsagen benachrichtigt.

3. 9. Die Vertragssprache ist deutsch.

4. Abmeldung / Rücktritt

4. 1. Angemeldete Kursteilnehmende können sich ohne Angabe von Gründen schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle abmelden, wenn: Folgende Fristen gewahrt bleiben:
- bei Kursen, Wochenendkursen, Einzelveranstaltungen bis zu 4 Arbeitstage vor Kursbeginn
- bei Sprachkursen bis zu 4 Arbeitstage nach dem 1. Kurstermin laut Kursausschreibung.

4. 2. Entscheidend ist der Eingang der Abmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle.

4. 3. Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung wird die volle Kursgebühr zuzüglich der Materialgebühr erhoben.

4. 4. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

4. 5. Eine Kündigung der Kursteilnahme während des Kurses fällt ausschließlich in den Risikobereich des Teilnehmenden. Das anteilige Entgelt für die restlichen Kursstunden kann nicht zurückgefordert werden.

5. Durchführung der Veranstaltungen / Kündigung durch die vhs

5. 1. Die vhs kann die Veranstaltung wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder auch aus anderen Gründen absagen. In diesem Fall werden die angemeldeten Kursteilnehmenden benachrichtigt. Weitergehende Forderungen gegenüber der vhs sind ausgeschlossen.

5. 2. Durch Krankheit oder sonstige Verhinderung des Kursleiters ausfallende Stunden können nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

5. 3. Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
- Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

5. 4. Über eine Kurszusammenlegung oder Kursteilung entscheidet die Leitung der Volkshochschule.

5. 5. Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

5. 6. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen sowie in den Schulferien finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Der Ferienkalender kann auch im Internet unter www.vhs-wt.de abgerufen werden.

5. 7. In den Kursräumen sind Tiere nicht erlaubt.

6. Teilnahmebescheinigungen

Bei der Anmeldung ist zu vermerken, ob eine Teilnahmebescheinigung gewünscht wird. Diese wird dann nach Ende des Kurses von der vhs - Geschäftsstelle ausgehändigt, sofern der Kurs zu mindestens 80% besucht wurde. Die Gebühr für die Bescheinigungen ist in den Kursgebühren enthalten. Kursbescheinigungen, die nach Ablauf eines Semesters verlangt werden, können nur bis 3 Jahre rückwirkend und gegen Zahlung von 3,00 € ausgestellt werden.

7. Gebühren / Ermäßigungen

7. 1. Die Gebühr wird mit Anmeldung zur Zahlung fällig.

7. 2. Die Höhe der Gebühr ist im Programmheft jeweils bei den Kursen und Veranstaltungen angegeben. Bei den meisten Kursen werden Staffelgebühren angegeben, die je nach Teilnehmerzahl variieren. Falls nicht anders vermerkt, sind in der Kursgebühr keine Kosten für Lernmittel, Werkmaterial, Prüfungsgebühren und sonstige Nebenkosten enthalten. Die Teilnehmenden erhalten zur Überweisung oder Einzahlung der Kursgebühren eine Rechnung oder können das SEPA-Lastschriftverfahren wählen. Die Gebühr ist mit Anmeldung zur Zahlung fällig.

7. 3. Bei einem Großteil der Kurse kann Ermäßigung gewährt werden, jedoch nicht bei allen Kursen. Bei Studienreisen, Exkursionen und Kinderkursen ist keine Ermäßigung möglich, ebenso bei entsprechend gekennzeichneten Angeboten.

7. 4. Folgende Kursteilnehmende können mit der Anmeldung oder auf Antrag eine angegebene Ermäßigung in Anspruch nehmen, wenn:

- Die Kursteilnehmende und ihr Partner (Ehepaar, Lebenspartnerschaft oder -gemeinschaft) zusammen den gleichen Kurs belegen. Die erste Teilnehmende bezahlt die volle Gebühr, die zweite erhält 10% Voraussetzung ist eine gemeinsame Adresse.
- die Kursteilnehmende innerhalb eines Semesters mehrere Kurse belegt. Ab dem zweiten Kurs gibt es 10% Ermäßigung. Bei der Berechnung wird das Beginndatum der Kurse zugrunde gelegt.
- die Kursteilnehmende Schülerin, Studierende im Vollzeitstudium, Auszubildende, Freiwillige im Bundesfreiwilligendienst oder im Freiwilligen Sozialen Jahr, ALG-Empfängerin nach SGB II und III, Asylbewerberin oder Inhaberin der WT-Card ist. Die Ermäßigung ist in diesen Fällen 50% Ermäßigung, sofern der vhs-Geschäftsstelle mit Anmeldung ein entsprechender schriftlicher Nachweis (z.B. Schülerschein) vorliegt.
- die kursteilnehmende Lehrkraft an der vhs Waldshut-Tiengen ist; sie erhält 10% Ermäßigung.

7. 5. Ermäßigungen können nicht kumuliert werden.

8. Gebührenbefreiung

In besonderen Härtefällen kann auf schriftlichen Antrag Gebührenbefreiung durch die Volkshochschulleitung gewährt werden. Vorträge, Exkursionen und Studienfahrten sind von der Gebührenbefreiung ausgenommen. Lehrbücher fallen nicht unter die Gebührenbefreiung.

9. Gerichtsstand

Ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten, die aus Verträgen mit der Volkshochschule resultieren, ist Waldshut-Tiengen

10. Haftung

Für Verluste irgendwelcher Gegenstände und Kleidungsstücke, ebenso wie für Unfälle auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer der Veranstaltung - dies gilt auch für Studienfahrten - übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

11. Hinweise in der Presse

Die Kursleiterinnen und Hörerinnen werden gebeten, die Bekanntmachungen der Volkshochschule in der Tageszeitung, auf unserer Homepage und im Amtsblatt zu beachten, da das vorliegende Programm im Verlauf seiner Durchführung unvorhergesehenen Änderungen unterworfen sein kann.

12. Schadenersatzansprüche

12.1 Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

12.2 Der Ausschluss gemäß Abs. 12.1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

13. Schlussbestimmungen

13.1 Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

13.2 Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

13.3 Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

14. Widerrufsrecht / Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

vhs Waldshut-Tiengen
Kaiserstraße 28 – 32
79761 Waldshut-Tiengen
Fax 07751/833355
vhs@waldshut-tiengen.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Ende der Widerrufsbelehrung

Datenschutz- bestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die vhs Waldshut-Tiengen (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Geschlecht, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Ihr Geschlecht und Ihr Geburtsdatum werden für statistische Zwecke erhoben. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in berechtigtem Interesse, Sie bei Kursänderungen sowie neuer Kursangebote unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen (z.B. die Kontaktaufnahme bei Termin- oder Kursänderungen, Informationen zu Kursinhalten und Weiterführungskursen). Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Falls Sie nicht selbst Zahlungspflichtige/r sind, behalten wir uns vor, Auskunft über Ihre uns zur Verfügung gestellten Daten an den/die Zahlungspflichtige/n zu erteilen.

Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden oder telefonisch kontaktieren, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
Gerd Schönlé
datenschutz@waldshut-tiengen.de

Den Kursfinder finden Sie als Teil des Portals der Volkshochschulen auf www.volkshochschule.de und www.vhs-kursfinder.de



vhs
Kursfinder

Adressen unserer Schulungsorte

Stadtteil Waldshut

Christliche Schule Hochrhein

Gurtweiler Str. 2

Nächste Bushaltestelle: Bahnhof Waldshut

Fußweg vom Bahnhof: 5 Minuten

Ev. Gemeindehaus Waldshut

Waldtorstraße 5

79761 Waldshut-Tiengen

Fußweg vom Bahnhof: 5 Minuten

Haberer-Haus Waldshut

Rheinstraße 55

Nächste Bushaltestelle: Waldshut, Krankenhaus, Fußweg vom Bahnhof: 14 Minuten

Hochrhein-Gymnasium Waldshut

Waldtorstraße 8

Nächste Bushaltestelle: Waldshut, Gymnasium

Fußweg vom Bahnhof: 10 Minuten

Kaufmännische Schulen Waldshut

Friedrichstraße 18

Nächste Haltestelle: Waldshut,

Friedrichstr./Stadthalle

Fußweg vom Bahnhof: 8 Minuten

Kornhaus TSC Waldshut

Bismarckstraße

Nächste Bushaltestelle: Waldshut, Busbahnhof

Fußweg vom Bahnhof: 5 Minuten

Rathaus Waldshut - Ordnungsamt

Wallstraße 26-28

Nächste Bushaltestelle: Waldshut, Busbahnhof

Bahnhof Waldshut, Fußweg vom Bahnhof: 11 Minuten

Robert-Schuman-Realschule Waldshut

Friedrichstr. 11

Nächste Bushaltestelle: Waldshut, Chilbiplatz, Fußweg vom Bahnhof: 9 Minuten

Stadthalle Waldshut

Friedrichstraße 9

Nächste Bushaltestelle: Waldshut, Friedrichstr./Stadthalle, Fußweg vom Bahnhof: 8 Minuten

Stadtscheuer Waldshut

Waldtorstraße 3

Nächste Bushaltestelle: Waldshut, Gymnasium Fußweg vom Bahnhof: 9 Minuten

Stoll VITA Stiftung

Brückenstraße 15

Nächste Bushaltestelle: Waldshut, Busbahnhof Fußweg vom Bahnhof: 8 Minuten

vhs Geschäftsstelle Waldshut

Löwengasse 1

Nächste Bushaltestelle: Waldshut, Krankenhaus, Fußweg vom Bahnhof: 10 Minuten

Waldtorschule Waldshut

Waldtorstraße 12

Nächste Haltestelle: Waldshut, Chilbiplatz

Fußweg vom Bahnhof: 13 Minuten

Stadtteil Tiengen

Carl-Heinrich-Rösch-Schule Tiengen

Wutachstr. 14

Nächste Bushaltestelle: Tiengen Stadtmitte

Fußweg vom Bahnhof: 7 Minuten

Ev. Gemeindesaal Tiengen

Schwarzenbergstr. 6

Nächste Bushaltestelle: Tiengen, Waldshuter Str., Fußweg vom Bahnhof: 3 Minuten

Jugendmusikschule Tiengen

Gebäude Bahnhofstr. 13

Nächste Haltestelle: Tiengen Bahnhof Fußweg vom Bahnhof: 2 Minuten

Klettgau Gymnasium Tiengen

Sudetenstr. 1

Nächste Bushaltestelle: Tiengen Stadtmitte Fußweg vom Bahnhof: 8 Minuten

Realschule Tiengen

Sudetenstraße 9

Nächste Bushaltestelle: Tiengen, Stadtmitte Fußweg vom Bahnhof: 10 Minuten

Wutachschule Tiengen

Sudetenstraße 13-15

Nächste Haltestelle: Tiengen, Stadtmitte

Fußweg vom Bahnhof: 10 Minuten

**Genaue Angaben zur Lage unserer Schulungsorte
finden Sie auf unserer Homepage unter
<http://www.vhs-wt.de/ueber-uns/raumuebersicht>**



Ferienkalender 2026 / 2027

September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29		29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30		30	30	30	30	30	30
	31		31	31		31		31		31	31

Ferien (im Kalender gelb):

Herbstferien:	24.10.2026 – 01.11.2026
Weihnachtsferien:	23.12.2026 – 10.01.2027
Fastnachtsferien:	05.02.2027 – 14.02.2027
Osterferien:	25.03.2027 – 04.04.2027
Brückenwochenende:	06.05.2027 – 09.05.2027
Pfingstferien:	15.05.2027 – 30.05.2027
Sommerferien:	29.07.2027 – 12.09.2027

Sonn- und Feiertage (im Kalender rot):

01.01. Neujahr	03.10. Tag der dt. Einheit
06.01. Heilige Drei Könige	01.11. Allerheiligen
26.03. Karfreitag	25.12. Weihnachten
29.03. Ostermontag	26.12. Weihnachten
01.05. Tag der Arbeit	
06.05. Christi Himmelfahrt	
17.05. Pfingstmontag	
27.05. Fronleichnam	

**Lernen mit nur
einem Klick –**
entdecken, starten,
hinauswachsen.



MACH MIT BEI DER LANGEN NACHT DER DEMO KRATIE

Zeig uns deine
Ideen zu
Demokratie
und Frieden!

Wir möchten euch Raum geben, euren eigenen Blick auf Demokratie, Vielfalt und friedliches Zusammenleben in Waldshut-Tiengen sichtbar zu machen.

Wir freuen uns auf Skulpturen, Plakate, Installationen, Mitmachaktionen, Beiträge zum Bühnenprogramm, Fotos, Collagen – **auf alles, was dir und deinen Leuten zu Demokratie und Frieden einfällt.**

Zudem entstehen am 2. Oktober 2026 in der Kaiserstraße **große Stellwände, die von euch gestaltet werden können.**

Jede Stellwand ist 1,50 m x 2,10 m groß und bietet Raum für eure **Kunstideen.**

Mehr Infos, Anmeldung deiner Idee und Reservierung deiner Stellwand unter: **www.stadt-im-dialog.de**



Macht euch Gedanken:
Wie sieht dein Frieden aus?
Wie sieht deine Demokratie aus?

Gefördert durch

Baden-
Württemberg
Stiftung

WIR STIFTEN ZUKUNFT



**2.10.26
16–20 UHR**



**KAISERSTRASSE
WALDSHUT**

**WIR FREUEN
UNS AUF DICH!**



In den reizvollen Altstädten von Waldshut und Tiengen haben sich im Laufe der Jahrhunderte spannende Geschichten ereignet. Es wurde sogar Weltgeschichte geschrieben!

20 zertifizierte Stadtführerinnen und Stadtführer erwecken diese Geschichte(n) für Sie zum Leben.

Sie haben die Wahl zwischen **40 verschiedenen Stadtführungen** aus folgenden Kategorien:

- Historische Stadtführungen
- Schauspielführungen
- Erlebnis-Stadtführungen für Kinder
- Führungen zu Spezialthemen
- Fremdsprachige Führungen (En, Fr, It)

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.waldshut-tiengen-stadtfuehrungen.de

TOURIST-INFORMATION WALDSHUT-TIENGEN · Wallstraße 26 · D-79761 Waldshut-Tiengen · Tel. + 49 (0)7751 - 833 200 Stadt. Wald. Fluss.

Platz für Ihre Notizen:

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Waldshut-Tiengen
Postanschrift: Kaiserstraße 28-32
79761 Waldshut-Tiengen

Geschäftsstelle Waldshut:

Löwengasse 1 | 79761 Waldshut-Tiengen

Mo - Fr: 8.30 - 12 Uhr

Telw: 07751 / 833 350 || F: 07751 / 833 355

vhs@waldshut-tiengen.de

Geschäftsstelle Tiengen:

Klettgau Gymnasium Tiengen

Sudetenstrasse 1 | 79761 Waldshut-Tiengen

Mo - Do: 8.30 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr

Fr: 8.30 - 12 Uhr

Tel: 07741 / 833 545 || F: 07741 / 833 533

vhs-tiengen@waldshut-tiengen.de

Redaktion

Cindy Fehrenbacher &
Martina Erdmann
vhs@waldshut-tiengen.de

Stand: Juli 2026

1. vollständig überarbeitete Auflage

Layout und Gestaltung

Cindy Fehrenbacher

Artwork

Atelier-Werk - Grafik & Design

Natalie Buda, 79761 Waldshut-Tiengen

www.atelier-werk.de

Bildnachweis

- Carina Kirves / Kneipenquiz und Improvisationstheater
- Almut Fuchs / Bridge
- Elina Griebel & Marie Fehrenbacher / Hunde
- Marion Pfeiffer / Tschad
- Klaus Echtle / Mundologia
- Hartmut Krinitz / Mundologia
- Nick Martin / Mundologia
- Marietta Heyn / Orientalischer Tanz
- Manuela Strizek / Malen
- Stéphane Zimmermann / Kochen
- Stephanie Götz / Brot
- Cindy Fehrenbacher / Bücherregal

Konzerte

Theater

Ausstellungen

Lesungen

Kleinkunst

Kultur-Abo Waldshut-Tiengen

3 Events
10 %
Preisvorteil

5 Events
15 %
Preisvorteil

7 Events
20 %
Preisvorteil

Postanschrift:
vhs Waldshut-Tiengen
Kaiserstraße 28-32
79761 Waldshut-Tiengen

Geschäftsstelle:
Löwengasse 1
79761 Waldshut-Tiengen

Leitung:
Martina Erdmann
07751/833-352
merdmann@waldshut-tiengen.de

Geschäftsführung:
Cindy Fehrenbacher
07751/833-351
cfehrenbacher@waldshut-tiengen.de

Sekretariat Waldshut:
Stephanie Götz
07751/833-350
vhs@waldshut-tiengen.de

Sekretariat Tiengen:
Nathalie Mittermaier
07751/833-545
vhs-tiengen@waldshut-tiengen.de



