

VHS Ballrechten + Dottingen

PROGRAMM
2020/2021



ZWEI UNTERNEHMEN, EINE GROSSE FAMILIE.

Herzlich Willkommen bei Hekatron. Doch wer sind wir überhaupt? Ganz einfach: Zwei Unternehmen, eine große Familie. Denn unter dem Dach der Hekatron Unternehmen finden zwei eigenständige Firmen zusammen: Hekatron Brandschutz und Hekatron Manufacturing. Beide Unternehmen wurden schon mehrfach als „Great Place to Work – Deutschlands beste Arbeitgeber“ ausgezeichnet – und das kommt nicht von ungefähr. Hekatron bietet mehr als einen Job: ein Zuhause.

HEKATRON BRANDSCHUTZ Der Spezialist für den anlagen- technischen Brandschutz

Seit über 55 Jahren konzentriert Hekatron Brandschutz seine ganze Erfahrung, Kompetenz und Innovationskraft darauf, Produkte, Systeme und Dienstleistungen für den anlagentechnischen Brandschutz zu entwickeln. Warum? Weil wir der Sicherheit verpflichtet sind.

HEKATRON MANUFACTURING Der erfolgreiche Fertigungsdienstleister

Seit mehr als 15 Jahren sind wir als Fertigungsdienstleister erfolgreich in zahlreichen Bereichen der Industrieelektronik sowie im Automobil- und Gesundheitssektor vertreten. Dabei konzentrieren wir uns rein auf unsere Kernkompetenz: Die Produktion Ihrer Ideen.



© Hekatron Vertriebs GmbH. Änderungen vorbehalten.

INTERESSE GEWECKT?

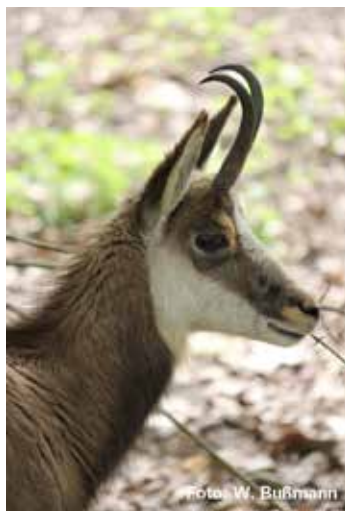
Dann schauen Sie bei unserer Stellenbörse auf hekatron.de vorbei oder bewerben Sie sich initiativ unter personalgewinnung@hekatron.de



NATUR UND UMWELT

Lichtbildervortrag „Unterwegs in der Natur“

Naturbeobachtungen auf dem Ölberg, im Rheinwald und am Restrhein sowie am Tuniberg und beim Nonnenmattweiher



Unter dem Motto „Unterwegs in der Natur“ hat die VHS Ballrechten-Dottingen im Jahre 2018 u. 2019 Exkursionen zu den im Titel aufgeführten Landschaftsbereichen durchgeführt. Es war natürlich an diesen Tagen nicht möglich, alle wichtigen und zum Teil auch seltenen Sichtungen von Tieren und Pflanzen, den Teilnehmern zu präsentieren. Welche jahreszeitlichen Gesamteindrücke sowie Beobachtungen in der Flora und Fauna mit Glück und Sachverstand möglich sind, wird der Vortrag in Wort und Bild aufzeigen.

Referent: Werner Bußmann
Termin: Freitag, 19. März 2021 / 19:30 Uhr
Ort: Pfarrscheune beim Pfarrhaus/Kirche, Ballrechten
Gebühr: 5,00 €

Exkursion: Fledermäuse – heimliche Jäger der Nacht

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

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



Termin: Juli/August 2021
 (genauer Termin wird rechtzeitig im Mitteilungsblatt und auf der Homepage bekannt gegeben)
Dauer: 21:15 bis ca. 23:00 Uhr
Treffpunkt: 21:15 Uhr am Scheibenfeuerplatz, Castellberg
Gebühren: 5,00 € (max. 20 Personen)

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

WISSEN IM ALLTAG

Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Dozent: Rechtsanwalt Rolf Fidler

Habe ich rechtzeitig vorgesorgt? Was sollte ich außer meinem Testament noch regeln?

Nach Unfällen oder im fortgeschrittenen Alter kann es von einem auf den anderen Tag geschehen, dass schwerwiegende Entscheidungen getroffen werden müssen. Man fällt beispielsweise ins Koma und ist nicht mehr ansprechbar. Wer regelt dann die Finanzen? Wer führt den Betrieb weiter? Apparatedizin und der Wunsch menschenwürdig zu sterben, wer vertritt dann mein Interesse gegenüber den Ärzten? Diese wichtigen Fragen sollten unter einem schwerpunktmäßig rechtlichen Blickwinkel erörtert werden. Der Referent Rechtsanwalt Rolf Fidler, Fachanwalt für Erbrecht, steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Termin: Donnerstag, 11. März. 2021 / 19:00 – ca. 20:30 Uhr
 Ort: Markgräfler Stube in der Castellberghalle
 Gebühr: 8,00 €

Ein Anmeldung ist bis spätestens 08.03.2021 erforderlich!

Vortrag: Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

Dozent: Rechtsanwalt Rolf Fidler

- Wer ist gesetzlicher Erbe?
- Wann brauche ich welches Testament?
- Ist ein Ehegattentestament immer sinnvoll?
- Sollte ich schon etwas zu Lebzeiten übertragen?
- Wie spare ich Schenkungs- oder Erbschaftssteuer?

Dies sind einige der Themen, auf die der Referent RA Rolf Fidler, in seinem Vortrag eingehen wird. Im Anschluss steht er Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Termin: Montag, 10. Mai. 2021 / 19:00 – ca. 21:00 Uhr
 Ort: Markgräfler Stube in der Castellberghalle
 Gebühr: 8,00 €

Ein Anmeldung ist bis spätestens 06.05.2021 erforderlich!



I ❤️
GUTEDEL

WEINGUT KIEFER-SEUFERT

● **Öffnungszeiten**

- Montag - Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
- Samstag: 09:00 - 14:00 Uhr

WEINVERKAUF & PROBE

St. Erasmusstraße 18 · 79282 Ballrechten-Dottingen
 Telefon 07634-8342 · info@ksweingut.de

BILDUNG/ BERUF

Seminar - Präsentation Grundlagentraining

Referent: Eugen Rempel, Leiter Mitarbeiterentwicklung (Fa. Hekatron Technik GmbH)

Wollen Sie Ihr Publikum überzeugen und gewinnen? Müssen Sie sich mit Ihren Vorschlägen und Anliegen durchsetzen? Um Ihre Ziele zu erreichen, gilt es nicht nur die Präsentationsmedien und -techniken sicher und professionell zu beherrschen, sondern vor allem einen überzeugenden und nachhaltigen Eindruck bei Ihren Zuhörern zu hinterlassen. Erlernen Sie in diesem praxisorientierten Training, Ihre Gremien, Mitarbeiter und Kunden von Ihren Konzepten, Ergebnissen und Produkten zu überzeugen.

Folgende Inhalte sind geplant:

- effektiver Einsatz der Medien im gekonnten Mix
- Sie sind Dreh- und Angelpunkt einer überzeugenden Präsentation.
- Bringen Sie Ihre Anliegen und die Interessen Ihres Publikums unter einen Hut.
- Bedeutung von Abwechslung, Überraschung und Überzeugung
- die für Sie passende Mischung aus Rhetorik und Körpersprache
- Was wollen Sie bei welcher Zielgruppe erreichen?
- Definition der Präsentationsphasen.
- konkrete technische Vorbereitung und Umsetzung
- Wie erreichen Sie es, dass man Sie und Ihre Präsentation nicht vergisst?
- mentale Visualisierung: Reden in Bildern und Metaphern

Termin: Montag, 09. November 2020 / 19:00 – 21:00 Uhr
 Montag, 16. November 2020 / 19:00 – 21:30 Uhr
 Dauer: 4,5 h
 Ort: Bürgersaal Rathaus Dottingen
 Gebühr: 35,00 €
 Teilnehmende: mind. 5 / max 10

Workshop– Feedback geben und nehmen

Referent: Eugen Rempel, Leiter Mitarbeiterentwicklung (Fa. Hekatron Technik GmbH)

Für jede Gesprächssituation ist es nützlich, das eigene Kommunikationsverhalten zu überprüfen und zu optimieren. Die Teilnehmer lernen unterschiedliche Kommunikationsmodelle kennen. Darüber hinaus werden auch besondere „Kommunikationsfallen“ wie verschiedene Wahrnehmungen, Interpretationen und Vermutungen beleuchtet.

Folgende Inhalte sind geplant:

- Kommunikationsmodelle
- Unterscheidung Wahrnehmung, Interpretation, Vermutung
- das richtige Wort zur richtigen Zeit („der Ton macht die Musik“)
- keine Angst, Fragen zu stellen
- keine Angst, Kritik zu äußern & anzunehmen
- Feedback geben & nehmen

Termin: Freitag, 27. November 2020 / 18:00 – 21:00 Uhr
 Dauer: 3 h
 Ort: Bürgersaal Rathaus Dottingen
 Gebühr: 20,00 €
 Teilnehmende: mind. 5 / max 12



GESUNDHEIT/ ENTSPANNUNG

Vortrag Work-Life-Balance

Unser heutiges Leben ist auf Schnelligkeit und Leistung ausgelegt. Hinzu kommen vielleicht noch individuelle Stressfaktoren, wie z.B. Zeitdruck und Schlafmangel, Versagens- und Verlustängste oder Perfektionismus. Dies führt bei Menschen zu Dauerstress. Neben den physiologischen Folgen wie Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen und einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte, können psychologische Folgen wie Freudlosigkeit, Reizbarkeit oder Erschöpfungszustände auftreten.

Im interaktiven Vortrag werden wir gemeinsam erarbeiten:

- Was kann einen Erschöpfungszustand auslösen und wie sehen die damit einhergehenden Symptome aus
- Reflexion und Analyse der Teilnehmer, wie es um Ihre Gefährdung steht
- Was jeder mit einfachen und kleinen Schritten tun kann, um seine Widerstandsfähigkeit zu stärken und sein Ausbrennen zu verhindern

Dozentin: Gertrud Gerteisen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termin: Donnerstag, 14. Januar 2021/ 19:00 Uhr
Ort: Markgräfler Stube
Dauer: 1,5 Std.
Gebühr: 8,00 €

Eine Anmeldung ist bis spätestens 11.01.2021 erforderlich.

Wochenendkurs:

TIMEOUT-Achtsamkeits- und Selbstfürsorge am Wochenende

Zeit haben zum Entspannen, die Seele baumeln zu lassen, Inne zu halten:

Verschiedene achtsame Körperübungen (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Feldenkrais, Meditation) unterstützen dich dabei, Kraft und Energie für den Alltag zu tanken, deine Widerstandskraft zu stärken und etwas für die körperliche und seelische Gesundheit zu tun. Die entspannenden und stärkenden Übungen sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag integrierbar. Sie brauchen keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten.

Leitung: Martina Wieber, Entspannungstrainerin, Dipl. Sozialpädagogin
Termin: Freitag, 16.10.2020 19:00 – 21:00 Uhr und
 Samstag, 17.10.2020 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
Gebühr: 30,00 €
Teilnehmende: mind. 5

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

Entspannungsmethoden zum Schnuppern und Kennenlernen

Entspannungsmethoden und aktive Pausen helfen uns auch in Zeiten von körperlichen und psychischen Belastungen sowie den ganz alltäglichen Herausforderungen zur inneren Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Doch welche Methoden gibt es? Was sind die Unterschiede und wie werden sie umgesetzt? Und welche Methode passt zu mir? Seien Sie neugierig und probieren Sie verschiedene Möglichkeiten der Entspannung kennen und aus. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, welche Methode der Entspannung zu Ihnen passt, Ihnen Freude bereitet und Sie durchatmen lässt. So können Sie ihr Wohlbefinden fördern. Die Übungen sind im Sitzen, Liegen oder Stehen möglich.

Leitung: Martina Wieber, Entspannungstrainerin, Dipl. Sozialpädagogin
Termin: 11./18. und 25. November 2020
Dauer: 3 x / 18.00 bis 18.55 Uhr
Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben
Gebühr: 28:00 €
Teilnehmende: mind. 5

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

Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen

• ein achtsamer Weg zu mehr Energie, Lebensfreude und Wohlbefinden

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

Leitung: Martina Wieber, Entspannungstrainerin, Kursleiterin PMR

KURS 1

Beginn: Mittwoch, 23.09. 2020 – 18.11.2020
 Dauer: 8 x /19:00 – 20:00 Uhr
 Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben
 Gebühr: 48,00 €
 Teilnehmende: mind. 5

KURS 2

Beginn: Mittwoch, 25.11.2020 – 03.02.2021
 Dauer: 8x /19:00 – 20:00 Uhr
 Ort: wird rechtzeitig bekanntgegeben
 Gebühr: 48,00 €
 Teilnehmende: mind. 5

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke und evt. dicke Socken mit.

GESUNDHEIT/ ERNÄHRUNG

Kurzzeit-Kur mit basischer Ernährung

Die heutige Ernährung ist oft zu säurehaltig und mineralstoffarm. Der Kurs vermittelt die Wertigkeit der Nahrungsmittel kennenzulernen:

- welche Nahrungsmittel sauer oder basisch verstoffwechselt werden
- Wissen rund um Ernährung, Verdauung und basische Anwendungen
- wie Sie eine Basische Kurzzeit-Kur für 7 oder 14 Tage selbst zu Hause planen und durchführen können und so einen wirksamen Ausgleich schaffen können.

Eine Kurzzeit-Kur fördert die Entsäuerung und die Mineralisierung des Organismus, der Normalisierung des Stoffwechsels und das Erreichen des persönlichen Wunschgewichtes. Sie erhalten Rezepte, basische Snacks zum Probieren sowie viele praktische Tipps für die Umsetzung.

Leitung: Cäzilia Rombach, Ernährungsberaterin

WORKSHOP 1:

Beginn: 1. Treffen: 15. Oktober 2020, 09:00 – 12:00
 2. Treffen: 19. Oktober 2020, 09:00 – 11:00
 3. Treffen: 22. Oktober 2020, 09:00 – 11:00
 Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben
 Dauer: 3 Treffen / 7 Stunden
 Gebühr: 57,00 € + Materialkosten 15,00 €

WORKSHOP 2:

Beginn: 1. Treffen: 20. Januar 2021, 18:30 – 21:30
 2. Treffen: 25. Januar 2021, 18:30 – 20:30
 3. Treffen: 27. Januar 2021, 18:30 – 20:30
 Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben
 Dauer: 3 Treffen / 7 Stunden
 Gebühr: 57,00 € + Materialkosten 15,00 €

Corona-Hygieneregeln sind zu beachten!

Eingelegtes Gemüse und Antipasti

Wer liebt es nicht, die bunten Gemüsegläser und Antipasti, die beim Italiener in der Auslage liegen? Ein Abend mit Freunden, Kleinigkeiten fürs Buffet, Geschenke aus der Küche – Antipasti sind immer gerne gesehen. Und weil sie sich gut vorbereiten lassen, können Sie den Abend mit Ihren Gästen entspannt genießen. Mit diesem Kurs zeigen wir das Einlegen u.a. von Oliven, Auberginen, Zucchini, Pilze, Paprika, Peperoni, getrockneten Tomaten auch ohne Hinzugabe von Zucker und Konservierungsstoffen. Anschließend wird gemeinsam probiert.

Leitung: Birgit Ritzenthaler
Ort: Im Ried 1, Ballrechten-Dottingen
Termin: Juni 2021 / 18:00 Uhr
Dauer: ca. 3 Std.
Teilnehmende: max. 6 Personen
Gebühr: 20,00 € zzgl. Materialkosten

Mitzubringen sind: kleines Messer, Schäler, verschieden große Gläser (Gemüse kann auch gerne mitgebracht werden)

Resteküche leicht gemacht - aus Resten leckeres zaubern

Wer kennt es nicht, die Reste die in der Küche nach dem Kochen oder Backen übrigbleiben. Ab sofort gilt, wir werfen nicht(s) mehr weg. In meinem VHS-Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie leicht eine Resteküche gelingt und wie man aus Resten und sogar vermeintlichem "Abfall" leckeres zaubern kann. Die beste Resteküche ist gut und köstlich.

Aus Brotresten können sehr gute Knödel entstehen. Aus Karottengrün kommt Pesto heraus oder aus einem Stück Restkuchen leckere Granatsplitter. Auch aus Spargelschalen kann eine sehr gute Spargelsuppe entstehen. Ich freue mich Ihnen dies zu zeigen.

Leitung: Birgit Ritzenthaler
Termin: April 2021 / 17 Uhr
Ort: Im Ried 1, Ballrechten-Dottingen
Dauer: max. 3 Stunden
Gebühr: 20,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: max. 6 Erwachsene

Mitzubringen sind: Messer, Brett und mögliche Essensreste



andreas
 burgert
 parkett | bodenbeläge

tel +49 76 34 . 50 77 81
 fax +49 76 34 . 50 77 82
 mobil 0177 . 86 68 429

info@parkett-burgert.de
 www.parkett-burgert.de

GESUNDHEIT/ GYMNASTIK

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

- Nordic Walking: mittleres Gehtempo mit Übungen zum Verbessern des Laufstils
- anschließend Faszien-gymnastik in der Markgräfer Stube
- Lösen von Verspannungen mit Faszien-gymnastik, Faszienrolle und Faszienball.

Leitung: **Birgit Zimmermann (Physiotherapeutin, Faszien- und Nordic-Walking-Trainerin)**

Beginn: Dienstag, 22. Sept. 2020, 8:20 Uhr – 10:50 Uhr
(bei jedem Wetter)

Treffpunkt: 08:20 Parkplatz Castellberghalle (*Matten können in der Markgräfer Stube deponiert werden*)
08:20 – 09:50 Uhr Nordic Walking mit Übungen
10.00 – 10.50 Uhr Faszien-gymnastik in der Markgräfer Stube

Dauer: 8 x 2,5 h

Kosten: 55,00 € / Neueinsteiger: 65,00€

Teilnehmende: mind. 8



Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke, Gymnastikmatte, Faszienrolle, Faszienball

Sie haben Fragen zum Kurs? Tel: 07634-694803 oder Mail: zbmail@web.de

FaszienFit

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

Neu:
Es können beide Kurse gleichzeitig belegt werden.

Leitung: **Birgit Zimmermann (Physiotherapeutin)**

KURS 1

Beginn: Mittwoch, 30. Sept. 2020 /
17:15 – 18:45 Uhr

Ort: Castellberghalle

Dauer: 12 x 14-tägig

Kosten: 65,00 €

Teilnehmende: max. 15

KURS 2

Beginn: Mittwoch, 07. Okt. 2020 /
17:15 – 18:45 Uhr

Ort: Castellberghalle

Dauer: 12 x 14-tägig

Kosten: 65,00 €

Teilnehmende: max. 15

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

Tai-ji quan für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Leitung: **Iris Fritz, Ursula Seywald, Renate Eckert**

Beginn: Donnerstag, 17. Sept. 2020 / 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Aula Sonnenbergschule

Dauer: 8x

Kosten: 50,00 €

Yoga – genau und langsam für alle Level

Erforsche deine Möglichkeiten in einem Yoga mit genauer körperlicher Ausrichtung. Eher langsam, deshalb aber nicht weniger fordernd und immer mit Humor. Die Atmung hilft uns Freiräume im Körper zu schaffen, den Focus auf die Empfindungen zu richten und dadurch die Gedanken ziehen zu lassen.

Leitung: Valeska Schmidt-Tychsen, Yoga-Lehrerin, Esalen®-Masseurin

KURS 1

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2020 / 18:00 – 19:15 Uhr
 Ort: Aula Sonnenbergschule
 Dauer: 10x
 Gebühr: 60,00 €

KURS 2

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2020 / 19:15 - 20:30 Uhr
 Ort: Aula Sonnenbergschule
 Dauer: 10x
 Gebühr: 60,00 €

Bitte eine eigene Matte, bequeme und warme (Entspannung) Kleidung mitbringen.







Genuss für alle Sinne



Wir ♥ Lebensmittel.

79426 Buggingen
 Brückleweg 15a • Tel.: 07631 9363730

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

Öffnungszeiten:
 Montag – Samstag 8 – 20 Uhr



Schmerzfrei-Training nach „Liebscher&Bracht“

Diese Bewegungsschule ist die ideale Ergänzung zu der bekannten und erfolgreichen Liebscher&Bracht Schmerztherapie.

Durch Engpassdehnungen wird die Bewegungsfunktionalität wieder optimiert und durch therapeutisches Faszientraining wird verspannte und gereizte Muskulatur und Bindegewebe entschlackt und neu durchblutet. Wir lernen auch eine feinere Körperwahrnehmung und ein tieferes Verstehen darum, wie Schmerz entsteht und warum diese Übungen funktionieren. Der Kurs eignet sich für alle, die chronischen oder wiederkehrenden Schmerzzuständen aktiv und nachhaltig entgegenwirken, aber auch präventiv vorbeugen möchten. Unser Ziel ist eine dauerhaft schmerzfreie Zukunft! Obligatorisch ist das Original Liebscher&Bracht Faszienset mit Schlaufe, das Sie im Kurs zum Vorzugspreis bestellen können.

Leitung: Claudia Komm, Heilpraktikerin und zertifizierte Liebscher&Bracht Therapeutin

KURS 1

Beginn: Montag, 14. September 2020 /
17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule
Dauer: 14 x bis Weihnachten
Gebühr: 70,00 €

KURS 2

Beginn: Freitag, 18. September 2020 /
08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
Dauer: 12 x bis Weihnachten
Gebühr: 60,00 €

Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Bodyforming

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

Leitung: Annette Winterhalter (Trainerin für Fitness und Gesundheitssport)

BODYFORMING 1

Beginn: Montag, 21. September 2020
09:15 - 10:15 Uhr
Ort: Castellberghalle
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €
Teilnehmende: mind. 8

BODYFORMING 2

Beginn: Donnerstag, 17. Sept. 2020
09:45 - 10:45 Uhr
Ort: Empore/Markgräfler Stube
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00*
Teilnehmende: mind. 8

Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

Pilateskurse (für Frauen und Männer)

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

Leitung: Annette Winterhalter, Pilatestrainerin

PILATES 1 (MIT VORKENNTNISSEN)

Beginn: Dienstag, 15. Sept. 2020
17:00 - 17:55 Uhr
Ort: Castellberghalle
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €

PILATES 2 (MIT VORKENNTNISSEN)

Beginn: Dienstag, 15. Sept. 2020
18:00 - 18:55 Uhr
Ort: Castellberghalle
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €

PILATES 3 (FORTGESCHRITTENE)

Beginn: Dienstag, 15. Sept. 2020
19:00 – 19:55 Uhr
Ort: Castellberghalle
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €

PILATES 4 (MIT VORKENNTNISSEN)

Beginn: Mittwoch, 16. Sept. 2020
19:00 – 19:55 Uhr
Ort: Castellberghalle
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €

VORMITTAGSKURSE**PILATES 5 (MIT VORKENNTNISSEN)**

Beginn: Mittwoch, 16. Sept. 2020
8:40 - 9:40 Uhr
Ort: Markgräfler Stube
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 € *

PILATES 50+ (MIT VORKENNTNISSEN)

Beginn: Donnerstag, 17. Sept. 2020
08:40 - 09:40 Uhr
Ort: Empore/Markgräfler Stube
Dauer: 12x
Gebühr: 40,00 €

Bitte zu allen Pilateskursen Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen!

GYMNASTIK/TANZ**Fitness-Dance****(für Erwachsene und Jugendliche)**

Tanzen, Fitness und einfach Spaß haben am Bewegen.

Leitung: Stefanie Lupberger
Beginn: Freitag, 25. Sept. 2020 / 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Castellberghalle/Markgräfler Stube
Dauer: 10x / 14-tägig
Gebühr: 35,00 €

Tanzkreis für Paare

Ein Tanzkurs zum Weitertanzen, Verbessern und Verfeinern des Tanzstils.

Leitung: Haedee Zunker
Beginn: freitags, genauer Termin wird bekannt gegeben
Dauer: 19:00– 20:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule
Dauer: 10x
Gebühr: 92,00 €/Person



Nutzen Sie unseren Service für Ihre Sicherheit, damit Sie jederzeit gut versichert sind.

Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin und testen Sie uns!
☎ 0761 3 87 85-0

► **Unabhängig**
► **Kompetent**
► **Erfolgreich**

Löffler Versicherungsmakler GmbH & Co. KG
Herrenstraße 8
79098 Freiburg
loeffler-versmakler.com

KREATIVITÄT

MACH MIT!! Morsbags-Nähworkshop

Morsbags' sind wiederverwendbare Stofftaschen - sie werden weltweit mit viel Liebe aus Stoffresten oder gebrauchten Textilien genäht und anschließend selbst genutzt oder verschenkt. Sie sind umweltfreundlich und können anstelle von Plastiktüten verwendet werden. Die rechteckigen Aufnäher machen jede Stofftasche zum Teil einer Umweltaktion - den ‚Morsbags‘.

Leitung: Ulla Bartknecht
Termin: Freitag, 06. November 2020 / 14:00-17:00
Ort: Werkraum Sonnenbergschule
Gebühr: 5,00 €

Bitte mitbringen (soweit vorhanden): Nähmaschine, Schere, Nadeln, Kreide, Maß, Faden, Stoffreste

Nähen (für Anfänger und Fortgeschrittene)

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

Leitung: Helga Scherer (Dipl. Entwurfsdirektrice)

KURS 1
Beginn: Dienstag, 15.09.2020
Dauer: 5x / 17:00 – 20:00 Uhr
Ort: Werkraum der Sonnenbergschule
Gebühr: 95,00 €
max. 6 Teilnehmer*innen

WORKSHOP 2
Termin: Freitag, 25.09.2020
Dauer: 1x / 13:30 – 19:00
Ort: Werkraum Sonnenbergschule
Gebühr: 45,00 €
max. 5 Teilnehmer*innen

WORKSHOP 1
Termin: Freitag, 18.09.2020
Dauer: 1x / 13:30 – 19:00 Uhr
Ort: Werkraum Sonnenbergschule
Gebühr: 45,00 € max. 5 Teilnehmer*innen

WORKSHOP 3
Termin: Freitag, 09.10.2020
Dauer: 1x / 13:30 – 19:00 Uhr
Ort: Werkraum Sonnenbergschule
Gebühr: 45,00 € max. 5 Teilnehmer*innen

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

Arbeiten mit Ton (für Erwachsene)

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

Leitung: Gerda Meier
Beginn: Montag, 05. Oktober 2020 / 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Werkraum Sonnenbergschule

Dieser Kurs wird nach der Corona-Unterbrechung weitergeführt, somit sind leider keine Neuanmeldungen möglich!

Gestalten mit Holz

Das Spektrum reicht vom Ausstemmen einer Schale, eines Reliefs bis zu einer Schriftgestaltung. Die Objekte orientieren sich an den Fähigkeiten und Wünschen der Teilnehmer*innen. Vor Kursbeginn wird im Einzelgespräch das Objekt festgelegt und offene Fragen geklärt.

Leitung: Friedrich Sänger
Beginn: Freitag, 13. November 2020 / 18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Werkraum Sonnenbergschule
Dauer: 6x
Gebühr: 68,00 € zuzüglich Materialkosten (Die Kosten für Material und deren Bearbeitung werden im Vorgespräch festgelegt.)
Teilnehmende: mind. 4 max. 6 Erwachsene

Sicherheit im Alltag

Workshop: Zivilcourage/Selbstverteidigung für Paare

Schwerpunkt: Selbstbehauptung und effektive Selbstverteidigung

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

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

- Verhalten in Notsituationen
- einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung

Die praktischen Techniken werden mit dem eigenen Partner geübt. Rückfragen und eingebrachte Themen werden aktiv aufgenommen.

Leitung:	Roland Gußen, Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Termin:	Samstag, 13. März 2021 / 13:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Castellberghalle
Dauer:	4 h
Gebühr:	18,00 €/pro Person
Teilnehmende:	mind. 4 Paare

Mitzubringen sind: bequeme Straßenkleidung, Hallenschuhe



Ihre Bank in der Region:

Wir beraten Sie persönlich.

Telefon: 07633 813-0
Hauptstr. 59, 79219 Staufen
www.volksbank-staufen.de



VHS-SPEZIAL: JUGENDLICHE

Entspannte Jugendliche lernen leichter!

Viele Jugendliche stehen im Alltag unter Stress und Anspannung: sie erleben (schulischen) Leistungsdruck, haben Streit mit anderen, sind mit ihrer körperlichen Entwicklung beschäftigt, fühlen sich von Erwachsenen missverstanden, sind um ihr Ansehen bei ihrer peer-group bemüht, müssen sich den familiären Veränderungen anpassen. Häufig reagieren Jugendliche dann mit Symptomen wie Magen-/Bauchbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen oder Schlaflosigkeit, manche werden aggressiv, unruhig, ängstlich oder unkonzentriert. Das Erlernen von Entspannungstechniken kann sich hier bewähren, vorausgesetzt die Jugendlichen machen es freiwillig. Eine Entspannungsübung vor dem Lernen für eine Klassenarbeit oder direkt vor einer Klassenarbeit kann innere Anspannung und Prüfungsängste reduzieren, sodass sie sich dem Lernen und den Aufgaben gelassener widmen können. Das Selbstwertgefühl erhöht sich. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Progressiven Muskelentspannung (PMR). Die PMR ist eine systematische Methode, die erlaubt, mit wenigen einfachen Übungen, wieder zu dem natürlichen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung zurückzukehren und so der Schädigung von zu starker Anspannung vorzubeugen. Jugendliche kommen mit der Methode gut zu Recht und lernen die Methode selbstbestimmt und situationsunabhängig einzusetzen und so entspannter zu lernen und durch das (Schul-) Leben zu gehen.

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen der Klassen 7 und 8.

Kursleitung:	Martina Wieber, Dipl. Sozialpädagogin, Coach für ganzheitliche lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Entspannungstrainerin, Schulsozialarbeiterin
Termine:	Mittwoch, 30.09. / 7.10. / 14.10. / 21.10. / 4.11.2020
Dauer:	5x / 17:45-18:45 Uhr
Ort:	Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
Gebühr:	25,00 €
Teilnehmende:	mind. 5 / max. 8

Seminar – Bewerbertraining für Nachwuchskräfte

Referent: Eugen Rempel, Ausbildungsleiter (Fa. Hekatron Technik GmbH)

In diesem Training geht es darum, viele Informationen zur Berufswahl und rund um das Thema Bewerbung zu vermitteln – der Spaß soll dabei natürlich auch nicht zu kurz kommen. Ziel des Trainings ist es, den Teilnehmern Informationsquellen und Entscheidungsstrategien für die Berufswahl aufzuzeigen und sie auf das Schreiben von Bewerbungsunterlagen sowie eine Einladung zum Vorstellungsgespräch vorzubereiten.

Folgende Inhalte sind geplant:

- Berufsorientierung und Informationssuche
- Phasen des Bewerbungsgesprächs
- Bewerbungsunterlagen erstellen
- Ablauf und Fragen im Vorstellungsgespräch
- Simulation eines Vorstellungsgesprächs

Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahren, die sich mit dem Thema Berufswahl und Bewerbung auseinandersetzen.

› Denkt daran: Bewerbungseingang ist ein Jahr im Voraus!

Termin:	Freitag, 05. März 2021 / 16:00 – 18:00 Uhr und Samstag, 06. März 2021 / 10:00 – 12:00 Uhr
Dauer:	4 h
Ort:	Bürgersaal Rathaus Dottingen
Gebühr:	25,00 €
Teilnehmerzahl:	mind. 5 / max 12

VHS-SPEZIAL: KINDER

Raufen für Familien - Vater/Mutter-Kind-Raufen

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

Leitung:	Roland Gußen, Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Termin:	06. Februar 2021 / 10:00-12:00 Uhr
Ort:	Castellberghalle
Dauer:	2 h
Gebühr:	15,00 €/pro Familie

Mitzubringen sind: bequeme Straßenkleidung, Hallenschuhe (wenn vorhanden)

Fitness-Dance für Kinder von 9 bis 14

Leitung:	Stefanie Lupberger
Beginn:	25.09.2020 / 17:45 – 18:45 Uhr
Dauer:	10 x/14-tägig
Ort:	Castellberghalle
Gebühr:	35,00 €
Teilnehmende:	mind. 8

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

Leitung:	Dorothea Löffler
Beginn:	Montag, 21. Sept. / 16:15- 17:15 Uhr
Ort:	Castellberghalle
Dauer:	10x
Gebühr:	30,00 €



Arbeiten mit Ton für Kinder 1. - 4. Klasse

Mit Hilfe von verschiedenen Techniken kann man Figuren, Teller, Vasen und anderes töpfern und diese hinterher kunstvoll glasieren. Die Kinder können schöne (Weihnachts-)geschenke erstellen und gleichzeitig ihre Feinmotorik verbessern.

Leitung:	Gerda Meier
Beginn:	Montag, 12. Oktober 2020 / 15:00 – 16:30 Uhr
Ort:	Werkraum Sonnenbergschule
Dauer:	4 x 1,5 Std.
Gebühr:	25,00 € plus Materialkosten (max. 7 Kinder)

Kochen für Kinder

Resteküche leicht gemacht - aus Resten leckers zaubern

Wer kennt es nicht, die Reste die in der Küche nach dem Kochen oder Backen übrigbleiben. Ab sofort gilt, wir werfen nicht(s) mehr weg. In meinem VHS-Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie leicht eine Resteküche gelingt und wie man aus Resten und sogar vermeintlichem "Abfall" leckeres zaubern kann. Die beste Resteküche ist gut und köstlich. Aus Brotresten können sehr gute Knödel entstehen. Aus Karottengrün kommt Pesto heraus oder aus einem Stück Restkuchen leckere Granatsplitter. Auch aus Spargelschalen kann eine sehr gute Spargelsuppe entstehen.

Ich freue mich, euch dies zu zeigen.

Leitung:	Birgit Ritzenthaler
Ort:	Im Ried 1, Ballrechten-Dottingen
Termin:	April 2021 / 15 Uhr
Dauer:	max. 3 Stunden
Gebühr:	15,00 plus Materialkosten max. 6 Kinder ab 6 Jahren

Mitzubringen sind: Messer, Brett und Essensreste



TERMINÜBERSICHT

Kurse

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
	08.20-10.50 Walk&Gym		08.40-09.40 Pilates 5		08:40-9:40 Pilates 50+	08:30-09:30 Schmerzfreetraining	
9.15-10.15 Bodyforming					09:45-10:45 Bodyforming		
15:00-16:30 Tonen Kinder							
16.15-17.15 Eltern-Kind- Turnen							
	17.00-20.00 Nähen	17.00-18.00 Pilates 1	17:15-18:45 FaszienFit			17:45-18:45 FitnessDance Kinder	
17.30-18.30 Schmerzfrei- Training	18:00-19:15 Yoga	18:00-19:00 Pilates 2				18.00-20.00 Gestalten mit Holz	
19:00-20:30 Tonen Erwachsene	19:15-20:30 Yoga	19:00-20:00 Pilates 3	19:00-20:00 PMR	19:00-20:00 Pilates 4	18:30-20:30 Tai-ji-quan	19.00-20.30 Tanzkreis Paare	19:00-20:00 FitnessDance Erwachsene

KINDER

Vorträge/ Exkursionen/ Workshops

18.09.2020	Workshop: Nähen	Helga Scherer
25.09.2020	Workshop: Nähen	Helga Scherer
09.10.2020	Workshop: Nähen	Helga Scherer
15./19./22.10.2020	Kurzzeitkur mit Basischer Ernährung	Cäzilia Rombach
16./17.10.2020	Wochenendkurs: Timeout	Martina Wieber
06.11.2020	Workshop: Morsbag nähen	Ulla Bartknecht
09./16.11.2020	Seminar: Präsentation Grundlagentraining	Eugen Rempel
11./18./25.11.2020	Schnupperkurs Entspannungsmethoden	Martina Wieber
27.11.2020	Workshop: Feedback geben und nehmen	Eugen Rempel
14.01.2021	Vortrag: Work-Life-Balance	Gertrud Gerteisen
20./25./27.01.2021	Kurzzeitkur mit Basischer Ernährung	Cäzilia Rombach
06.02.2021	Eltern-Kind-Raufen	Roland Gußen
05./06.03.2021	Seminar: Bewerbertraining	Eugen Rempel
11.03.2021	Vortrag: Vorsorgevollmacht	Rolf Fidler
13.03.2021	Selbstverteidigung für Paare	Roland Gußen
19.03.2021	Lichtbildervortrag: Unterwegs in der Natur	Werner Bußmann
April 2021	Kochkurs: Kochen für Kinder	Birgit Ritzenthaler
April 2021	Kochkurs: Resteküche leicht gemacht	Birgit Ritzenthaler
10.05.2021	Vortrag: Erben und Vererben	Rolf Fidler
Juni 2021	Kochkurs: Eingelegtes Gemüse und Antipasti	Birgit Ritzenthaler
Ende Juli 2021	Exkursion: Fledermäuse	Ingo Kramer

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung per E-Mail an **vhs@ballrechten-dottingen.de**

Telefon: 07634 - 6638
Annette Winterhalter
- Leiterin VHS Ballrechten-Dottingen -

BITTE BEACHTEN:

- Eine Anmeldung ist für alle Veranstaltungen zwingend erforderlich.
- Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird in der Regel nicht bestätigt. Änderungen teilen wir Ihnen selbstverständlich mit.
- Die Kursgebühr wird in der ersten Kursstunde fällig und bar von den Kursleitern/Kursleiterinnen entgegengenommen.
- Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu Änderungen der Kursorte, Beschränkungen der Teilnehmeranzahl und dementsprechend auch zu Anpassung der Kursgebühr kommen.
- Die geltenden Corona- Hygiene- und Abstandsregeln sind zu beachten.

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

Notizen/Erinnerung

Ich habe mich für folgende Kurse/Vorträge angemeldet:



Reiselounge Eilers

Neue Kirchstr. 7
79282 Ballrechten-Dottingen



Wir

... erfüllen individuelle REISETRÄUME.
... kennen uns in der Reisewelt aus und geben die besten TIPPS.
... sind reiseerfahrene LOTSEN durch den Angebotsdschungel.

... übernehmen die komplette ORGANISATION der Reise.
... KÜMMERN uns vor, während und nach der Reise.
... sind täglich vor Ort erreichbar.

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

Bei uns ist...

FÜR JEDEN
DAS RICHTIGE
DABEI!

ystral.com/karriere

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

Ystral[®]
110% MIXING SOLUTIONS