

Die Wahrheit und andere Lügen

Jeder hat das Recht
auf eine eigene Meinung,
aber nicht
auf eine eigene Wahrheit.



Zuversicht

Kultur

Fortschritt

Freiraum

Miteinander

Stabilität

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt.
Für Sie, für die Region, für uns alle.

Mehr auf [ksk-rw.de/mehralsgeld](https://www.ksk-rw.de/mehralsgeld)

**Kreissparkasse
Rottweil**

Liebe Leserinnen und Leser,

vieles, was wir über Jahre und Jahrzehnte hinweg als unverrückbar wahrgenommen haben, gerät ins Wanken. Der technische Fortschritt und die sich wandelnden politischen und gesellschaftlichen Realitäten sind kaum zu begreifen. Die Welt scheint sich schneller zu drehen, als wir es überhaupt fassen können und einfache Erklärungen gibt es nicht.

Daher nimmt das aktuelle Programmheft der Volkshochschule im Schwerpunktthema „Die Wahrheit & andere Lügen: Jeder hat ein Recht auf eine eigene Geschichte, aber nicht auf eine eigene Wahrheit“ viele dieser Themen auf.

So ruft Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer, Politik- und Bildungswissenschaftler, Universität Duisburg-Essen in einem Vortrag zu „Mut zur Demokratie“ auf. Jürgen Rahmig, Redakteur, Schwerpunkt Außen-/ Sicherheitspolitik stellt sein Buch „Dürre, Konflikte, Klimakrise und das Recht auf Wasser“ vor. Eine Jubiläumsexkursion führt „Zwischen RheinRomantik und Demokratieaufbruch“ nach Bonn. Dr. Kurt Österle liest aus seinem Buch „Die Stunde, in der Europa erwachte“ und beleuchtet „Thomas Mann und seine politischen Schriften“. Das Centralkino zeigt den Dokumentarfilm „Leni Riefenstahl: Verführerin mit Bildern“ und viele Veranstaltungen befassen sich mit der Frage: Was ist Fake?

Dabei unterstützen neuerlich viele Vereine und Initiativen unserer aktiven Bürgerschaft die Arbeit der Volkshochschule und auch das Stadtarchiv trägt zur Vielfalt des Schwerpunktthemas bei.

Denn nicht das Sichzurückziehen in die Bubble, in der alle einer Meinung sind und das durch Algorithmen gesteuerte Ewigbeständige der einmal gefassten Meinung werden uns gesellschaftlichen Zusammenhalt und wirtschaftliche Stabilität ermöglichen.

In dieser ungemein dynamischen Zeit werden uns nur ein ständiger Austausch auf Augenhöhe und Lebenslanges Lernen vor einer Zeit des Neuen Biedemeier bewahren. Das wird nur gelingen, wenn wir uns besser kennen und schätzen lernen.

Daher lade ich Sie ein, das vielfältige Programm der Volkshochschule zu nutzen. Es bietet Ihnen über 350 Vorträge, Seminare und Kurse zu kulturellen, gesellschaftlichen, beruflichen und politischen Themen. In den Bereichen Integration, Inklusion, Sprachen, EDV, Gesundheit und Ernährung eröffnet es neue Blickwinkel und vielfältige Bildungsmöglichkeiten. Sie können kreative Lösungsansätze, vielfach unterstützt durch KI, erleben und ausprobieren, Nachhaltigkeit mitgestalten, aktiv am politischen und kulturellen Leben teilnehmen und sich privat wie beruflich weiterbilden.

Ihr

Christian Ruf

Dr. Christian Ruf
Oberbürgermeister



HERZLICH WILLKOMMEN

**Anmelden ab
14. Januar**

LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE ROTTWEIL

Die vhs...

Ist kommunal verantwortet, parteipolitisch und weltanschaulich neutral und unabhängig

Wird finanziert durch Kursgebühren, öffentliche Mittel und städtische Zuschüsse

Ist Bildungseinrichtung für alle im Sinne des Artikels 26 ‚Menschenrecht auf Bildung‘ (UN Resolution 217)

Handelt transparent gegenüber städtischer Verwaltung, externen Partnern, Kontrollgremien

Ist offen für alle, unabhängig von Sprache, Kultur, Religion, sozialer Schicht, Bildungsabschluss, Nationalität, Geschlecht und sexueller Identität, barrierefrei und finanziell angepasst

Fördert Kooperationen und Weiterbildungsangebote für Schulen, Institutionen und Unternehmen

Bietet Grundlagen für ‚Lebenslanges Lernen‘ durch ein breitgefächertes, zielgruppenorientiertes Angebot

Agiert kundenorientiert, effektiv, anregungsoffen in Planung und Verwaltung

Reagiert flexibel auf neue Ideen und gesellschaftliche Entwicklungen

Arbeitet mit fachlich, pädagogisch qualifizierten, engagierten und motivierten Kursleiter/innen

Schult Dozent/innen und Personal, regelmäßig in internen und externen Fortbildungen

Sichert den unternehmerischen Erfolg durch regelmäßige Zertifizierung

Wirkt durch ihr Bildungsangebot auf die Lebensgestaltung der Teilnehmenden

Agiert sparsam im Umgang mit Materialien und Energie (Ressourcen)

Fördert Veranstaltungsformen und -methoden für selbstständiges Lernen

Ist so digital wie möglich, so analog wie nötig bzw. gewünscht

Erneuert die digitale Ausstattung fortlaufend im Rahmen des Möglichen

Fördert die digitale Kompetenz von Dozent/innen und Personal und deren Umgang mit digitalen Medien

TRANSPARENT

ENGAGIERT

QUALITÄTSBEWUSST

NACHHALTIG

HYBRID

Seit September 2021 hat die Projektgruppe Qualitätsentwicklung (Leitung, Verwaltung, Dozent/innen, Kursteilnehmende) in regelmäßigen Sitzungen und Austausch mit städtischen Gremien und Kontrollorganen, auf der Grundlage einer Ist-Analyse, zur 2. Re-Zertifizierung (ZBQ), dieses Leitbild entwickelt. Es soll der Öffentlichkeit zeigen, was die vhs ausmacht, was sie anbietet und wofür sie steht.

vhs-Geschäftsstelle

Kameralamtsgasse 1
78628 Rottweil

Öffnungszeiten

Mo - Fr 10:00 bis 12:00 Uhr
Mo - Mi 14:00 bis 16:30 Uhr
Do 14:00 bis 18:00 Uhr

Wir beraten Sie gerne zum Kursangebot und stehen Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

Integrationskursbüro

Öffnungszeiten

Di - Do 09:30 bis 12:00 Uhr
Di + Do 14:00 bis 17:30 Uhr
Mo + Fr nach Terminvereinbarung

Prüfungen (Beratung und Anmeldung)
Informationen unter
pruefungen@vhs-rottweil.de

Das Team der vhs Rottweil
heißt Sie herzlich Willkommen!

Dr. Anja Rudolf
Leitung
und Planung



0741 494 - 440
anja.rudolf@vhs-rottweil.de

Petra Linder
Anmeldung
und Beratung



0741 494 - 444
info@vhs-rottweil.de

Anke Feuchter
Anmeldung
und Beratung



0741 494 - 445
info@vhs-rottweil.de

Manal Khouri
Erstorientierungskurse
und Sprachen



0741 494 - 442
manal.khouri@vhs-rottweil.de

Stefanie Neudek
Prüfungen



Informationen & Termine für
Anmeldung per E-Mail
pruefungen@vhs-rottweil.de

Elena Crivac
Fachbereichsleitung



0741 494 - 443
elena.crivac@vhs-rottweil.de

Allgemeines und Besonderes

• Leitbild	Umschlag innen
• vhs Geschäftsstelle	1
• Wichtig zu wissen	3
• Veranstaltungsorte / Ferien / Feiertage	4
• SEPA Lastschriftmandat	96
• Allgemeine Geschäftsbedingungen	97
• Datenschutzbedingungen	94



Semesterthema

ab Seite 5

• Drei Fragen an Lena Kunz, Stadtarchivarin	5
• Die Wahrheit und andere Lügen	6
• Das vhs-Wissensspiel	11



Mensch – Gesellschaft – Umwelt

ab Seite 12

• Inklusion	12
• Mensch	13
• Demokratie / Jüdisches Leben / Geschichte	14
• Pädagogik	16
• Studienreisen	18
• Nachhaltigkeit / Umwelt	20
• Finanzen	22



Kunst – Kultur – Kreativität

ab Seite 24

• Literatur	24
• Kino	25
• Kunstgeschichte	26
• Reisen zur Kunst	27
• Musik	29
• Tanz	30
• Zeichnen / Malen / Digitale Kunst	32
• Gestalten / Kunsthandwerk	33
• Digitales Gestalten	35



Gesundheit – Bewegung – Genuss

ab Seite 36

• Gesundheitsvorträge	36
• Gesundheit / Entspannung	38
• Bewegung	44
• Ernährung / Genuss	49
• Übersicht Bewegungskurse	54



Sprachen

ab Seite 56

• Deutsch-Integrationskurse / Deutsch	56
• Sprachkurs-Niveaustufen (A1-C2)	59
• Kurspreis-Staffelung bei weniger als 10 TN	60
• Englisch	58
• Französisch	62
• Spanisch / Italienisch	63
• Rumänisch / Kroatisch / Albanisch	66
• Türkisch	67
• Russisch / Arabisch	67
• Hebräisch	68
• Chinesisch / Japanisch	68



Arbeit und Beruf

ab Seite 70

• Digitale Sicherheit	70
• Digitales Arbeiten	71
• Softskills	74



Aktiv im Alter

ab Seite 76

• Seniorenreferat / Gesellschaft	76
• Gesundheit / Bewegung	78
• EDV / Finanzen	79



ab Seite 80

• Geschichte, Gesellschaft	80
• Natur	81
• Entspannung / Selbstverteidigung	82
• Kreativität / Tanz	83
• vhs & Schule	84



vhs digital

ab Seite 88

• Mensch / Gesellschaft	88
• Natur / Gesundheit	89
• Sprachen	90
• Kommunikation / Softskills	91



Volkshochschule
Rottweil

Wichtig zu wissen

So melden Sie sich an

Über unsere Homepage
www.vhs-rottweil.de

Per E-Mail
info@vhs-rottweil.de

Telefonisch
0741 494-444 | 0741 494-445

Persönlich in unserer Geschäftsstelle
Kameralamtsgasse 1, 78628 Rottweil



Für alle Kurse und Veranstaltungen ist eine **Anmeldung** erforderlich. Nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl können wir die Durchführung garantieren. Daher bitten wir Sie um **frühzeitige Anmeldung**.

So bezahlen Sie

Die vhs bittet um Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats (siehe Ende des Programmhefts). Sofern kein SEPA-Mandat erteilt wurde, erhalten Sie eine Rechnung. Der Kursbeitrag wird erst nach Kursbeginn vom Konto abgebucht bzw. in Rechnung gestellt. Barzahlung ist nicht möglich. Im Kursbeitrag sind die Kosten für Lehrbuch, Unterrichtsmaterial oder andere Materialien in der Regel nicht enthalten.

Bitte beachten Sie

Empfänger/innen von Bürgergeld oder SGB XII sowie Inhaber/innen eines Schwerbehindertenausweises (GdB ab 50%) erhalten gegen Vorlage eines Nachweises 40% Entgeltermäßigung. Die Regelungen des Familienpasses der Stadt Rottweil finden ebenfalls Anwendung. Schüler/innen erhalten 25% Entgeltermäßigung; ab Volljährigkeit gegen Vorlage eines Nachweises. Für Kunstexkursionen können keine Ermäßigungen gewährt werden.

Wichtige Informationen

- Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Bei Änderungen, Absagen oder im Fall von Ausnahmesituationen werden Sie benachrichtigt.

- Ein Rücktritt von der Kursanmeldung, mündlich oder schriftlich, ist bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich, **danach ist der volle Beitrag zu entrichten**. Der/Die angemeldete Teilnehmer/in kann jedoch bis zu diesem Zeitpunkt auch eine Ersatzperson benennen. In diesem Fall wird eine Stornogebühr von 50% berechnet.

- Abmeldungen sind ausschließlich bei der vhs-Geschäftsstelle, nicht jedoch bei der Kursleitung möglich.

- **Zur Durchführung eines Kurses ist, in der Regel, eine Mindestzahl von 10 Teilnehmenden erforderlich.** Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl kann die Volkshochschule vom Vertrag zurücktreten. Dasselbe gilt, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die nicht im Einwirkungsbereich der Volkshochschule liegen (Ausfall des Dozenten wegen Krankheit etc.), nicht durchgeführt werden kann.

- Einige Kurse sind, um eine höhere Lerneffizienz zu ermöglichen oder die Durchführung zu sichern, als Klein- bzw. Minigruppe mit einem höheren Preis kalkuliert. In diesen Fällen finden Sie den entsprechenden Hinweis bei den Kursinformationen.

- Über den Ausfall eines Kurses werden die bereits angemeldeten Personen kurzfristig informiert.

- Kurse können bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl nur dann durchgeführt werden, wenn sich alle Teilnehmenden des Kurses zur Zahlung einer höheren Kursgebühr oder Kürzung der Unterrichtsstunden bereit erklären. Der/die Kursleitende bespricht dieses gegebenenfalls in der ersten Kursstunde.

- Für Sprachkurse gilt eine **einheitliche Gebührenstaffelung**. Bitte lesen Sie dazu Seite 60.

- Bei **Integrationskursen** ist ein Beratungsgespräch Voraussetzung zur Kursteilnahme. Eine telefonische, schriftliche oder Online-Anmeldung ist nicht möglich.

- Während der Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt. Auf Ausnahmen wird im Programmheft und auf der Homepage ausdrücklich hingewiesen.

- Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.



Die vhs ist Mitglied im Netzwerk Fortbildung und zertifiziert nach ZBQ.

Veranstaltungsorte
der vhs Rottweil

* Räume mit
barrierefreiem
Zugang



- 1 Albertus-Magnus-Gymnasium
Bismarckstraße 2
- 2 Altes Gymnasium *
Kapellenhof 6 (Eingang Badgasse)
- 3 Bürgersaal Herrenzimmern
Schulstraße 2
- 4 Café am Känzele
Hochmaingasse 24
- 5 Central Kino
Hauptstraße 59
- 6 Erich-Hauser-Gewerbeschule *
Heerstraße 150
- 7 Gustav-Werner-Schule
Krankenhausstraße 14
- 8 Johanniterschule
Johanniterstraße 21
- 9 Kapuziner *
Neutorstraße 6
- 10 Konrad-Witz-Schule
Lorenz-Bock-Straße 18
- 11 Mehrzweckhalle Gölldorf *
Jungbrunnenstraße 55
- 12 Römerschule *
Römerstraße 15
- 13 Schule Bösingern
Haslenstraße 7
- 14 Vereinshaus Gölldorf
Jungbrunnenstraße 18
- 15 Stadthalle Rottweil *
Stadionstraße 40
- 16 vhs Kultur & Sprache
Kameralamtsgasse 6
- 17 vhs Altes Spital *
Hauptstraße 56
- 18 vhs Fitness *
Hochbrücktorstraße 14
- 19 vhs Hohlengrabengasse *
Hohlengrabengasse 14
- 20 vhs Sport
Friedrichsplatz 9
- 21 vhs Geschäftsstelle
Kameralamtsgasse 1
- 22 vhs Sprache & Weiterbildung *
Präsenzgasse 8

Ferien und Feiertage 2025

Semesterbeginn: 17.02.2025 / Semesterende: 30.07.2025

Februar

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

März

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

April

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

Mai

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

Juni

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

Juli

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

VOLKSHOCHSCHULE ROTTWEIL

Drei Fragen an Lena Kunz, Archivarin der Stadt Rottweil,
zum Thema „Die Wahrheit und andere Lügen“

Jeder hat ein Anrecht auf die eigene Geschichte,
aber nicht auf die eigene Wahrheit.

Was unterscheidet Geschichte von Wahrheit?

Hier muss ich mit Gegenfragen antworten, denn es handelt sich hier doch um eine sehr philosophische Frage: Gibt es denn DIE Wahrheit? Und ergibt sich nicht aus vielen Geschichten die Wahrheit? Und wer legt fest, was Geschichte und was Wahrheit ist?

Wie beurteilen Sie den Wahrheitsgehalt von Dokumenten?

Inhaltlich ist das Dokument wahrscheinlich dann wahr, wenn dessen Inhalt auch bei anderen Autoren, die am Besten nichts miteinander zu tun haben, zu finden ist. Formal gibt es einige Punkte, die den Wahrheitsgehalt eines Dokumentes bestätigen, z.B. Siegel, Unterschriften oder passende Altersindikatoren wie das Papier.

Warum ist die Wahrheit-Zu-Kennen für unsere Weltsicht von Bedeutung?

In unserer Zeit, in der falsche und richtige Informationen innerhalb von Sekunden verfügbar sind, behauptet jeder von sich, die Wahrheit zu kennen und erschafft sich dabei eine eigene Wahrheit. Wir definieren uns in vielen Fällen darüber, Recht zu haben und handeln so exkludierend gegenüber Menschen mit konträreren Wahrheiten. Zuzugeben, dass die eigene Wahrheit womöglich falsch ist, kann die eigene Weltsicht ins Wanken bringen.

VERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

Lüge & Wahrheit

Leitung: **Lena Kunz, Stadtarchivarin Rottweil**Entgelt: **27,00 €**Termine: **8 mal mittwochs, wöchentlich, ab 12.03.25, 17:00 bis 18:20 Uhr**Ort: **Stadtarchiv, Engelgasse 13**Kursnr.: **09116**Stadt  **Rottweil**

Wahrheit oder Lüge – in der Geschichtsschreibung sind das dehnbare Begriffe. Hier eine Urkunde gefälscht, dort ein Siegel oder eine Signatur – und schon sieht es ganz anders aus mit der Weltgeschichte. In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, dass wahrscheinlich fast nirgendwo so viel gelogen wird wie beim Thema Geschichte. Der bekannte Ausspruch „Geschichte wird von Siegern geschrieben“ ist dafür wohl nur das bekannteste Beispiel. Und wie viel man mit Lügengebilden erreichen kann, zeigt beispielsweise die Dolchstoßlegende. Auch Lügengeschichten über Juden, das Kapitel der Hexenverfolgung und andere Geschichten aus dem Reich Flunkereien sollen zur Sprache kommen – mit all ihren oft grausamen Folgen. Wir beschäftigen uns damit, dass wahrscheinlich nirgendwo so viel gelogen wird wie in der Geschichte. Der Ausspruch



Geschichte wird von Siegern geschrieben“ ist dafür wohl nur das bekannteste Beispiel.

Ein Blick ins Stadtarchiv

Leitung: **Lena Kunz, Stadtarchivarin Rottweil**Entgelt: **3,00 €**Termin: **Mi, 26.02.25, 17:00 bis 18:00 Uhr**Ort: **Stadtarchiv, Engelgasse 13**Kursnr.: **09117**Stadt  **Rottweil**

Die Stadtarchivarin öffnet ihre Wunderkammer. Neben Behörden-Akten ruhen im Stadtarchiv viele Schätze, die die Geschichte der ältesten Stadt Baden-Württembergs dokumentieren. Egal ob Urkunde, Postkarte oder Dia-Aufnahme, wer wissen möchte, wie es früher in der Stadt zugeht, der ist im Archiv an der richtigen Stelle. Dieser Termin versteht sich auch als Einstieg in den aktuellen Kurs zum Semesterschwerpunkt.

vhs Reisen zur Literatur: Besuch des Deutschen Literatur Archivs zu: Schiller, Kerner, Hölderlin und Mörike sowie Kafkas Echo
Samstag, 25.01.25
Kursnr.: 20660 | siehe Seite 27

Die Stunde, in der Europa erwachte
AutorenlesungAutor: **Dr. Kurt Österle**Entgelt: **7,00 €**Termin: **Di, 29.04.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**Ort: **Buchhandlung Klein, Hauptstraße 14**Kursnr.: **09100**

Die Stunde, in der Europa ‚emotional‘ erwachte, schlug 1919, in einer vom Krieg verwüsteten Landschaft. Dort treffen ein Franzose, eine Engländerin, mehrere Deutsche, darunter ein Kriegsgefangener sowie zwei „Grenzlandeuropäer“ aus Polen und Spanien, die auf den Schlachtfeldern Metall und Knochen sammeln, aufeinander. Sie verfügen kaum über sprachliche Voraussetzungen, um sich miteinander zu verständigen.

„Kurt Oesterles Roman lebt vom Vorschein einer neuen menschlichen Gemeinschaft in Europa, die Vergangenes nicht umzudeuten versucht, sondern anerkennt, um im konkreten Handeln zu zeigen, daß eine Gegenwart möglich ist.“ Inge Jens

Dr. Kurt Oesterle, Jg 1955, hat für seine Bücher zahlreiche Auszeichnungen u.a. den Theodor-Wolff-Preis erhalten.

In Kooperation mit der Initiative Gedenkstätte Eckerwald e.V., der Israelitische Kultusgemeinde Rottweil/VS, dem Verein ehemalige Synagoge, Rottweil e.V.

Jubiläumsexkursion: Zwischen RheinRomantik und Demokratieaufbruch
Donnerstag, 6.3. - Sonntag, 9.3.25
Kursnr.: 09610 | siehe Seite 28

Mut zur Demokratie

Nicht zuschauen, sondern handeln

Leitung: **Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer, Politik- und Bildungswissenschaftler, Univ. Duisburg-Essen**Entgelt: **6,00 €**Termin: **Do, 23.01.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**Kursnr.: **10003**

Wir leben in einer Demokratie, doch das ist nicht selbstverständlich. Die britische Zeitschrift Economist hat herausgefunden, dass derzeit von 167 Ländern nur 24 vollständige Demokratien sind. Auch „die Demokratie in Deutschland ist ernsthaft in Gefahr durch verschiedene Entwicklungen“, so der Bundesverfassungsschutzpräsident Thomas Haldenwang. In diesem Vortrag geht es um die Gründe und Erörterung von Themen wie: Was ist Demokratie? Wieso behaupten Rechtspopulisten und Rechtsextremisten, dass sie die „wahren Demokraten“ seien? Wie enden Demokratien und wie können wir sie und eine offene, plurale Gesellschaft verteidigen?

Thomas Mann und seine politischen
Schriften: Vortrag zum 150. Geburtstag

Veranstaltung für Schulklassen mit Voranmeldung:

Referent: **Dr. Kurt Österle**Entgelt: **3,00 €**Termin: **Do, 10.07.25, 10:00 bis 12:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**Kursnr.: **09112**Referent: **Dr. Kurt Österle**Entgelt: **7,00 €**Termin: **Do, 10.07.25, 19:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**Kursnr.: **09113**

Thomas Mann wurde am 6. Juni 1875 geboren. Er war Schriftsteller und politische Denker. Wie sich Mann von einem Vertreter obrigkeitstaatlichen Denkens hin zu einem der wichtigsten Fürsprecher der Demokratie unter den deutschen Schriftstellern entwickelte, wird der Referent in seinem Vortrag aufzeigen.

Was Demokratie mit Meinungs- und Pressefreiheit zu tun hat
kostenlose Online-Veranstaltungsreihe von ARD und vhs | siehe Seite 14

Hitler – Ein Mann im Wahn!

Zur Psychologie des „Führers“ und seiner Anhänger einst und heute

Referent: **Dr. Torsten Reters, Soziologe**Entgelt: **7,00 €**Termin: **Do, 17.07.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**Kursnr.: **09103**

Wie konnte aus einem mittellosen Postkartenmaler ein Diktator werden, der die ganze Welt in den Abgrund zieht? Welche psychischen Prägungen bringen eine



Adolf Hitler, Maria mit dem Kind, 1913

derartige Karriere voran? In seinem Buch „Mein Kampf“ (1926), aber auch bei Freud, Fromm, Haffner und Fest finden sich Antworten. Mit Hilfe zahlreicher historischer Filmdokumente und psychologischer Interpretationen wollen wir uns ein Bild vom „Menschen“ Hitler zu machen. Was erklärt seinen Erfolg? Welche Chancen hätte ein Herr Hitler heute?

In Kooperation mit der Initiative Gedenkstätte Eckerwald e.V., der Israelitische Kultusgemeinde Rottweil/VS, dem Verein ehemalige Synagoge, Rottweil e.V.

The Zoone of Interest: Filmvorführung zu 80 Jahre Auschwitz-Befreiung am 27. Januar 1945
Montag, 27.01.25
Kursnr.: 10113 | siehe Seite 14

vhs goes Cinema

Veranstaltungsreihe des Filmclub

Central-Kino e.V. und der vhs Rottweil

Kinofilme im Original

Leni Riefenstahl: Verführerin mit Bildern

Ein collagierter Dokumentarfilm entstanden aus ihrem Nachlass

Entgelt: **7,00 € (vor Ort zu bezahlen)**Termin: **Di, 18.02.25, 18:45 bis 21:15 Uhr**Ort: **Central Kino, Hauptstraße 59, Rottweil**Kursnr.: **09358**

Einführung durch Kunsthistorikerin Anja Rudolf

Die deutsche Schauspielerin und Regisseurin leugnete bis zu ihrem Tod 2003, Nationalsozialistin gewesen zu sein. Gerne erzählte sie, von nichts gewusst und erst nach dem Krieg von den Konzentrationslagern erfahren zu haben. In diesem Dokumentarfilm entlarvt sie sich erstmals selbst als Faschistin, die sehr wohl Bescheid wusste, wie die Nationalsozialisten mit Minderheiten und den jüdischen Bürgerinnen und Bürgern im Europa der 1930er- und 40er-Jahre verfahren. Leni Riefenstahl machte zeit ihres Lebens gekonnt für sich selbst Propaganda, beeinflusste Menschen und spielte die eigene Verantwortung herunter. In alten Interviewsequenzen zeigt der Dokumentarfilm, wie geschickt sie darin war, sich als harmlose Mitläuferin zu gerieren, als Künstlerin, die gänzlich unpolitisch war.



Von Gestern für Heute lernen

Führung in der Gedenkstätte Eckerwald

Leitung: **Gerhard Lempp, Guide Initiative Eckerwald**Entgelt: **7,00 €**Termin: **Fr, 27.06.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**Ort: **Gedenkstätte Eckerwald, 72355 Schömburg**Kursnr.: **09010**

In der unmittelbaren Nachbarschaft Rottweils ereignete sich im letzten Jahr des Zweiten Weltkriegs ein KZ-Drama. Bis zu tausend Häftlinge mussten unter katastrophalen Bedingungen einen letzten unsinnigen Beitrag zur nationalsozialistischen Kriegswirtschaft leisten. Mindestens 529 Häftlinge verloren dabei ihr Leben. Der Krieg war in einen nicht mehr zu überbrückenden Treibstoffengpass geraten. So wurden alte Pläne einer Ölschieferverwertung wieder aus der Schublade gezogen. Das Projekt lief unter dem Kürzel „Wüste“. In den 1950er Jahren wurde über den Überresten nahe Schörzingen der Eckerwald gepflanzt, um die unerwünschte Erblast zu überdecken. Seit 1985 setzt sich die „Initiative Gedenkstätte Eckerwald“ für Aufarbeitung und Verständigung ein.

In Kooperation mit der Initiative Gedenkstätte Eckerwald e.V., der Israelitische Kultusgemeinde Rottweil/VS, dem Verein ehemalige Synagoge, Rottweil e.V.

VERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

Dürre, Konflikte, Klimakrise und das Recht auf Wasser

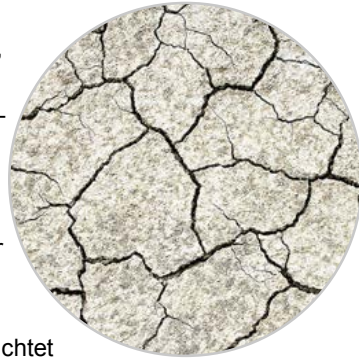
Autorenlesung mit anschließender Diskussion

Referent: **Jürgen Rahmig, Journalist**
 Entgelt: **7,00 €**
 Termin: **Mi, 14.05.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **09420**

Wir alle brauchen Wasser, haben ein Recht auf Wasser. Doch um die Ressourcen des „blauen Goldes“ und seine Verteilung gibt zahlreiche Kämpfe. Hinzu kommen Folgen der Klimakrise wie Dürre und das Abschmelzen von Gletschern. Rahmig beleuchtet Auswirkungen der Erderwärmung, Abhängigkeiten von Wasser sowie politische und geostrategische Zusammenhänge, wie die Staudammprojekte der Türkei als Druckmittel gegenüber dem Irak und Syrien. Um Wasser bahnt sich auch ein Streit zwischen China und Russland. Wasser, als kostbare Ressource, wird immer mehr zum politischen Machtmittel. Rahmig möchte durch Darstellung drohenden Konfliktpotentials im „Jahrhundert der Dürre“ für diese Themen sensibilisieren und Hintergrundwissen eröffnen.

Der Referent ist seit 40 Jahren Redakteur mit Schwerpunkt Außen-/Sicherheitspolitik, schrieb vielfach zum politischen Zeitgeschehen, berichtet aus Krisengebieten und ist seit 25 Jahren Gast auf der Münchner Sicherheitskonferenz.

In Kooperation mit der KlimaRegionRottweil eG und Arbeitskreis Klimaschutz der Lokalen Agenda



Der jüdische Gottesdienst, Sabbath und Festkreis | siehe Seite 15

Kant der Alleszermalmer

Vortrag anlässlich seines 300. Geburtstags

Leitung: **Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer**
 Entgelt: **7,00 €**
 Termin: **Mi, 04.06.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**
 Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
 Kursnr.: **09032**



Immanuel Kant hat wie wohl kaum ein anderer Philosoph das Denken revolutioniert, und das weltweit. Nachwievor sind seine Erklärungen zur Aufklärung, zum Frieden, zur Moral, zur Vernunft, Maßstäbe in theoretischen Diskursen und im praktischen Handeln. Inwiefern erläutert der Referent.

Mobbing entgegen wirken

Gewaltdynamiken verstehen

Referent: **Erkan Mete**
 Entgelt: **9,00 €**
 Termin: **Fr, 21.02.25, 18:00 bis 20:30 Uhr**
 Ort: **vhs Sprache & Weiterbildung, Metzgergasse**
 Kursnr.: **09506**

Der Vortrag befasst sich mit Ursachen von Gewalt, sozialer und asozialer Gewalt, Strategien der Vermeidung und Deeskalation, häuslicher Gewalt und einem Blick auf die Opfer. Einem theoretischen Austausch wird Raum gegeben.



Glücksmomente schaffen – mehr Glück und Lebensfreude im Alltag
 4 x mittwochs ab 12.03.25, 17:30 - 19:00 Uhr
 Kursnr.: 10612 | siehe Seite 16

Wie kann ich mit Sterben und Tod leben?
 4 x samstags, ab 15.02.25, 14:00 - 18:00 Uhr
 Kursnr.: 10210 | siehe Seite 13

Psychologie für Nichtpsychologen

Humorvolle Problemlöser und Glücksstrategien für den Alltag

Referent: **Dr. Torsten Reters, Soziologe**
 Entgelt: **7,00 €**
 Termin: **Do, 17.07.25, 20:00 bis 21:30 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **09104**

Jeder Mensch versucht sich im Alltag als „Psychologe“. Er besitzt die Fähigkeit, sich selbst und andere einzuschätzen, um sein Leben gelingen zu lassen. Aber wie oft steht dem das, was Familie, Beruf und Gesellschaft fordern, entgegen. Für solche Probleme liefert die „Psychologie“ hilfreiche Erkenntnisse, um unsere Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen zu verbessern. Mit Hilfe humorvoller Beispiele wollen wir Wege zur besseren Krisenbewältigung und größeren Zufriedenheit aufzeigen. Die Veranstaltung versteht sich als kleine Einführung in die Psychologie und Glücksforschung.

Sprachförderung leichtgemacht mit Märchen und Geschichten
 Donnerstag, 27.03.25, 18:30 - 20:00 Uhr
 Kursnr.: 10512 | siehe Seite 16

Die vhsFerienAkademie Wald
 3 Tage, Di 9.9. - Do 11.9.25
 Kursnr.: 10410 | siehe Seite 81

Vortragsreihe: Das dynamische Weltbild

Rolf Köver, Physiker und praktizierender Christ, möchte in 3 Interaktiven Vorträgen zum Mitdenken und Diskutieren im Festsaal des Alten Gymnasiums unseren Blick auf Zusammenhänge schärfen.

Zwischen Welle und Masse

Grundlagen der Physik

Entgelt: **8,00 €**
 Termin: **Do, 13.03.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**
 Kursnr.: **09130**

Uns Menschen ist eine Auffindung der „Wahrheit“ versagt. Wir leben in einer dynamisch strukturierten Welt, die sich einer eindeutigen Bewertung durch Mensch und Maschine entzieht. So stehen sich die Welten der klassischen Mechanik (im Sinne der Relativitätstheorie) und die Quantenmechanik nicht als unverträgliche Interpretationen, sondern als gegenseitige Ergänzungen gegenüber. Dies soll durch signifikante Beispiele aus dem Alltag belegt werden, ohne profunde Kenntnisse der Physik vorauszusetzen.

Leben in einer unvollständigen Welt

Grundlagen der Moral

Entgelt: **8,00 €**
 Termin: **Do, 10.04.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**
 Kursnr.: **09131**

Die im Seminar 09130 vorgestellten Zusammenhänge soll hier um die menschlichen Aspekte von sozialer Pflichterfüllung und Wahrung eigener Interessen erweitert werden. Diese Ambivalenz erfordert Fragen zur Ethik in einer dynamischen Welt. Auch dieser Termin versteht sich nicht als akademischer Lehrvortrag, stattdessen werden die Thesen zur Diskussion gestellt.

Mensch und Künstliche Intelligenz

Grundlagen der KI-Nutzung und Ethik

Entgelt: **8,00 €**
 Termin: **Do, 15.05.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**
 Kursnr.: **09132**

Im letzten Teil der Kursreihe wird die Anwendung des dynamischen Weltbildes auf die KI diskutiert. Dazu soll ein Ansatz zur Beschreibung menschlicher Intelligenz versucht werden, der eine Abgrenzung zur KI zulässt.

Insbesondere wird eine Ethik für den Umgang mit KI diskutiert. Denn ohne KI wird sich der Mensch in einer modernen Welt nicht mehr behaupten können. Doch die Unterstützung durch KI bedarf einer menschlich-ethischen Kontrolle.

vhsGoesCinema

Veranstaltungsreihe des Filmclub
 Central-Kino e.V. und der vhs Rottweil
 Kinofilme im Original

La Vérité – Leben und lügen lassen

Entgelt: **7,00 € (vor Ort zu bezahlen)**
 Termin: **Mi, 14.05.25, 19:00 bis 21:15 Uhr**
 Kursnr.: **09359**

Die französische Schauspielerin Fabienne (Catherine Deneuve) hat vor Kurzem ihre Biografie veröffentlicht. Zum Unmut ihrer Tochter Lumir (Juliette Binoche) scheint die Mutter die Vergangenheit anders in Erinnerung zu haben als ihr Nachwuchs. Dass Fabienne immer eine leidenschaftliche und liebevolle Mutter gewesen sei, kann die Tochter kaum fassen. Sie selbst erinnert sich an eine Frau, der es wichtig war, stets im Mittelpunkt und im Scheinwerferlicht der Kameras zu stehen. Als Fabienne Dreharbeiten an einem neuen Film beginnt, wendet sich das Blatt.



Die Lügen der Sieger

Entgelt: **7,00 € (vor Ort zu bezahlen)**
 Termin: **Mi, 25.06.25, 19:00 bis 21:15 Uhr**
 Kursnr.: **09361**

Fabian ist ein angesehener, aber auch hochverschuldeter Journalist. Als seine aktuelle brisante Story über den fragwürdigen Umgang mit Bundeswehr-Veteranen zu scheitern droht, gibt er beinahe auf. Als er die Redaktionspraktikantin Nadja betreuen soll, gibt er ihr eine banale Aufgabe: Sie soll herausfinden, was es mit dem Sprung eines Mannes in ein Löwengehege auf sich hat. Doch schon bald stoßen die beiden Journalisten bei ihren Recherchen auf Skandale und Intrigen.



Det hab ick mir allet selber gemolt

Max Liebermann und die Kunst

Referenten: **Rainer Müller-Tombrink, Gabriela Schwan**
 Entgelt: **19,00 €**
 Termin: **Sa, 15.03.25, 10:00 bis 12:30 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.2, Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **09602**



Zum Schock seiner Nachbarn legte Max Liebermann sich am Wannsee statt eines repräsentativen Parks einen Bauerngarten an. Werfen Sie selbst einen Blick auf sein Künstlerleben, seinen Garten, sein Denken, seine Beweggründe und fragen nach der Wahrheit seiner Bilder.

VERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

Ein Realist kann alles erfinden
Bildende Kunst, Musik, Literatur

Referenten: **Gabriela Schwan, Rainer Müller-Tombrink**
 Entgelt: **20,00 €**
 Termin: **Mi, 26.03.25, 15:30 bis 17:30 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **09603**
 Kunstgeschichte am Nachmittag

Wo hört Epigonalität auf und wo fängt Fälschung an?
 Bei diesem Seminar geht es um berühmte Fälscher,
 Geschichtsklitterer und anderes mehr. Freuen Sie sich
 auf einen hochinteressanten, spannenden Nachmittag.

Mut zur Demokratie

Donnerstag, 23.01.25, 19:00 - 20:30 Uhr
 Kursnr.: 10003 | siehe Seite 6

**Realität der Zukunft? Kunst als Werkzeug,
die Welt zu verändern**
Exkursion in das ZKM Karlsruhe

Leitung: **Dr. Anja Rudolf, Kunsthistorikerin**
 Entgelt: **66,00 €**
 Termin: **Sa, 22.03.25**
 Abfahrtszeiten:
 8:00 Uhr Bahnhof Schwenningen
 8:20 Uhr Stadthalle Rottweil
 8:45 Uhr Bahnhof Rottweil
 Rückkehr ca. 18:00 Uhr
 Kursnr.: **09613**



Die Menschheitsgeschichte zeugt von unserer Fähigkeit,
 zu kooperieren und Bemerkenswertes zu erreichen.
 Allerdings ist es uns auch gelungen, Wirtschafts- und
 Machtstrukturen aufzubauen, die die Erde heute so dras-
 tisch aus dem Gleichgewicht gebracht haben. Es scheint,
 dass wir am Rande des Zusammenbruchs stehen, aus-
 gelöst durch die Auswirkungen des rasanten technischen
 Fortschritts. Die Probleme in den Bereichen Klima,
 Wirtschaft, regionale Konflikte, kulturelle Identität, Migra-
 tionsströme und Ressourcenknappheit müssen dringend
 angegangen werden. Künstliche Intelligenz, Quanten-
 computer, Biowissenschaften, Robotik und Technologie
 stellen uns ebenfalls vor enorme Herausforderungen.
 Die Kunst der Moderne basierte auf dem Wunsch, die
 Welt zu verändern, aber die Einflüsse von Märkten und
 Museen haben sie immer wieder auf „Kunst um der Kunst
 willen“ reduziert. Nun soll es um tatsächliche praktische
 Veränderung gehen. Bei einer Führung durch die Dauer-
 ausstellung und Überlegungen zur aktuellen Sonderaus-
 stellung stellen sich Fragen nach Sinn und Sinnhaftigkeit
 von Kunst und Kunstgeschehen.
 Nachmittags besucht die Gruppe die Gartenstadt und
 zieht einen Vergleich zur Gropius Anlage Dammerstock.

Weitere Kunst & Kultur-Kurse | ab Seite 25

Kunstwerke per Mausclick
Entdecke die Magie von Stable Diffusion

Leitung: **Tatyana Sarasa**
 Entgelt: **39,00 €**
 Termine: **2 mal mittwochs, wöchentlich,
 ab 30.04.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
 Kursnr.: **09608**



Träumen Sie davon, Ihre Ideen in atemberaubende Bilder
 zu verwandeln – ganz ohne Zeichentalent? In diesem
 faszinierenden Vortrag öffnen wir die Tür zur Welt der
 KI-gestützten Bildgenerierung mit Stable Diffusion, und
 das Beste daran: Es ist völlig kostenlos! Ob Sie Hobby-
 Künstler, Geschichtenerzähler oder einfach
 neugierig auf neue Technologien
 sind – dieser Vortrag wird Ihre
 Kreativität beflügeln. Sehen Sie,
 wie aus Texten Bilder entstehen.
 Weitere Informationen
 siehe Seite 92



**Weitere Kurse zur KI-gestützten
beruflichen Bildung** ab Seite 71

Video-Magie mit Vizard.ai
Verwandeln Sie Videos in virale Reels

Leitung: **Tatyana Sarasa**
 Entgelt: **24,00 €**
 Termin: **Di, 29.04.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
 Kursnr.: **09609**



Tauchen Sie ein in die Welt von Vizard.ai, dem KI-ge-
 stützten Werkzeug, das Ihre Videostrategie revolutionie-
 ren wird. Was erwartet Sie? Live-Demonstration: Sehen
 Sie, wie ein einziges Video in mehrere fesselnde Reels
 verwandelt wird; Automatisiertes Posting: Erfahren Sie,
 wie Vizard.ai Ihre Inhalte direkt auf verschiedene
 Social-Media-Plattformen verteilt.

Alles Fake? | Bildbearbeitung im Überblick

Leitung: **Uwe Sonnenschein**
 Entgelt: **49,00 €**
 Termine: **2 x montags, ab 23.06.,
 19:00 bis 22:00 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **09540**

Wer nicht nur Schnappschüsse macht, für den ist ein
 Foto erst nach der Bildbearbeitung fertig. Digitale
 Fotos haben viel mehr Potenzial als oft erwartet. Die-
 ses Abendseminar gibt einen Überblick über gängige
 Foto-Bearbeitungssoftware sowohl für RAW als auch
 für JPG Bilder und vermittelt die Vor- und Nachteile
 von Freeware, Kaufversionen und Abos.

Canva
Entdecke die Welt der Kreativität

Leitung: **Robin Weniger**
 Entgelt: **36,00 €**
 Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**



1. Termin: **Fr, 14.03.25, 15:00 bis 18:00 Uhr**
 Kursnr.: **09701**
 2. Termin: **Mo, 28.04.25, 17:30 bis 20:30 Uhr**
 Kursnr.: **09703**

Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen
 Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung
 eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs.
 Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt
 um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter
 Social-Media-Grafiken und Präsentationen.
 Dieser Kurs ist kein Vortrag. Um den größtmöglichen
 Mehrwert zu erzielen, bedarf es aktiver Mitarbeit.

Wahrheit oder Lüge – Sicher im Web
Digitalführerschein 50+

Leitung: **Uwe Sonnenschein**
 Entgelt: **92,00 €**
 Termine: **5 mal montags, wöchentlich,
 ab 10.03.25, 18:00 bis 20:15 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **09201**

Immer mehr Menschen nutzen Smartphones, Tablets
 und Computer um zu kommunizieren, einzukaufen, Bank-
 geschäfte zu tätigen und vieles mehr. Irgendwie bekommt
 das fast jeder hin, doch bei vielen bleibt ein Gefühl der
 Unsicherheit, weil sie nicht wirklich wissen, was Sie tun.
 Beim Digitalführerschein handelt es sich um ein Selbst-
 lernangebot von „Deutschland sicher im Netz e.V.“ Im
 Kurs gehen wir gemeinsam in aller Ruhe die einzelnen
 Themen durch und diskutieren und beantworten Fragen.

Eltern im digitalen Zeitalter

Leitung: **Robin Weniger**
 Entgelt: **29,00 €**
 Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**



1. Termin: **Do, 13.03.25, 18:15 bis 20:30 Uhr**
 Kursnr.: **09700**
 2. Termin: **Di, 29.04.25, 10:00 bis 12:15 Uhr**
 Kursnr.: **09702**

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter
 ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen
 können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-
 Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie
 auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden
 die häufigsten Risiken und Herausforderungen im
 Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media
 durch Kinder erkunden und praktische Tipps geben, wie
 Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten
 und Datenschutzproblemen geschützt werden können.
 Damit jeder Teilnehmer den größten Mehrwert erhält,
 bedarf es aktiver Mitarbeit.

Die Silverclay-Technik
Silberschmuck leicht gemacht

Leitung: **Jonas Herrmann, Goldschmied**
 Entgelt: **58,00 €**
 Termin: **Sa, 12.07.25, 10:00 bis 16:00 Uhr**
 Ort: **Altbau GS, Werken 8, Jungbrunnenstraße 18**
 Kursnr.: **09105**

Hier werden Schmuckstücke aus einer Silverclay
 Modelliermasse geformt. So können einfach und schnell
 Unikate (aus 99,9% Feinsilber) gefertigt werden.
 Steine können nach Belieben eingearbeitet werden.
 Kosten für ein Schmuckstück ca. 30,00 € bis 90,00 €.
 Polier- Werkzeugmiete 8,00 €. Diese zusätzlichen
 Kosten werden direkt vor Ort bezahlt.

Das vhs-Wissensspiel**Die Wahrheit – oder schon wieder
eine andere Lüge?**

Die Möglichkeiten der KI scheinen unbegrenzt.
 Um Fake von Reality unterscheiden zu können, muss
 man sein Auge und Wissen schulen. Das kann man in
 Kursen zur Kunstgeschichte und/oder KI-Anwendung.
 Oder können Sie es jetzt schon sehen und erklären,
 woran Sie es merken?

Dann schicken Sie Ihre Antwort bitte **bis 16. Februar**
 an info@vhs-rottweil.de und nehmen an der Verlosung
 von drei Freikursen teil.





Politische Bildung, Gesellschaftliche Bildung und Umweltbildung.

Unser breitgefächertes Angebot umfasst Vorträge, Kinofilme, Abendseminare und viele Kurse, die Ihnen, politisch neutral, Einblicke in hochaktuelle Diskussionen in Politik, Zeitgeschehen, Ökonomie, Pädagogik uvm. ermöglichen wollen.

Dabei liegen uns gesellschaftliche Überlegungen zu Nachhaltigkeit, Inklusion und Integration besonders am Herzen.



INKLUSION



Gemeinsam Lernen miteinander und voneinander

Hier können Menschen jeder Nationalität, jeden Alters mit und ohne (Hör-) Behinderung gemeinsam lernen und gemeinsame Erfahrungen machen.

Veranstalter: Katholische und Evangelische Erwachsenenbildung, Volkshochschule, Stiftung St. Franziskus Heiligenbronn, Gehörlosenzentrum St. Antonius Rottweil, Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH, BruderhausDiakonie, Behindertenbeauftragte der Stadt Rottweil

Schreib´ dich nicht ab! Alfa-Treff – Im Kutschenhaus Lesen und Schreiben öffnet Welten

Leitung: **Nadja King**
Entgelt: **kostenlose Teilnahme ist jederzeit möglich!**
Termine: **wöchentlich, donnerstags, 16:00 bis 18:00 Uhr**
Ort: **MGH Kapuziner, Kutschenhaus, Neutorstr. 4-6, Rottweil**
Kursnr.: **10205**



Ob in der Familie, im Job, beim Umgang mit Geld oder der eigenen Gesundheit – in allen Bereichen des Lebens spielen Lesen und Schreiben eine wichtige Rolle. Wer Lesen und Schreiben in den ersten Schuljahren nicht ausreichend gelernt hat, kann es später kaum nachholen. Jeder achte Erwachsene in Deutschland ist davon betroffen. Der „Alpha-Treff“ bietet betroffenen Menschen die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, Gemeinsamkeiten zu teilen und die eigene Lese- und Schreibkompetenzen zu verbessern.

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter: MGH, Tel. 0741 - 48 00 19 28 | bhrw.mgh@bruderhausdiakonie.de

Menschen mit Behinderung erhalten bei der vhs 40% Ermäßigung auf die Kursgebühr

Angebote im Mehrgenerationenhaus Kapuziner

Offener Spieletreff
Start 13.01.25
montags, 14.01.25
15 - 17 Uhr, Kutschenhaus

Stricken und Nähen
Start 08.01.25
mittwochs, jede Woche
14.30 - 16.30 Uhr
Kutschenhaus

bruderhausDIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Offene Kreativwerkstatt
Start: 10.01.25
freitags, jede Woche
14:30 - 17 Uhr
Kutschenhaus

Offener Seniorenstammtisch
Start: 09.01.25
donnerstags, jede Woche
ab 14:30 Uhr
Bistro Kapuziner

Lachyoga – alle(s) inklusiv!

Leitung: **Elke Schwarz, Lachtrainern**
Entgelt: **38,00 €**
Termine: **2 mal mittwochs, wöchentlich, ab 26.03.25, 17:30 bis 19:00 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.2, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **10610**

Beim Lachen spielt es keine Rolle, was wir haben oder können: wir treten miteinander in Verbindung, wie wir sind. Beim Lachen entspannen wir, grübeln nicht und manche Sorgen verlieren ihren Schrecken. Gemeinsames Lachen ist ansteckend und macht Spaß. Es ermöglicht Kontakt und bewegte Begegnung ohne Worte. Lachen kann jede und jeder, dennoch lachen wir im Alltag leider viel zu selten.

Bitte mitbringen: Unterlage zum Liegen, Decke, bequeme Kleidung, etwas zu trinken.



Einfache Sprache – erfolgreiche Kommunikation

Leitung: **Krishna-Sara Helmle, Büro Leichte Sprache**
Entgelt: **28,00 €**
Termin: **Fr, 21.03.25, 17:00 bis 18:30 Uhr**
Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **11120**



Sie bekommen einen Überblick über Einfache Sprache sowie Leichte Sprache und ihre Regeln. Der Vortrag ist interaktiv angelegt. Teilnehmenden können sich aktiv beteiligen und für sich feststellen, welchen Fortbildungsbedarf sie haben. Die Teilnehmenden sind nach dem Vortrag in der Lage, sprachliche Hürden in der mündlichen und schriftlichen Kommunikation zu erkennen sowie die Regeln für Einfache Sprache zu kennen und teilweise aktiv anzuwenden.

MENSCH

Wie kann ich mit Sterben und Tod leben?

Leitung: **Ronny Bargil, systemischer Therapeut**
Elke Schwarz, Sozialpädagogin, syst. Therapeutin
Entgelt: **124,00 €**
Termine: **5 mal, Sa. 15.02. bis Sa. 24.05., 14:00 bis 18:00 Uhr**
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **10210**

Eins ist sicher: Wir werden sterben. Wie verstehen wir den Tod? Welche Konzepte diesbezüglich sind für mich wahr und hilfreich? Welche falsch? Wie beeinflusst das unvermeidliche Ende das Leben? Wie stelle ich mir Sterben, Beerdigung, Verabschiedungen vor? Kann ich mein Leben durch besseren Kontakt mit dem Tod bereichern, sogar verbessern? Dies sind Themen, die wir erkunden und klären möchten. Dafür verwenden wir vielfältige Methoden des Austauschs, Imagination, Reflexion, Bewegung mit Musik. Die Themen werden frei von konfessionellen oder weltanschaulichen Bindungen besprochen. Es geht immer um die individuelle Meinung, Haltung und Ansicht. Humor und Lebendigkeit werden eine wichtige Rolle spielen.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Decke, Sitzkissen, Schreibzeug, Imbiss, Getränk

Rhetorik für den Berufsalltag
siehe Seite 75

Neugierige Frauen

Leitung: **Gabi Schwarz**
Entgelt: **66,00 €** Bei einigen Ausflügen ist eine Zuzahlung erforderlich.
Termine: **1. Termin: Mittwoch, 19.02.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**, die 10 Termine variieren nach Kursstart, Termine sind nicht ausschließlich mittwochs und vorrangig tagsüber
Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **10100**

Folgende Ausflüge/Besichtigungen sind geplant: Landtagsbesuch/Puppenmuseum – Heliosklinik; Lorenzkapelle; Experimentierwelten; Stadtbesichtigung Freudenstadt; Tübingen (Teil 3); Stadtbücherei; Kapuziner Rottweil; dazu Vorträge, Kino, Theater u.a.

Mut zur Demokratie

Nicht zuschauen, sondern handeln

Referent: **Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer, Politik- und Bildungswissenschaftler, Univ. Duisburg-Essen**
Entgelt: **6,00 €**
Termin: **Do, 23.01.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **10003**



Wir leben in einer Demokratie, doch das ist nicht selbstverständlich. Denn Demokratien in unserem Sinne gibt es erst seit Ende des 18. Jahrhunderts. Zudem sind

DEMOKRATIE

demokratische Staaten in der Minderheit. Die britische Zeitschrift Economist hat herausgefunden, dass derzeit von 167 Ländern nur 24 vollständige Demokratien sind. Deutschland ist dabei. Weltweit sind Demokratien auf dem Rückzug. Auch „die Demokratie in Deutschland ist ernsthaft in Gefahr durch verschiedene Entwicklungen“, so der Bundesverfassungsschutzpräsident Thomas Haldenwang. Diesen Gründen geht der Vortrag nach. Weitere Themen sind: Was ist eigentlich Demokratie? Wieso behaupten Rechtspopulisten und Rechtsextremisten, dass sie die „wahren Demokraten“ seien? Was macht Demokratie so schwierig? Wie enden Demokratien und wie können wir sie und eine offene, plurale Gesellschaft verteidigen? Warum braucht man dazu Mut?

Kant, der Alleszermalmer
Kursnr.: 09032 | siehe Seite 88

„Was Demokratie mit Meinungs- und Pressefreiheit zu tun hat!“ Kostenlose Online-Veranstaltungsreihe von ARD und vhs zum »Jahr der Nachricht«

Journalismus und Demokratie sind eng miteinander verbunden. Einige Zusammenhänge sind allgemein bekannt, andere lohnt es genauer zu erkunden. Die digitale Seminarreihe von Volkshochschule und ARD nimmt verschiedene Blickwinkel ein, um ins Gespräch zu kommen. Die Referentinnen und Referenten freuen sich auf Ihre Ideen, Anregungen, Fragen und konstruktives Feedback



Erinnerungskultur: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung

Das Projekt „Stolpersteine NRW“

Referenten: **Jule Küpper, Journalistin (WDR); Stefan Domke, Journalist (WDR)**
Entgelt: **kostenlos**, da Teil der ARD-Seminarreihe mit den Landesverbänden der Volkshochschulen Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern
Termin: **Do, 23.01.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **10228**

Das Projekt „Stolpersteine NRW“ des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing. Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das WDR-Projekt ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler. Wir stellen das Projekt vor und zeigen, wie journalistische Projekte wie „Stolpersteine NRW“ zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.

JÜDISCHES LEBEN

Public Value: Wie die ARD ihre gesellschaftliche Verantwortung begreift

Leitung: **Marc Heydenreich**
Entgelt: **kostenlos**, da Teil der ARD-Seminarreihe mit den Landesverbänden der Volkshochschulen Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern
Termin: **Do, 06.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **10223**

Die ARD macht Programm auf alle relevanten Ausspielwegen. Mit diesem Programm will sie so viele Menschen wie möglich erreichen und trotzdem ist es nicht das Hauptaugenmerk unseres Tuns. Die ARD wird durch den Rundfunkbeitrag finanziert – im Vergleich mit privaten Medien ein großes Privileg. Daraus leitet sich aber gleichzeitig ab, dass die ARD der Gesellschaft dient. Das Seminar legt offen, inwiefern dieser Anspruch unsere tägliche Arbeit prägt und wie sehr Maßstab und Ziel all unseres Handelns es ist, den demokratischen, sozialen und kulturellen Auftrag bestmöglich im Sinne der Bürger/innen dieses Landes zu erfüllen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und eine angeregte Diskussion über Ihre Perspektive auf die unterschiedlichen Dimensionen von gesellschaftlicher Verantwortung.



The Zone of Interest

Filmvorführung im Hinblick auf 80 Jahre Auschwitz-Befreiung am 27. Januar 1945

Entgelt: **7,00 € (vor Ort zu bezahlen)**
Termin: **Mo, 27.01.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**
Ort: **Central Kino, Hauptstraße 59, Rottweil**
Kursnr.: **10113**

Der Auschwitz-Kommandant Rudolf Höß und seine Ehefrau Hedwig realisieren auf einem direkt an die Lagermauer angrenzenden Grundstück ihre Vorstellung eines Traumlebens mit einer kinderreichen Familie, Haus und großem Garten. Als Rudolf nach Oranienburg versetzt werden soll, droht das mühsam aufgebaute Familienidyll zu zerbrechen und er hält die Information vor seiner Ehefrau zurück. Als Hedwig davon erfährt, weigert sie sich, ihr „Traumhaus“ zu verlassen. Nach dem Film besteht die Möglichkeit den Betsaal der ehemaligen Synagoge Rottweil, Kameralamtsgasse 6, zu besichtigen.
In Kooperation mit der Initiative Gedenkstätte Eckerwald e.V., der Israelitische Kultusgemeinde Rottweil/Villingen-Schwenningen, dem Verein ehemalige Synagoge, Rottweil e.V. und der Ev. Erwachsenenbildung

Der jüdische Gottesdienst Sabbath und Festkreis

Leitung: **Gerhard Lempp**
Entgelt: **7,00 €**
Termin: **Mi, 19.03.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**
Ort: **vhs Kultur & Sprache, ehemaliger Betsaal der Jüdischen Gemeinde, Kameralamtsgasse 6**
Kursnr.: **10812**



Spätestens seit der Niederschlagung des Aufstands des Simon Bar Kochba im Jahr 136 nach Christus durch den römischen Kaiser Hadrian lebten Juden nicht mehr in ihrem „gelobten Land“, sondern in der Zerstreuung, in der Diaspora. Nach und nach verbreiteten sie sich im ganzen Römischen Reich, blieben in der rabbinischen Form ihrem Glauben treu, gründeten Gemeinden und bauten Synagogen, schließlich auch in den Städten entlang des Rheins. Aktenkundig wird die jüdische Gemeinde in Köln durch ein Edikt des Kaisers Konstantin aus dem Jahr 321. Eine Abschrift ist überliefert in der Bibliothek des Vatikans. Seit mindestens 1700 Jahren gibt es also jüdische Gemeinden auf dem Territorium des heutigen Deutschlands. In der Nachbarschaft christlicher Gemeinden pflegten Juden ihre eigenen kultischen Traditionen, deren Zentrum der Sabbath darstellt. Nicht weniger bedeutend sind die Feste. Der jüdische Festkreis, der sich nach dem Mondkalender richtet, umfasst, neben einer größeren Anzahl kleinerer Feste, acht Hauptfeste. Inwieweit der Sabbath, der jüdische Gottesdienst und der Festkreis miteinander zusammenhängen, ist Thema des Vortrags. Der Referent wird seine Ausführungen dabei durch Bildprojektionen veranschaulichen.



In Kooperation mit der Initiative Gedenkstätte Eckerwald e.V., der Israelitische Kultusgemeinde Rottweil/Villingen-Schwenningen, dem Verein ehemalige Synagoge, Rottweil e.V.

Von Gestern für Heute lernen
Führung in der Gedenkstätte Eckerwald
Freitag, 27.06.25, 18:00 - 20:00 Uhr
Kursnr.: 09010 | siehe Seite 7

Hitler – Ein Mann im Wahn!
Zur Psychologie des „Führers“ ...
Donnerstag, 17.07.25, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursnr.: 09103 | siehe Seite 7

GESCHICHTE

Ein Blick ins Stadtarchiv

Leitung: **Lena Kunz, Stadtarchivarin**
Entgelt: **3,00 €**
Termin: **Mi, 26.02.25, 17:00 bis 18:00 Uhr**
Ort: **Stadtarchiv, Engelgasse 13; 78628 Rottweil**
Kursnr.: **09117**

Stadt **Rottweil**



Die Stadtarchivarin öffnet ihre Wunderkammer. Neben Behörden-Akten ruhen im Stadtarchiv viele Schätze, die die Geschichte der ältesten Stadt Baden-Württembergs dokumentieren. Egal ob Urkunde, Postkarte oder Dia-Aufnahme, wer wissen möchte, wie es früher in der Stadt zuging, der ist im Archiv an der richtigen Stelle. Dieser Termin versteht sich auch als Einstieg in den aktuellen Kurs zum Semesterschwerpunkt.



Lüge & Wahrheit

Leitung: **Lena Kunz, Stadtarchivarin Rottweil**
Entgelt: **27,00 €**
Termine: **8 mal mittwochs, wöchentlich, ab 12.03.25, 17:00 bis 18:20 Uhr**
Ort: **Stadtarchiv, Engelgasse 13; 78628 Rottweil**
Kursnr.: **09116**

Stadt **Rottweil**



Wahrheit oder Lüge – in der Geschichtsschreibung sind das dehnbare Begriffe. Hier eine Urkunde gefälscht, dort ein Siegel oder eine Signatur – und schon sieht es ganz anders aus mit der Weltgeschichte. In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, dass wahrscheinlich fast nirgendwo so viel gelogen wird wie beim Thema Geschichte. Der bekannte Ausspruch „Geschichte wird von Siegern geschrieben“ ist dafür wohl nur das bekannteste Beispiel. Und wie viel man mit Lügengebilden erreichen kann, zeigt beispielsweise die Dolchstoßlegende. Auch Lügengeschichten über Juden, das Kapitel der Hexenverfolgung und andere Geschichten aus dem Reich Flunkereien sollen zur Sprache kommen – mit all ihren oft grausamen Folgen. Wir beschäftigen uns damit, dass wahrscheinlich nirgendwo so viel gelogen wird wie in der Geschichte. Der Ausspruch „Geschichte wird von Siegern geschrieben“ ist dafür wohl nur das bekannteste Beispiel.

Glücksmomente schaffen für mehr Glück und Lebensfreude im Alltag

Leitung: **Tanja Schwarz, zertifizierter Coach**
Entgelt: **46,00 €**
Termine: **4 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 12.03.25, 17:30 bis 19:00 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **10612**

Fühlst du dich gefangen in deinem Alltagstrott oder hast das Gefühl, nur noch zu funktionieren? In diesem Kurs lernst du mit den verschiedenen Methoden der positiven Psychologie dein Leben neu und selbstbestimmt zu gestalten. Gemeinsam durchbrechen wir blockierende Gedankenmuster und tauchen tief in die Themen Glück, mentales Training, Unterbewusstsein und Selbstbewusstsein ein. Der Kurs verbindet den Austausch in der Gruppe mit praxisnahen Übungen und reflektierenden Fragen. Dadurch lernst du dich, aber auch deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche besser kennen und erhältst inspirierende Ansätze. Am Ende des Tages wollen wir alle doch nur eins: Glücklich sein.

Waldkraft tanken, mal runter kommen

Leitung: **Sabine Bieger, Coach & zertifizierte Waldpädagogin**
Entgelt: **33,00 €**
Termin: **Sa, 28.06.25, 10:00 bis 13:30 Uhr**
Treffpunkt: **Eckhof / Tierheim, Eckhof 7, 50709 Wesseling**
Kursnr.: **10606**
für Teilnehmende ab 18 Jahren

Schwirrt uns der Kopf, überall digitale Impulse, Bings, alles gleichzeitig und flimmernde Bildschirme... sind wir noch geerdet? Haben wir noch Verbindung zu unserem Körper, unseren Gefühlen, unseren Wünschen? Unserem Sein? Unser feinstoffliches System braucht genauso Pflege wie z.B. unsere Zähne, unsere Haut etc. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Wald enorm positiv nicht nur auf unser Immunsystem wirkt, sondern auch Blutdruck und Herzfrequenz auf Normalniveau bringen kann, einfach so. Die feinstoffliche Ebene des Waldes, ein liebevolles und harmonisches Energiefeld, kann uns zudem erden und als Kraftquelle dienen. Ich zeige Ihnen verschiedene Methoden, wie Sie im Wald entspannen, ins absichtslose Fließen kommen, und einfach mal Sein dürfen. Nein, wir umarmen nicht Bäume, aber wir erspüren ihre Kraft. Wir üben, uns zu erden und unsere Wahrnehmung zu schärfen, wann wir uns erden sollten. Es gibt genügend Raum zum Austausch.



Weitere Kurse zur **Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung** mit Coach Sabine Bieger | siehe Seite 39

Sprachförderung leichtgemacht mit Märchen und Geschichten

Leitung: **Michaela Rauch, Erzieherin**
Entgelt: **14,00 €**
Termin: **Do, 27.03.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3**
Kursnr.: **10512**

Mit Märchen und Geschichten gelingt Sprachförderung alltagsintegriert und ohne großen Aufwand. In diesem Workshop erhalten Sie den Schlüssel für einen großen Wortschatz. Märchen und Geschichten bieten jedem die Möglichkeit, Kinder früh in ihrer Sprachentwicklung positiv zu fördern, zu unterstützen und auf einen erfolgreichen Schulstart vorzubereiten. In diesem Einstiegsworkshop erhalten sie einen Überblick zu folgenden Themen: Warum fördern Geschichten den Spracherwerb? Wie erzähle ich Geschichten? Wann kann ich Geschichten erzählen? Wie wähle ich passende Geschichten aus? Wie werden Kinder gekonnt ermutigt, selbst Geschichten zu erzählen? Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte, Tagesmütter, Eltern, Großeltern

Erste Hilfe am Kind

Leitung: **Michael Beiser, Die Johanniter**
Entgelt: **54,00 €**
Termin: **Sa, 24.05.25, 08:30 bis 16:15 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **30045**

Der Kurs wendet sich an alle, die mit Kindern zu tun haben, also Eltern, Tagesmütter, Erzieherinnen und Erzieher. Inhaltlich geht es um die rasche und gezielte Notversorgung von Säuglingen und Kleinkindern.

Elternkurse des Landesprogramms STÄRKE

„Eltern werden ist nicht
schwer, Eltern sein
dagegen sehr!“

Dieses abgewandelte
Sprichwort von

Wilhelm Busch zeigt, warum es bei der
Eltern- und Familienbildung im Kern geht:

Die Erziehungskompetenz von Eltern,
Großeltern und allen, die Verantwortung für
junge Menschen tragen, zu stärken und die
Empathie gegenüber allen Kindern und
Jugendlichen sowie die Berücksichtigung
ihrer Belange.



Einfach Mama sein

Leitung: **Alexandra Ben, syst. MasterCoach**
Entgelt: **kostenlos (STÄRKE)**
Termine: **3 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 23.01.25, 18:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 7, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **10512**



Hast Du auch keine Lust mehr, die ständig gestresste Mama zu sein, die immer nur rummeckert? Hast Du öfter das Gefühl, verspannt, unausgeglichen oder komplett ausgelaugt zu sein? Fragst Du Dich auch manchmal: Bin ich eine gute Mutter? Wieso schaffen es die anderen besser als ich? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich. Hier lernst Du Deine Bedürfnisse und Werte kennen, findest Zugang zu eigenen Ressourcen und erfährst, wie ein klares „NEIN“ Leben verändern kann. Wir tauschen uns zu pädagogischen Erziehungsmethoden aus und mit Techniken zur Selbstreflexion findest Du zu Dir selbst und kannst die Mama sein, die Du sein möchtest.



Wenn Kinder streiten

Ein Kurs über Geschwisterstreit und wie Eltern damit umgehen können

Leitung: **Alexandra Ben, syst. MasterCoach**
Entgelt: **kostenlos (STÄRKE)**
Termine: **2 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 13.03.25, 18:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3**
Kursnr.: **10511**



Wenn Kinder, insbesondere Geschwister, streiten, sind wir als Eltern genervt, gereizt oder sogar überfordert. Wir wollen schlichten und greifen ein. Doch wie gelingt es uns Eltern, zu schlichten, ohne zu maßregeln, parteiisch zu werden oder gar selbst in den Konflikt hineinzugeraten? Erfahren Sie, warum Streit wichtig ist und es manchmal sogar schadet, sich einzumischen. Wie Sie mit Konflikten der Kinder, egal ob zuhause oder in der Schule, umgehen und was Kinder brauchen, um stark zu sein und sich in einer Auseinandersetzung zu behaupten. Der Kurs findet an zwei aufeinander aufbauenden Terminen statt.

Psychologie für Nichtpsychologen
Humorvolle Problemlöser
und Glücksstrategien für den Alltag
Donnerstag, 17.07.25, 20:00 - 21:30 Uhr
Kursnr.: 09104 | siehe Seite 8

**10-Finger-Tastaturschulung für Schüler/innen
und Erwachsene** | siehe Seite 86

Einfach lernen – Eltern lernen, wie Schulkinder entspannt Hausaufgaben erledigen

Leitung: **Alexandra Ben, syst. MasterCoach**
Entgelt: **kostenlos, (STÄRKE)**
Termine: **3 mal dienstags, wöchentlich,
ab 29.04.25, 18:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 7, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **10515**



„Schule könnte so schön sein – gäbe es das leidige Thema Hausaufgaben nicht!“ In diesem Stoßseufzer finden sich viele wieder: Schüler, Eltern – und sogar manche Lehrer. Denn Hausaufgaben sind oft mit erheblichem Stress verbunden. Ein erhebliches Maß dieses Stresses lässt sich jedoch vermeiden. Dabei gibt es Tricks, um dem Thema Hausaufgaben das Schreckenspotential zu nehmen. Denn oft sind es viele kleine Ursachen, die zusammengenommen dem Kind die Motivation und den Elan nehmen. Eltern, die sich regelmäßig einem richtiggehenden Kampf um die Schulaufgaben ausgesetzt sehen, sollten vor allem Ruhe bewahren. Ein optimales Lernumfeld, Gelassenheit und Konsequenz helfen, das häusliche Lernen so „normal und alltäglich“ werden zu lassen, wie das abendliche Zähne putzen.

**Lernstrategien, Merktechniken und
Zeitmanagement** für Schülerinnen und Schüler
ab 8. Klasse, siehe „junge vhs“ ab Seite 86

Mobbing entgegen wirken Gewaltdynamiken verstehen

Leitung: **Erkan Mete, Deeskalation&Kampfkunst**
Entgelt: **9,00 €**
Termin: **Fr, 21.02.25, 18:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **vhs Sprache & Weiterbildung, Metzgergasse**
Kursnr.: **09506**



In diesem Vortrag befasst sich der Referent mit Ursachen von Gewalt, sozialer und asozialer Gewalt, Strategien der Vermeidung, Deeskalation, häuslicher Gewalt, dem Blick auf die Opfer. Für theoretischen Austausch wird am Ende Raum gegeben.

Selbstbewusst, Ausgeglichen, Sozial, Teamfähig Die Weisheit der Samurai: 16 Werte für Kinder

Leitung: **Erkan Mete, Deeskalation&Kampfkunst**
Entgelt: **9,00 €**
Termin: **Fr, 09.05.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **10507**

Ein spielerischer Kurs für Eltern, Lehrer und Erziehungsberechtigte zur Vermittlung von Höflichkeit, Respekt, Zielstrebigkeit und anderen wichtigen Werten.

Selbstsicher & Deeskalierend Selbstverteidigung für Mobbingopfer

Leitung: **Erkan Mete, Deeskalation&Kampfkunst**
Entgelt: **74,00 €**
Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 05.06.25, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: **vhs, Raum U1, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **30407**

Durch die sinnvolle Mischung von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung lernen Sie, gefährliche Situationen besser und schneller einzuschätzen und „Nein“ zu sagen, um Gewaltaktionen frühzeitig zu erkennen und reagieren zu können.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Sportkleidung und Verpflegung

Weitere Kurse geleitet von Erkan Mete
siehe Seiten 78 + 82

2004 gründeten Dozenten des Geograph.Instituts der Uni Tübingen GEOPULS und arbeiten seitdem exklusiv mit Volkshochschulen zusammen.
Geographen und Landeskundler, die Kultur und Natur der Zielländer bestens kennen, stellen dieses authentisch und umfassend vor. Oft kaum beachtete Orte, abseits ausgetretener Touristenpfade, kleine naturkundliche Wanderungen und Spaziergänge gehören zu den Besonderheiten.
Um das zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl auf maximal 16 Personen begrenzt.



Siziliens Traumlandschaften Länderkundlicher Vortrag

Referent: **Rolf Beck, GEOPULS**
Entgelt: **7,00 €**
Termin: **Mi, 20.03.24, 19:30 bis 21:30 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **10902**

Der Geograph und begeisterte Sizilienkenner stellt Ihnen einige spezielle Ecken der größten Mittelmeerinsel vor: den Südosten mit den Monti Iblei, Teile der Südküste sowie den Westen Siziliens mit den Egadischen Inseln. Als Geograph spannt der Referent einen weiten Bogen von den Naturhöhepunkten und Landschaften bis zur Geschichte und den kulturellen Sehenswürdigkeiten. Der Vortrag handelt von den aus der Asche der Erdbebenkatastrophe von 1693 prächtiger als je zuvor wieder aufstehenden spätbarocken Städte Südost-Siziliens, die heute zum Weltkulturerbe zählen, wie von weltberühmten Tempelstädten der Griechen, fantastischen geologischen Küstenformationen, einmalig schönen Salzlagen und vielem anderen mehr. Der Vortrag ist gleichfalls als Einführung zu unserer vhs-Studienreise Ende September 2024 gedacht (s. bei Studienreisen)

STUDIENREISEN



Hispania incognita: Unbekanntes Spanien 11 Tage: 4. bis 14.09 2025

Leitung: **Dr. Fernando Gonzáles-Vinas**
Entgelt: **DZ 2.480,00 €, EZ-Zuschlag 520,00 €**
Kursnr.: **10910**

Kennen Sie Sigüenza? Waren Sie schon einmal in Sigüenza, Albarracín, Alarcos, Consuegra oder Teruel? Diese Orte liegen nicht auf einer der spanischen Touristeninseln oder am Mittelmeer, sondern in den ursprünglichen Landschaften zwischen Madrid und Valencia in den Regionen Kastilien-La Mancha, Aragon und Valencia – und genau das macht sie für diese besondere Exkursion attraktiv. Es geht bei dieser Reise darum, ein weitgehend vom Massentourismus verschontes, authentisches Spanien zu genießen. Auf erlesene Sehenswürdigkeiten muss aber keinesfalls verzichtet werden. Jeder hat schon einmal von den weißen Dörfern Andalusiens gehört, aber wer, von den nicht weniger malerischen schwarzen Dörfern am Südfuß des kastilischen Scheidegebirges, mit Namen wie Cogolludo oder Valverde de los Arroyos? Wir werden sie besuchen. Am bekanntesten sind sicher noch die kleinen Städte Teruel und Cuenca, die beide zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Valencia am Mittelmeer, drittgrößte Stadt Spaniens, ist ein bewusster Kontrapunkt dazu und zeigt u.a., dass auch die postmoderne spanische Architektur faszinieren und begeistern kann. Aber auch das Beachten und Kennenlernen von Natur und Landschaften ist ein wichtiger Bestandteil dieser Exkursion, sei es an der Küste mit den unendlichen Reisefeldern und dem Naturschutzgebiet von Albufera oder in den Bergen. Die faszinierenden Windmühlen im Lande des Don Quixote gehören ebenfalls mit zu dieser Reise. Auch die Unterbringung soll den authentischen Geist der Exkursion widerspiegeln, weshalb wir einmal in einem Parador oder anderen historischen Gebäuden, meist inmitten der Altstädte, Quartier nehmen, um so das spanische Flair der Orte am besten erleben zu können. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Bootsfahrten, Eintritten und Führungen

Ihre Anmeldung leiten wir weiter
an den Veranstalter Geopuls



Ost-Anatolien 15 Tage, 5. bis 19.09. 2025

Leitung: **Rolf Beck**
Entgelt: **DZ 3.180 €, EZ-Zuschlag 480,00 €**
Kursnr.: **10911**

Fernab von den Hochburgen des Massentourismus zählt der Osten der Türkei und das alte Obermesopotamien um die Oberläufe von Euphrat und Tigris mit zu den kulturhistorisch und landschaftlich eindrucksvollsten Regionen des Vorderen Orients, die inzwischen auch wieder problemlos bereist werden können. Unter Leitung des Geographen Rolf Beck erleben Sie dabei nicht nur die touristischen Höhepunkte. Die Palette der Eindrücke umfasst tiefe Einblicke in das Zusammenspiel zwischen Mensch und Landschaft. Sie erleben die Gegensätze von den sommerheißen, nomadisch geprägten Steppenlandschaften über feucht gemäßigte Waldlandschaften mit Tannen-, Buchen- und Rhododendrenwäldern, über hochaufragende Gebirge mit saftiggrünen Almen bis hin zum Schwarzen Meer mit Teeanbau und Haselnusskulturen. Nordostanatolien ist zugleich auch das Land tiefer tektonischer Längstäler, hoher Gebirgsbarrieren und beeindruckender Flussschwellen, der heißen Quellen, der großen Vulkane und weiter Basalthochflächen. Als Wiege ältester Kulturen vermittelt dieser Raum Einblicke in über vier Jahrtausende Zivilisation von den Hethitern und Urartäern bis zu den Seldschuken und Osmanen. Nur einige wenige bedeutende Orte und Sehenswürdigkeiten, die Sie auf dieser Exkursion vom Schwarzen Meer über das Pontische Gebirge und das ostanatolische Hochland bis fast ans Mittelmeer erleben, seien hier genannt: Sumela-Kloster, Ararat, Ishak Pasa Sarayı, Van-See, Bootsfahrten auf Euphrat und Tigris, Nemrut Dagi und Göbekli Tepe, die älteste prähistorische Tempelanlage der Welt. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Linienflüge Stuttgart-Trabzon, Gaziantep-Stuttgart (jeweils via Istanbul) 14 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen
Begrenzt auf 18 Teilnehmende.

Ihre Anmeldung leiten wir weiter
an den Veranstalter Geopuls



Sizilien: Monti Iblei – Süden & Westen 10 Tage: 5. bis 14.10.2025

Leitung: **Maurizio Rotolo**
Entgelt: **DZ 2.560,00 €, EZ-Zuschlag 440,00 €**
Kursnr.: **10912**

Die Route dieser Exkursion führt vom Südosten mit den Monti Iblei über den Süden bis zum Westteil Siziliens mit den Egadischen Inseln. Im Südosten Siziliens befinden wir uns geologisch bereits in Afrika, nämlich auf der ungefalteten afrikanischen Kontinentalplatte. Im Gegensatz zum restlichen Sizilien wartet diese Ecke deshalb mit ganz eigenen und teils dramatisch schönen Landschaften auf, in denen sich nicht nur das Welterbe Pantalica mit seinen tausenden Felsengräbern befindet, sondern auch einige der ebenfalls zum Welterbe gehörenden spätbarocken Städte Siziliens wie Noto und Ragusa, aber auch das kaum bekannte Palazzolo Acreide. Gerade die Orte im Hinterland sind oft wegen ihrer abseitigen Lage vom Massentourismus verschonte Perlen, die sich teils grandios an die tiefen Schluchten der Monti Iblei anschmiegen. Die Südküste, mit zwei Übernachtungen direkt am Meer, wartet nicht nur mit schönen Stränden auf. Wir besuchen die griechischen Tempel von Agrigento und Selinunte und lassen uns vom Naturwunder der Scala dei Turchi verzaubern. Im Westen, mit vier Übernachtungen in Marsala, setzen wir unsere Entdeckungen mit dem arabisch anmutenden Mazarò del Vallo fort, der egadischen Insel Favignana, dem karthagischen Mozia, auf einer kleinen Insel inmitten der großen Lagune mit ihren endlosen Salzgärten sowie den Elymerstädten Erice und Segesta. Diese Reise bietet insgesamt herrliche Eindrücke von den Bergen bis zum Meer und von einem vielfach noch unverstörten, authentischen Sizilien.

Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 9 Ü/HP, 2x VP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Führungen und Eintritten, Boots- und Schiffsfahrten
Begrenzt auf 16 Teilnehmende

Ihre Anmeldung leiten wir weiter an den Veranstalter
Geopuls





Georgien

15 Tage: 2. bis 16.10.2025

Leitung: **Nino Samkharadze**

Entgelt: **DZ 2.920 €, EZ-Zuschlag +440,00 €**

Kursnr.: **10913**

Ein georgisches Sprichwort sagt: „Es ist besser etwas einmal zu sehen als zehnmal darüber zu hören“. Dies gilt nicht zuletzt für eine Reise nach Georgien selbst. Das Land an der Nahtstelle Eurasiens verfügt über phantastische touristische Ressourcen, ist aber vom Massentourismus bisher verschont geblieben. Georgien birgt eine Vielzahl einmaliger Kulturrelikte aus einer aufregend wechselhaften Geschichte. Dazu kommt eine oftmals geradezu dramatisch schöne Landschaft. Noch immer verspricht der Kaukasus das ultimative Gebirgsenerlebnis, denn die Landschaften des großen und kleinen Kaukasus, mit ihren vergletscherten Gipfeln, Bergseen, Weiden und idyllischen Flusstälern, bieten atemberaubende Rundblicke auf eine bis 5000 m hohe Kulisse über der Kolchischen Tiefebene und der transkaukasischen Senke. Dazu gesellen sich Meeresküsten und subtropische Üppigkeit mit Teeplantagen und Mandarinen-Hainen, weinreiche Hügelländer und trockene Grassteppen, dicht besetzt mit Bauwerken einer großen Geschichte und kulturellen Vielfalt. Das Jahrtausende alte Kulturland beherbergt über 26 Volksgruppen. Bereits im 4. Jh. entstanden erste, mit Fresken ausgeschmückte Kirchen und Klöster, einige davon sind heute Weltkulturerbe. In sanften Hügelländern, bereichert durch mystische Höhlenstädte und wehrhafte Burgen, liegen malerische Dörfer mit sehenswerten Kunstschätzen aus dem Goldenen Zeitalter Georgiens unter David dem Erbauer und Königin Tamar. Zu all dem möchten wir Sie mit dieser Reise einladen.

Mehr in dem Flyer mit der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 14 Ü/HP, 4xVP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten Begrenzt auf 18 Teilnehmende.

Ihre Anmeldung leiten wir weiter an den Veranstalter Geopuls



NACHHALTIGKEIT

Dürre, Konflikte, Klimakrise und das Recht auf Wasser

Autorenlesung von Jürgen Rahmig, Redakteur, Schwerpunkt Außen-/Sicherheitspolitik mit anschließender Diskussion



Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Mi, 14.05.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09420**

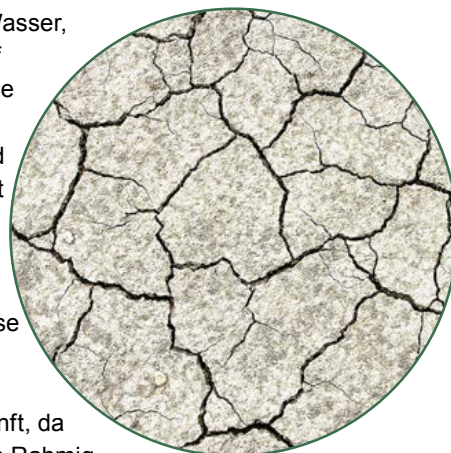
Wir alle brauchen Wasser, haben ein Recht auf Wasser. Doch um die Ressourcen des „blauen Goldes“ und seine Verteilung gibt es jetzt schon zahlreiche Kämpfe.

Hinzu kommen die Folgen der Klimakrise wie Dürre oder das Abschmelzen von Gletschern. In Zukunft, da ist sich Autor Jürgen Rahmig sicher, werde die Zahl der Wasserkonflikte drastisch zunehmen. In seinem Buch „Der Kampf ums Wasser“ erläutert der Journalist vielschichtig und für jeden interessierten Lesenden verständlich, vor welchen Problemen wir beim Thema Wasser weltweit stehen. Rahmig beleuchtet dabei u. a. die Auswirkungen der Erderwärmung, die Abhängigkeiten von Wasser sowie politische wie geostrategische Zusammenhänge.

Die Türkei mit ihren Staudammprojekten setzt z. B. Wasser als Druckmittel gegenüber dem Irak oder Syrien ein. Der lange währende Nil-Konflikt dreht sich genauso ums Wasser wie der sich anbahnende Streit zwischen China und Russland. Warum? Das hat mit dem Abschmelzen der Himalaya-Gletscher zu tun – denn vom Himalaya-Wasser sind mehr als eine Milliarde Menschen abhängig. Fakt ist: Wasser, die kostbare Ressource, wird immer mehr als politisches Machtmittel eingesetzt. Der einzigartige Überblick, den der Autor in diesem Sachbuch ermöglicht, zeigt konkret auf, wo heute und morgen Konflikte drohen. Rahmig setzt darauf, für Themen zu sensibilisieren, die uns immer wieder in den Nachrichten begegnen. Doch oft genug fehlt das Hintergrundwissen – das muss sich ändern.

In seinem Buch „Der Kampf ums Wasser“ beleuchtet der Autor die weltweite Situation im Jahrhundert der Dürre. Rahmig ist seit 40 Jahren Zeitungsredakteur mit Schwerpunkt Außen- und Sicherheitspolitik sowie Verfasser von Büchern zum politischen Zeitgeschehen. Er berichtet aus Krisengebieten und ist seit 25 Jahren regelmäßig auf der Münchner Sicherheitskonferenz zu Gast.

Veranstaltung der vhs, der KlimaRegion Rottweil eG und des Arbeitskreis Klimaschutz der Lokalen Agenda



UMWELT

Bäume: Mythos & Faszination Outdoor-Workshop

Leitung: **Sabine Bieger,**

Coach, zertifizierte Waldpädagogin

Entgelt: **33,00 €**

Termin: **Sa, 24.05.25, 10:00 bis 13:30 Uhr**

Treffpunkt: **Eckhof / Tierheim, Eckhof 7**

Kursnr.: **10406**

Mit dem Baum auf Du und Du. Es sind die größten und ältesten Lebewesen der Welt- und die Schönsten. Fest verwurzelt streben sie ihrem Lebensziel entgegen, dem Himmel. Sie sind so vielfältig und einzigartig wie wir Menschen. Von den 400 Milliarden Bäumen auf Erden ist keiner wie der andere – selbst, wenn sie aus demselben Samenstamm, mit denselben Boden & Lichtkonditionen aufgewachsen sind – jeder Baum ist einzigartig. Bäume sind miteinander befreundet, unterirdisch über Pilzfäden vernetzt und unterstützen sich gegenseitig. So wie jeder von uns eine einzigartige Persönlichkeit hat, einzigartige Wünsche und Lebensziele. Wir lernen, wie ein Baum funktioniert, und was Bäume alles können.

Wir schauen uns die Bedeutung verschiedener Bäume in der Geschichte der Menschen an, wie Naturvölker die Bäume spüren, das keltische Baumhoroskop und warum wir uns mit Bäumen verbunden fühlen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Getränke für unterwegs, Sonnenschutz

Warum Natur uns gut tut Outdoor-Workshop

Leitung: **Sabine Bieger, Coach,**
zertifizierte Waldpädagogin

Entgelt: **33,00 €**

Termin: **Fr, 16.05.25, 10:00 bis 13:30 Uhr**

Treffpunkt: **Eckhof / Tierheim, Eckhof 7, Rottweil**

Kursnr.: **10605**

Wir kommen aus dem Wald und fühlen uns im Wald geborgen. Warum fühlen sich manche in Holzhäusern und Holzmöbel wohler als in Glas und Beton? Weil wir aus dem Wald kommen, und dies unsere eigentliche Heimat ist, die uns Wohlbefinden und Geborgenheit gibt. Wir besprechen, wie unsere Sinnesorgane auf den Wald ausgerichtet sind und was unser inneres Wohlbefinden mit Bäumen zu tun hat. Wir üben zu erspüren, dass jeder Baum eine eigene energetische und feinstoffliche Schwingung hat, die mit unserer eigenen Schwingung in Resonanz geht. Wir tauschen uns aus über die vorzeitliche und mythologische Bedeutung einiger Bäume, denn die Symbolik ist tief in unserem psychischen System verankert.

vhs-FerienAkademie Wald

Drei Tage wild und frei

3 Tage, Dienstag, 9.9. - Donnerstag, 11.9.25

Kursnr.: 10410 | siehe Seite 81



Bunte Blumen auf Steinen und Schotter

Leitung: **Christine Hembach, Naturgartenplanerin**

Entgelt: **25,00 €**

Termin: **Sa, 29.03.25, 10:00 bis 14:00 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **10011**

Schottergärten – mittlerweile auch oft „Gärten des Grauens“ genannt – sind weit verbreitet und beliebt. Die steinigen Kunstflächen wirken sich jedoch ungünstig auf das Mikro-Klima aus, verschließen den Boden, sind teuer in der Anschaffung, nicht wirklich pflegeleicht und werden inzwischen offiziell kritisiert. Um einen bestehenden Schottergarten zu einem klima- und insektenfreundlichen Naturgarten umzugestalten, bedarf es keines hohen Aufwands. Steinbeete richtig angelegt, sind wertvolle Lebensräume für Flora und Fauna. In diesem Workshop erfahren Sie alles zum richtigen Aufbau eines nachhaltigen Steingarten-Beets, zur standortgerechten Bepflanzung und Pflege. Der Kurs eignet sich für Besitzer von Schottergärten sowie alle Interessierte, die einen Steingarten neu anlegen oder ökologisch umgestalten möchten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Skizze oder Fotos von der eigenen Gartenfläche, Pausensnack und Getränk
Zusätzliche Kosten für Skript: 3,00 Euro (wird am Kurstag abgerechnet)

Faszination Honigbienen

Imkeranfängerschulung im Webinar

Kostenloser Online-Infoabend

Leitung: **Robert Löffler, Imkermeister**

Termin: **Fr, 07.02.25, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**

Kursnr.: **10414**



Kurs

Leitung: **Robert Löffler, Imkermeister**

Entgelt: **78,00 €**

Termine: **Do, 20.02.25, Fr, 21.02.25, Do, 27.02.25,**

Fr, 28.02.25, Do, 06.03.25, jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**

Kursnr.: **10415**



Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren? Sie lernen hier in 5 Blöcken a 120 min, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können. Der Kurs ist vor allen Dingen für Neuanfänger*innen aber auch für fortgeschrittene Imker/innen geeignet, die Ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten. Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst eingestellt. Bei Fragen/Problemstellungen können Sie den Dozenten zur Unterstützung schriftlich über das System kontaktieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat. Der Kurs findet in jedem Fall statt.



Vortragsreihe: Das dynamische Weltbild

Interaktive Vorträge zum Mitdenken und Diskutieren

Referent: **Rolf Körver**
 Entgelt pro Termin: **8,00 €**
 Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**

Thema 1: Zwischen Welle und Masse

Grundlagen der Physik

Termin: **Do, 13.03.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**
 Kursnr.: **09130**



Mit einem anschaulichen Beispiel aus dem Gebiet der KI wird die Grenze der Wissenschaft ausgelotet. Insbesondere wird die Unvollständigkeit unserer Welt dargestellt, die dem Menschen eine grundsätzliche Auffindung der „Wahrheit“ versagt. Weitere Informationen auf Seite 9

Thema 2: Leben in einer unvollständigen Welt: Grundlagen der Moral

Termin: **Do, 10.04.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**
 Kursnr.: **09131**



Dieser Kurs setzt den o.a. Kurs fort. Das dort durch Logik und Physik abgeleitete dynamische Weltbild soll nun auf das Leben des Menschen angewandt werden. Auch dieser Kurs wird nicht als akademischer Lehrvortrag abgehalten, sondern die Thesen werden mit Beispielen aus dem Alltag zur Diskussion gestellt. Weitere Informationen auf Seite 9

Thema 3: Mensch & Künstliche Intelligenz

Grundlagen der KI-Nutzung und Ethik

Termin: **Do, 15.05.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**
 Kursnr.: **09132**



Im letzten Teil der Kursreihe wird die Anwendung des dynamischen Weltbildes auf die KI diskutiert. Dazu wird zuerst ein verlässlicher Ansatz zur Beschreibung menschlicher Intelligenz aufgezeigt, der eine Abgrenzung zur KI zulässt. Es gilt die Erkenntnis: Ohne KI wird sich der Mensch in einer modernen Welt nicht mehr zurecht finden! Die Unterstützung der KI muss aber grundsätzlich vom Menschen auf ihre Anwendbarkeit überprüft werden! Weitere Informationen auf Seite 9

Kurse zur KI-Nutzung | ab Seite 92

Mathe-PfÜfungsvorbereitung
 Ferienkurse für Schüler/innen der Realschule Klasse 10
 3 x Mi, 23.4. - Fr, 25.4.25, 10:00 - 12:30 Uhr
 Kursnr.: 50305 | siehe Seite 87

FINANZEN

Einkommensteuererklärung leicht gemacht

Leitung: **Volker Riechert, Steuerfachwirt**
 Entgelt: **69,00 €**
 Termin: **Fr, 28.03.25, 15:30 bis 20:30 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **10308**

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? In diesem Kurs wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmer-einkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit der Kursbeitrag steuerlich absetzbar ist, wird im Kurs besprochen.

Einkommensteuererklärung für Ruheständler und ihre Unterstützer/innen

Leitung: **Volker Riechert, Steuerfachwirt**
 Entgelt: **66,00 €**
 Termin: **Di, 28.01.25, 14:00 bis 18:00 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **10309**

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Rente/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Der Dozent ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt.

Individuelle Einkommensteuer-Schulungen sind möglich. Konditionen und Termine klären Sie bitte mit der vhs.

SEGELN

Einführung: Bodenseeschifferpatent Segel und Motor

Leitung: **Harald Gronmaier, Ausbilder Sport-Yachtsegeln/Sportbootscheine**
 Entgelt für den Infoabend: **3,00 €**
 Termin: **Mi, 12.03.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **10035**

An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in das komplexe Thema der Prüfungen „Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen für Motor- und Segelboote“ mit knappen schriftlichen Informationen. Vor der Anmeldung zu den Kursen „Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Motor – Theorie“ und „Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen Segeln und Motor – Theorie“ empfiehlt sich der Besuch dieses Einführungsabends. Segeln auf Binnengewässern ist ab 14 Jahren erlaubt. Motorboot ab 18 Jahren gestattet. Anmeldung erforderlich.



Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein: Binnen, Segeln und Motor

Leitung: **Harald Gronmaier, Ausbilder Sport-Yachtsegeln/Sportbootscheine**
 Entgelt: **131,00 €**
 Termine: **6 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.03.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **10037**

Das Seminar bereitet auf die Theorieprüfung für das Bodenseeschifferpatent und den Sportbootführerschein Binnen für Segel- und Motorboote vor. Sie lernen die Lichterführung, Navigation, Verkehrsregeln und vieles mehr kennen. Die Anmeldung zur Prüfung wird durch den Seminarleiter organisiert und auch die Praxisausbildung kann vermittelt werden. Bitte besuchen Sie den Infoabend vorab zur Information.

aquasol – das Original since 1986

www.aquasol-rottweil.de

facebook.com/aquasolRottweil

...steht einfach jedem gut

Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen Motor – Theorie

Leitung: **Harald Gronmaier**
 Entgelt: **96,00 €**
 Termine: **4 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.03.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **10039**

Das Seminar bereitet auf die Theorieprüfung für das Bodenseeschifferpatent und den Sportbootführerschein Binnen für Motorboote vor. Sie lernen die Lichterführung, Navigation, Verkehrsregeln und vieles mehr kennen. Die Anmeldung zur Prüfung wird durch den Seminarleiter organisiert und auch die Praxisausbildung kann vermittelt werden. Bitte besuchen Sie den Infoabend vorab zur Information.

www.siedlungswerk.de
 Ihr sicherer Partner rund um die Immobilie



Siedlungswerk GmbH
 Geschäftsstelle Rottweil
 Hohlegrabengasse 6
 78628 Rottweil
 Telefon 0741 94237-11

Siedlungswerk



vhs

LITERATUR

Die Stunde, in der Europa erwachte Autorenlesung

Autor: **Dr. Kurt Österle**

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Di, 29.04.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Buchhandlung Klein, Hauptstraße 14, Rottweil**
Kursnr.: **09100**



Die Stunde, in der Europa ‚emotional‘ erwachte, schlug 1919, in einer vom Krieg verwüsteten Landschaft mitten auf unserem Kontinent. Dort treffen zufällig aufeinander: ein junger Franzose, eine Engländerin, mehrere Deutsche, darunter ein Kriegsgefangener sowie zwei „Grenzland-europäer“ aus Polen und Spanien, die auf den Schlachtfeldern Metall und Knochen sammeln. Sie verfügen kaum über die sprachlichen Voraussetzungen, sich miteinander zu verständigen, doch sie finden einen Weg. „Kurt Oesterles Roman lebt vom Vorschein einer neuen menschlichen Gemeinschaft in Europa, die Vergangenes nicht umzudeuten versucht, sondern anerkennt, um im konkreten Handeln zu zeigen, daß eine Gegenwart möglich ist.“ Inge Jens

Dr. Kurt Oesterle erhielt u.a. den Ludwig-Uhland-Förderpreis. In Kooperation mit der Initiative Gedenkstätte Eckerwald e.V., der Israelitische Kultusgemeinde Rottweil/VS, dem Verein ehemalige Synagoge, Rottweil e.V.

Thomas Mann und seine politischen Schriften: Vortrag zum 150. Geburtstag

Veranstaltung für Schulklassen mit Voranmeldung

Referent: **Dr. Kurt Österle**

Entgelt: **3,00 €**

Termin: **Do, 10.07.25, 10:00 bis 12:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal,
Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09112**

Thomas Mann wurde am 6. Juni 1875 geboren. Er war Schriftsteller und politischer Denker. Wie sich Thomas Mann von einem Vertreter obrigkeitlich-staatlichen Denkens hin zu einem der wichtigsten Fürsprecher der Demokratie unter den deutschen Schriftstellern entwickelte, wird der Referent in seinem Vortrag aufzeigen.



**Vortrag: Thomas Mann
und seine politischen Schriften**
Do, 10.07.25, 19:00 Uhr | siehe Seite 27

Kant der Alleszermalmer | zum 300. Geburtstag
Mi, 4.6.25, 19:00 - 20:30 Uhr | siehe Seite 88

Kreativität und Gestalten zählen zu den elementarsten Kompetenzen der Menschen.

Entdecken Sie Ihre Talente, stärken Sie Ihre Kreativität und schulen Sie Ihr Auge für Fotografie und Design.

Bei Musik, Theater, Kleinkunst und Tanz können Sie sich entfalten.

Veranstaltungen und Exkursionen zu Kunst, Kultur und Geschichte erweitern den Horizont.

Erlesenes im Känzele (Hochmaingasse 24) und in der Stadt

Hier stellt Buchhändlerin **Sabina Kratt**, oft unterstützt durch Freunde, eine vielseitige Literatur-Auswahl, mit Leseproben und Hintergrundinformationen, vor.

Ein Literarischer Winterspaziergang

Entgelt: **6,00 €**

Termin: **Do, 30.01.25, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Treffpunkt: **Foyer der vhs, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **20111**

Ein winterlicher Abendspaziergang durch Rottweil. Winterliche Texte aber auch den einen oder anderen Text mit Bezug zur Fasnet werden im Lichterschein vorgetragen.

Neuheiten von der Buchmesse Leipzig

Entgelt: **8,00 € (exkl. Verköstigung)**

Termin: **Do, 20.03.25, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Kursnr.: **20110**

Jahr für Jahr treffen sich Bücherfreunde, Leser, Autorinnen und Verleger in Leipzig. An diesem Abend erhalten Sie einen kleinen Einblick in die druckfrischen Bücher.

Literarischer Frühlingsspaziergang

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Do, 15.05.25, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Treffpunkt: **Foyer der vhs, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **20111**

Bei diesem Spaziergang – von Lesung zu Lesung – von Thema zu Thema – von Haus zu Haus – durch die Innenstadt können Sie Rottweil auf literarischen Spuren entdecken. Gehen Sie mit uns und erfahren Heiteres, Nachdenkliches, Spannendes u.v.m.

Sommerzeit, Gartenzeit, Lesezeit

Entgelt: **7,00 € (exkl. Verköstigung)**

Termin: **Do, 05.06.25, 19:30 bis 21:30 Uhr**

Kursnr.: **20112**

An diesem Abend gibt es sommerliche Geschichten, Romane und Gedichte zu entdecken.

Thomas Mann als politischer Literat

Entgelt: **7,00 € (exkl. Verköstigung)**

Termin: **Do, 03.07.25, 19:30 bis 21:30 Uhr**

Kursnr.: **09114**

2025 ist das große Thomas Mann Jahr; 150. Geburtstag und 70. Todestag – zwei gute Gründe, Thomas Mann ins Rampenlicht zu rücken. Wir geben an diesem Abend einen Einblick in sein bewegtes Leben und in sein umfangreiches Oeuvre.

COMIC / KINO

Comicliteratur und Graphic Novel Einführung in das Medium und Einsatzmöglichkeiten im Bildungsbereich

Leitung: **Gerhard Mauch, Gischbl**

Entgelt: **44,00 €**

Termin: **Sa, 01.03.25, 09:30 bis 17:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **50706**

Comicliteratur bzw. die Graphic Novel verbindet man noch viel zu oft mit Trivialität. Dabei verfügt das Medium mittlerweile über ein breites Themenspektrum mit hoher zeichnerisch-literarischer Qualität. Ideal um im Unterricht in ein gesellschaftspolitisches Thema einzuführen. Der Kurs befasst sich mit Geschichte, Technik, Erarbeitung eines Plots und zeigt die Vielfalt der Themen und Darstellungsmöglichkeiten. Methoden, wie man spielerisch mit Comicliteratur arbeiten kann (Collage, Szenen zeichnen, Rollenspiel umsetzen) werden erläutert.

Bitte mitbringen:

A4 Notizblätter, Bleistift und Schreibgerät. Infoblätter werden für den Unterricht erstellt.

Der Kursleiter ist Zeichner, Illustrator, Karikaturist und Autor von Bildgeschichten

**Kleingruppe für mehr
Lerneffizienz**



vhs goes Cinema

Veranstaltungsreihe des Filmclub

Central-Kino e.V. und der vhs Rottweil

Kinofilme im Original

Leni Riefenstahl: Verführerin mit Bildern

Ein collagierter Dokumentarfilm, entstanden aus ihrem Nachlass.

Einführung durch Kunsthistorikerin Dr. Anja Rudolf

Entgelt: **7,00 € (vor Ort zu bezahlen)**

Termin: **Di, 18.02.25, 19:00 Uhr**

Kursnr.: **09358**

Die deutsche Schauspielerin und Regisseurin, die bis zu ihrem Tod im Jahr 2003 leugnete, eine überzeugte Nationalsozialistin gewesen zu sein, erzählte gerne, sie habe von nichts gewusst, habe erst nach dem Krieg von den Konzentrationslagern erfahren. Zeit ihres Lebens machte sie gekonnt für sich selbst Propaganda, beeinflusste Menschen und spielte die eigene Verantwortung herunter. In diesem Dokumentarfilm entlarvt sie sich erstmalig selbst als eine, die sehr wohl Bescheid wusste, wie die Nationalsozialisten mit Minderheiten und den jüdischen Bürgerinnen und Bürgern im Europa der 1930er- und 40er-Jahre verfahren. Alte Interview-



VHS GOES CINEMA

sequenzen zeigten, wie sie sich als harmlose Mitläuferin darstellt, als Künstlerin, die gänzlich unpolitisch war. „Es war doch damals so, dass 90 Prozent von Hitler begeistert waren. Also eine Widerstandskämpferin, meinen Sie, hätte ich sein sollen? Aber das waren nur sehr wenige. Und sollte ich zu diesen Wenigen gehören, oder wie meinen Sie das?“ Zitat Leni Riefenstahl.

La Vérité – Leben und lügen lassen

Entgelt: **7,00 € (vor Ort zu bezahlen)**
Termin: **Mi, 14.05.25, 19:00 Uhr**
Kursnr.: **09359**



Die französische Schauspielerin Fabienne (Catherine Deneuve) hat vor Kurzem ihre Biografie veröffentlicht. Zum Unmut ihrer Tochter Lumir (Juliette Binoche) scheint die Mutter die Vergangenheit anders in Erinnerung zu haben, als ihr Nachwuchs. Dass Fabienne immer eine leidenschaftliche und liebevolle Mutter gewesen sein soll, kann die Tochter kaum fassen. Sie selbst erinnert sich an eine Frau, der es wichtig war, stets im Mittelpunkt und im Scheinwerferlicht der Kameras zu stehen. Nun kehrt Lumir nach Paris zurück. Es kommt zu einem stürmischen Wiedersehen und als für Fabienne die Dreharbeiten an einem neuen Science-Fiction-Film beginnen, wendet sich das Blatt plötzlich.

**Die Lügen der Sieger**

Entgelt: **7,00 € (vor Ort zu bezahlen)**
Termin: **Mi, 25.06.25, 19:00 Uhr**
Kursnr.: **09361**



Fabian ist ein angesehener, aber auch hochverschuldeter Journalist. Als seine aktuelle brisante Story über den fragwürdigen Umgang mit Bundeswehr-Veteranen zu scheitern droht, ist er verzweifelt. Doch dann soll er die Redaktionspraktikantin Nadja betreuen und gibt ihr eine scheinbar banale Aufgabe: Sie soll herausfinden, warum Mann in ein Löwengehege sprang. Schon bald offenbaren die Recherchen Skandale und Intrigen.



Hitler – Ein Mann im Wahn!
Zur Psychologie des „Führers“ ...
Donnerstag, 17.7.25, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursnr.: 09103 | siehe Seite 7

The Zone of Interest, Filmvorführung zu 80 Jahre Auschwitz-Befreiung
am 27. Januar 1945 | siehe Seite 14

KUNSTGESCHICHTE

... AUSSER DER REIHE

In dieser neuen Vortragsreihe befassen sich die Kulturwissenschaftlerin **Gabriele Schwan** und der akademische Maler **Rainer Müller-Tombrink** nicht nur mit der bildenden Kunst einer Epoche. Darüber hinaus beleuchten sie die Einflüsse zeitgleicher Musiker und Literaten.

Det hab ick mir allet selber gemolt
Max Liebermann und die Kunst

Entgelt: **19,00 €**
Termin: **Sa, 15.03.25, 10:00 bis 12:30 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.2, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **09602**



Zum Schock seiner Nachbarn legte Liebermann sich einen Bauerngarten auf seinem Grundstück am Wannensee an. Wie das mit seinem Künstlerleben, seinem Denken, seinem Kunstverständnis und Fragen nach der Wahrheit im Ausdruck zu tun hat, werden Sie in diesem Seminar erfahren.

**Ein Realist kann alles erfinden**
Bildende Kunst, Musik, Literatur

Entgelt: **20,00 €**
Termin: **Mi, 26.03.25, 15:30 bis 17:30 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **09603**



Wo hört Epigonalität auf und wo fängt Fälschung an? Bei diesem Seminar geht es um berühmte Fälscher, Geschichtsklitterer und anderes mehr. Freuen Sie sich auf einen hochinteressanten, spannenden Nachmittag.



Schwerpunkt Bildbearbeitung (KI)
ab Seite 73

Sprachförderung leicht gemacht
mit Märchen und Geschichten
Donnerstag, 27.3.25, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursnr. 10512 | siehe Seite 16

... IM BLICK

Bei diesen Veranstaltungen ermöglicht die Kunsthistorikerin **Dr. Anja Rudolf** informativ und unterhaltsam vielfältige und erstaunliche Einblicke in Kunstgeschichte und Kunstentwicklung. Kenntnisse zu Lebensgefühl und Auffassungen vermitteln darüber hinaus neue Einsichten.

Jugendstil floral und geometrisch!
Von Technik, Avantgarde und Ornamentik

Leitung: **Dr. Anja Rudolf, Kunsthistorikerin**
Entgelt: **75,00 €**
Termine: **7 mal dienstags, wöchentlich, ab 11.03.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.2, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **20600**

Vielfältig waren die Ausdrucksformen der um 1900 auf dem Weg in die Moderne. Sozialreformerische sowie reaktionäre Überlegungen fanden in der Art&Craft-Bewegung, dem Historismus, der Architekt Adolf Loos und den Überlegungen zum Seriellen ihren Niederschlag.

**Zu den Freunden nach L'Aquila**
Exkursion in die italienische Partnerstadt

Leitung: **Ludwig Kohler, Vorsitzender des Freundeskreises L'Aquila, Dr. Anja Rudolf, Kunsthistorikerin**
Entgelt: **Preis lag zu Redaktionsschluss nicht vor**
Termin: **So. 24.08. bis Fr. 29.08.2025**
Abfahrtszeiten:
6:30 Uhr Schwenningen Bahnhof
7:00 Uhr Stadthalle Rottweil | Rückkehr ca. 20:00 Uhr
Kursnr.: **20611**

Die Partnerschaft mit L'Aquila in den Abruzzen entstand vor dem Hintergrund des Lebenswerkes des Rottweiler Druckers Adam von Rotwil, der in L'Aquila gearbeitet hat, und der staufischen Vergangenheit beider Städte. Die Städtepartnerschaft wurde 1988 geschlossen. Höhepunkte der Beziehungen der beiden Städte bilden jeweils die Perdonanza in L'Aquila und die Fasnet in Rottweil. Bei dieser Fahrt möchten wir das Verständnis für einander vertiefen.



Leistungen: Fahrt mit dem Reisebus, Übernachtung im Hotel mit Frühstück, Stadtführungen, Besichtigungen, alle Eintritte und Führungen

VHS-REISEN ZUR KUNST

**Schiller, Kerner, Hölderlin und Mörike**
und Kafkas Echo
Exkursion in das DLA Marbach

Leitung: **Dr. Anja Rudolf, Kunsthistorikerin**
Termin: **Sa, 25.01.25**
Entgelt: **64,00 €**
Abfahrtszeiten:
8:20 Uhr Bahnhof Schwenningen
8:40 Uhr Stadthalle Rottweil
9:00 Uhr Bahnhof Rottweil
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Kursnr.: **20660**

Bei dieser Studienfahrt befasst sich die Reisegruppe mit Sammlungsbeständen und Ausstellungen des Deutschen Literaturarchiv Marbach (DLA), eines der bedeutendsten Literaturinstitutionen weltweit. Es beheimatet kostbare und bedeutsame Quellen der Literatur- und Geistesgeschichte seit 1750 bis zur Gegenwart und wird international zur Quellenforschung benutzt. Mit über 1.600 Nachlässen und Sammlungen von Schriftstellern und Gelehrten der Philosophie und Geistesgeschichte, 49 Archiven literarischer Verlage und über 450.000 bildlichen Stücken gehört das Archiv zu den führenden seiner Art. Die Führungen vor Ort werden daher einen grundsätzlichen Einblick schaffen und aktuelle Sonderthemen beleuchten. Nachmittags erkundet die Reisegruppe bei einer Stadtführung die Schillerstadt Marbach.

Thomas Mann und seine politischen Schriften

Referent: **Dr. Kurt Österle**
Entgelt: **7,00 €**
Termin: **Do, 10.07.25, 19:00 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **09113**



Thomas Mann wurde am 6. Juni 1875 geboren. Er war Schriftsteller und politische Denker. Wie sich Thomas Mann von einem Vertreter obrigkeitstaatlichen Denkens hin zu einem der wichtigsten Fürsprecher der Demokratie unter den deutschen Schriftstellern entwickelte, wird der Referent in seinem Vortrag aufzeigen.

VHS REISEN ZUR KUNST



Realität der Zukunft? Kunst als Werkzeug, die Welt zu verändern

Exkursion in das ZKM Karlsruhe

Leitung: **Dr. Anja Rudolf, Kunsthistorikerin**

Entgelt: **66,00 €**

Termin: **Sa, 22.03.25**

Abfahrtszeiten:

8:00 Uhr Bahnhof Schwenningen

8:20 Uhr Stadthalle Rottweil

8:45 Uhr Bahnhof Rottweil

Rückkehr ca. 18:00 Uhr

Kursnr.: **09613**

Die Menschheitsgeschichte zeugt von unserer Fähigkeit, zu kooperieren und Bemerkenswertes zu erreichen. Allerdings ist es uns auch gelungen, Wirtschafts- und Machtstrukturen aufzubauen, die die Erde heute so drastisch aus dem Gleichgewicht gebracht haben. Es scheint, dass wir am Rande des Zusammenbruchs stehen, ausgelöst durch die Auswirkungen des rasanten technischen Fortschritts. Die Probleme in den Bereichen Klima, Wirtschaft, regionale Konflikte, kulturelle Identität, Migrationsströme und Ressourcenknappheit müssen dringend angegangen werden. Künstliche Intelligenz, Quantencomputer, Biowissenschaften, Robotik und Technologie stellen uns ebenfalls vor enorme Herausforderungen. Die Kunst der Moderne basierte auf dem Wunsch, die Welt zu verändern, aber die Einflüsse von Märkten und Museen haben sie immer wieder auf „Kunst um der Kunst willen“ reduziert. Bei einer Führung durch die Dauerausstellung und Überlegungen zur aktuellen Sonderausstellung stellen sich Fragen nach Sinn und Sinnhaftigkeit von aktueller Kunst und Kunstgeschehen. Nachmittags besucht die Gruppe die Gartenstadt und zieht einen Vergleich zur Gropius Anlage.



Zwischen RheinRomantik und Demokratieaufbruch

Exkursion nach Bonn

Leitung: **Dr. Anja Rudolf, Kunsthistorikerin**

Entgelt: **665,00 € + 120 € EZ-Zuschlag**

Termine: **Do. 06.03. bis So. 9.03.2025**

Abfahrtszeiten:

6:30 Uhr Schwenningen Bahnhof

7:00 Uhr Stadthalle Rottweil

Rückkehr ca. 20.00 Uhr

Kursnr.: **09610**

Wir begeben uns auf eine GeschichtsZeitreise.

Dabei geht es um Rheinlandpropaganda, Rheinromantik und den Aufbruch in die Demokratie.

Wir reisen über die Mathildenhöhe Darmstadt

an und übernachten am ersten Abend im Rheingau, Nähe Eltville. Dann geht es zu einem Besuch bei Fürst Metternich und Goethes Blick auf den schönen Rhein, zu einer Fahrt den Rhein hinauf über Boppard und Remagen nach Bonn. Vor Ort wird es um Kunst, Politik, Tourismus und die Romantik gehen. Dafür blicken wir auf die Geschehnisse auf dem Petersberg und von dort hinunter ins Rheintal, beschäftigen uns mit August Macke und dem Rheinischen Expressionismus und den Besonderheiten der Studentenverbindungen.

Leistungen: Fahrt mit dem Reisebus, eine Übernachtung im ****Achat-Wiesbaden City, 2 Übernachtungen im ****Achat-Sternhotel Bonn mit Frühstück, Einführungen, Stadtführungen, Besichtigungen, Eintritte etc.



vhs Reisen zur Kunst

Lieben Sie **Kunst**? Interessieren Sie sich für **Architektur** und **Geschichte**? Genießen Sie gerne **Spezialitäten**? Dann fahren Sie, angeleitet durch die Kunsthistorikerin **Dr. Anja Rudolf**, zu außergewöhnlichen Ausstellungen, schlendern mit ihr durch Altstädte, blicken ganz neu auf die Vielfalt der Architektur und sehen Dinge, von denen andere nicht einmal ahnen.



MUSIK

Opern-Abo 2024/25

Leitung: **Ludwig Kohler**

Entgelt: **wenn Restkarten vorhanden sind, werden Einzelfahrten abgerechnet**

Termine: **Freitag, jeweils 17:00 bis 24:00 Uhr**

Abfahrt: 17 Uhr an der Stadthalle

Rückkehr gegen Mitternacht

Kursnr.: **21300**

Das Abo umfasst Fahrten zum Theaterhaus der Stadt Freiburg in der Saison 2024/25. Bitte informieren Sie sich bei der vhs-Geschäftsstelle oder über die Homepage über Termine und Restkarten.



Gitarre spielen lernen

Anfänger/innen-Kurs

Leitung: **Edgar Bühler, Diplom-Musiklehrer**

Entgelt: **62,00 €**

Termine: **7 mal freitags, wöchentlich, ab 14.03.25, 18:00 bis 18:45 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **21301**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die (noch) nicht Gitarre spielen können, es aber gerne lernen möchten. Hier lernt Ihr grundlegende Fertigkeiten für das Begleiten und zusammen Musizieren auf der Gitarre. Ziel des Kurses sind die Beherrschung von einem Gospel, ein Popsong, ein Volkslied. Inhalte sind Begleittechniken, richtige Hand- und Körperhaltung, Rhythmuslehre, verschiedene musikalische Stiliketten. Und wichtig ist: Üben passiert auch im Kopf und macht richtig Spaß!

Bitte mitbringen: Akustikgitarre mit 6 Saiten, Schreibzeug. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kleingruppe für mehr Lerneffizienz



Gitarre für die Liedbegleitung

Kurs für Fortgeschrittene

Leitung: **Edgar Bühler, Diplom-Musiklehrer**

Entgelt: **62,00 €**

Termine: **7 mal, ab Freitag, 14.03.25**

18:50 bis 19:35 Uhr

Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **21302**

Der Kurs richtet sich an alle, die in den letzten Semestern einen Gitarrenkurs besucht haben oder bereits seit Jahren Gitarre spielen.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre, Schreibzeug

Cajon spielen für Anfänger/innen

Einstieg leicht gemacht

Leitung: **Steffen Roth, Musiker & Musiklehrer**

Entgelt: **39,00 €**

Termin: **Sa, 28.06.25, 14:00 bis 18:30 Uhr**

Ort: **Altes Spital, Speisesaal**

Kursnr.: **21306**

Cajon ist ein kistenförmiges Percussion-Instrument, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Zusammen lernen wir Grooves und Rhythmen auf dem Instrument umzusetzen, zur Musik zu spielen und auch Grundlagen in der Theorie und Philosophie des Rhythmus. Es können eigene Instrumente mitgebracht oder für die Dauer des Kurses gegen eine Leihgebühr von 15,00 € zur Verfügung gestellt werden. Bitte in diesem Fall unbedingt bei der Anmeldung angeben!



Cajon, Djembe, Congas

Percussion vom Feinsten

Leitung: **Steffen Roth, Musiker & Musiklehrer**

Entgelt: **64,00 €**

Termine: **5 mal freitags, wöchentlich, ab 14.03.25, 18:15 bis 19:45 Uhr**

Ort: **Altes Spital, Speisesaal**

Kursnr.: **21305**

Dieser Kurs zeigt Möglichkeiten der Percussion im Solospiel sowie in Kombination mit Melodieinstrumenten oder Gesang. Vom traditionellen Flamenco, Latin bis hin zu Hip-Hop oder Rock und Pop lassen sich viele Rhythmen entdecken und erarbeiten. Inhalte: Grundlagen, Einführung in Sounds und Schlagtechniken, Erarbeiten von Grundrhythmen. Es können eigene Instrumente mitgebracht oder für die Dauer des Kurses gegen eine Leihgebühr von 15,00 € zur Verfügung gestellt werden. Bitte in diesem Fall unbedingt bei der Anmeldung angeben!

Menschen mit Behinderung erhalten bei der vhs 40% Ermäßigung auf die Kursgebühr

Sound of the earth – Klang der Erde Didgeridoospiel-Workshop

Leitung: **Tomawho Michael Rudigier**

Entgelt: **69,00 €**

Termin: **Sa, 07.06.25, 10:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: **Vereinsgebäude Altbau Grundschule Göllsdorf, Garten, Jungbrunnenstraße 18, Rottweil**

Kursnr.: **20702**

Die Faszination des Didgeridoos liegt in seiner Vielfältigkeit. Das Instrument, ursprünglich oft ein von Termiten ausgehölter Ast, ist geradezu genial simpel. Die Klangwelten, die ein geübter Spieler auf der Basis des vibrierenden Grundtons entstehen lassen kann, berühren uns durch ihren Variantenreichtum. Der basslastige Grundton geht Spielern wie Zuhörern durch den Bauch und bringt jede Körperzelle zum Vibrieren. Die besondere Spieltechnik der Zirkular- oder Permanentatmung machen das Didgeridoo für die atempädagogische Arbeit sowie das Erlernen anderer Blasinstrumente interessant. Es ist die Freude am Spiel und die Achtung für die Menschen und ihre Kultur, die dieses Instrument bestimmen.

Kursinhalt: Grundlagen, Spiel- und Atemtechnik für Anfänger, Tanz – und Körperarbeit, Meditation

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flaches Kopfkissen, Unterlage (Matte), ein eigenes Didgeridoo.

DRK-Kreisverband
Rottweil e.V.



Kennen Sie schon unsere speziellen Kurse:

Erste Hilfe am Kind
Erste Hilfe Outdoor
Erste Hilfe am Hund
Erste Hilfe für Motorradfahrende
Erste Hilfe für Senioren
Erste Hilfe mit Selbstschutzhinhalten
Babysitterausbildung

Alle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage unter: www.kv-rottweil.drk.de oder einfach den QR-Code absキャン:

DRK-Kreisverband Rottweil e.V.
Krankenhausstraße 14
78628 Rottweil
Tel. 0741 479-0
ausbildung@kv-rottweil.drk.de



TANZ



Susi's vhs-Ballett

*Tanzen ist doch einfach.
Ja, wenn man es unter professioneller Anleitung lernt!
Alle Ballettkurse unter der Leitung von **Susanne Löffler**, staatl. geprüfte Bühnentänzerin und Tanzpädagogin*

Anfängerkurs

Keine Scheu vor der Stange!

Entgelt: **68,00 €**

Termine: **11 mal freitags, wöchentlich,**

ab 04.04.25, 17:15 bis 18:15 Uhr

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**

Kursnr.: **20519**

Wer denkt, Ballett sei nur etwas für dünne Mädchen, die ihr halbes Leben im Ballettsaal verbracht haben, der irrt. Das Balletttraining wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus, schonend werden Muskeln geformt, Flexibilität und Haltung verbessert. Und anfangen kann jeder, in jeder Altersklasse, ob Mann oder Frau. Als technische Grundlage fast aller zeitgenössischen Tanzstile ist der Ballettunterricht außerdem die ideale Basis oder Ergänzung. Ballettpositionen werden erlernt, Plié, Port de bras, Tendus, usw. werden Teil des Kurses sein.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen mit rutschiger Sohle oder dicke Socken, bequeme, aber nicht zu schlapperige Tanz-, Sportkleidung

Kurs leichte Mittelstufe

Entgelt: **68,00 €**

Termine: **11 mal donnerstags, wöchentlich,**

ab 03.04.25, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**

Kursnr.: **20516**

Balletttraining wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus, schonend werden Muskeln geformt, Flexibilität und Haltung verbessert. Die Knochendichte nimmt zu und als Sturzprofilaxe dient die Kombination aus Muskel- und Gleichgewichtstraining darüber hinaus auch noch. Bitte mitbringen: Ballettschläppchen mit rutschiger Sohle oder dicke Socken, bequeme, aber nicht zu schlapperige Tanz-, Sportkleidung

Susi's vhs-Ballet für Kinder und Teens
siehe Seite 83

TANZ

Kurs Mittelstufe

Entgelt: **68,00 €**

Termine: **11 mal donnerstags, wöchentlich,**

ab 03.04.25, 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**

Kursnr.: **20517**

Ballett unterstützt auf sanfte und kontrollierte Weise die allgemeine Körperhaltung und das Körperbewusstsein. Wer sich dem Ballett anvertraut, lernt auf tänzerische Weise durch Übungen, Schritte und Schrittfolgen, sich auszudrücken.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen mit rutschiger Sohle oder dicke Socken, bequeme, aber nicht zu schlapperige Tanz-, Sportkleidung

Kurs für Fortgeschrittene

Entgelt: **97,00 €**

Termine: **11 mal freitags, wöchentlich,**

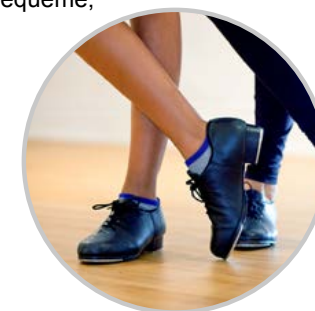
ab 04.04.25, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**

Kursnr.: **20518**

Die Schrittfolgen an der Stange und au milieu werden komplexer und variieren in den Raumrichtungen, zusätzlich wird Spitzentanz ein Thema. Männer sollte das nicht abschrecken, denn auch der Männerfuß profitiert vom Training im Spitzenschuh!

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen mit rutschiger Sohle oder dicke Socken, bequeme, aber nicht zu schlapperige Tanz-, Sportkleidung



Susi's vhs-Steppen

Kurs für Mittelstufe

Entgelt: **96,00 €**

Termine: **13 mal mittwochs, wöchentlich,**

ab 02.04.25, 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort: **vhs, Raum U1, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **20520**

Kurs für Fortgeschrittene

Entgelt: **96,00 €**

Termine: **13 mal mittwochs, wöchentlich,**

ab 02.04.25, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: **vhs, Raum U1, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **20521**

Auf den Spuren von Fred Astaire und Gene Kelly wandeln – selbstverständlich mit Eisen an den Schuhen – das macht einfach Spaß und fördert ganz nebenbei Rhythmusgefühl und Musikalität.

Bitte mitbringen: Steppschuhe

Wave – einzigartig in der Stadt

Leitung: **Celio De Carvalho,**

Musiker & Komponist

Entgelt: **73,00 €**

Termine: **5 mal mittwochs, wöchentlich,**

ab 25.06.25, 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9**

Kursnr.: **30250**

Eine Wave ist eine musikalische „Welle“ verschiedener Musikrichtungen, die der Kursleiter für jeden Termin neu zusammenstellt. Es beginnt langsam und meditativ, steigert sich hin bis zu einem rhythmischen Höhepunkt, bevor das Tempo wieder ruhiger wird und in Stille endet. Diese „Welle“ ermöglicht völlige Hingabe an die Musik, individuelle, freie Bewegungssprache sowie – Dank 432 Hz – Lösung von Anspannung und Verkrampfung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Decke

Orientalischer Tanz

Kurs für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Sonja Vogel**

Entgelt: **74,00 €**

Termine: **10 mal dienstags, wöchentlich,**

ab 25.03.25, 18:45 bis 19:45 Uhr

Ort: **Gustav-Werner-Schule, Foyer,**

Krankenhausstraße 14, Rottweil

Kursnr.: **20506**

für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Leitung: **Sonja Vogel**

Entgelt: **74,00 €**

Termine: **10 mal dienstags,**

wöchentlich, ab 25.03.25,

20:00 bis 21:00 Uhr

Ort: **Gustav-Werner-Schule, Foyer,**

Krankenhausstraße 14, Rottweil

Kursnr.: **20507**

Für die Frauen, die den urweiblichsten aller Tänze kennen lernen oder weiter tanzen wollen. Der Orientalische Tanz ist ein Ganzkörpertraining für Körper und Geist. Die Rumpfmuskulatur (besonders Rücken und Beckenboden) wird gestärkt, Schrittabfolgen und tänzerische Kombinationen sind Gedächtnis und Koordinationstraining. Das gemeinsame Tanzen macht Spaß und ist wohltuend für die Seele. Alter und Figur spielen keine Rolle.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Tuch für die Hüften, Gymnastikkleidung



Ein Hauch von Orient: Falafel zum Frühstück
Sonntag, 16.3.25, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursnr.: 30521 | siehe Seite 52

ZEICHNEN

Kalligraphie: Mit der Feder geschriebenLeitung: **Erkan Mete**Entgelt: **50,00 €**Termine: **5 mal freitags, wöchentlich, ab 14.03.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**Ort: **vhs, Raum 5, Kameralamtsgasse 1**Kursnr.: **20724**

Die ‚Kunst des schönen Schreibens‘ hat meditativen Charakter. Der Kurs beginnt mit der Schrift ‚Italic‘ und zeigt deren Buchstabenfamilien und Besonderheiten. Am Nachmittag kann ein eigenes Projekt, etwa eine Karte oder ein Brief, gestaltet werden.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Wasserglas, Schere, kurze Texte, einen 3m Kalligraphie Stift und das passende Papier. Das Material kann über den Kursleiter bezogen werden (ca. 17,00 €, je nach Verbrauch). Bitte bei der Anmeldung angeben, ob das gewünscht ist.

**Richtig zeichnen lernen**

Zeichnerische Grundlagen anregend vermittelt

Leitung: **Gerhard Mauch**Entgelt: **75,00 €**Termine: **Sa, 22.03.25, 09:30 bis 15:30 Uhr****Sa, 05.04.25, 09:30 bis 15:30 Uhr**Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**Kursnr.: **20706**

Der Kurs vermittelt handwerkliche Grundlagen (Perspektive, Fluchtpunkt, Anatomie, Proportionen, Schattengebung, Schraffurtechnik) Im Mittelpunkt steht der Aufbau der menschlichen Figur (naturalistisch und karikaturistisch) mit einem Schwerpunkt: Händen. Beispiele von Profis stehen als Lehr- und Anschauungsmaterial zur Verfügung. Spielerische Elemente kommen dazu. Möglicher wäre ein kreativer Abschluss in Form eines Kettencomics (assoziative Geschichte).

Bitte mitbringen: Schmierpapier A4 (80g), Bleistifte HB, Faserstifte schwarz (0,5 1,0 mm), guter Radiergummi, Lineal/Geodreieck, ggf. eigene Arbeiten
Kleingruppe für mehr Lerneffizienz

Lightpainting

Magische Bilder mit Licht

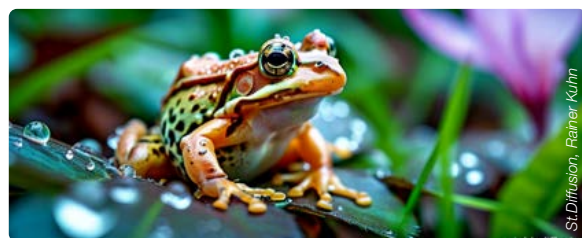
Leitung: **Martin Keim, MMPV – Medienproduktion**Entgelt: **45,00 €**Termine: **2 mal donnerstags, wöchentlich, ab 13.03.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**Ort: **Online, bequem vom Rechner aus**Kursnr.: **50611**

Erschaffen Sie durch lange Belichtungszeiten magische Bilder. Von malerischen Bildern bis hin zu Engeln und

DIGITALE KUNST

Lichtkugeln in Ihrem Wohnzimmer. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die erforderlichen (Bastel)Materialien (Farbfolien, Lichterkette, Schere, etc.) und ein Skriptheft erhalten Sie eine Woche vor Kursbeginn vom Kursleiter zugesendet (27,00 € Materialkosten pro Teilnehmer)

Bitte bereithalten: Laptop/Computer/Tablet mit Kamera in einem abdunkelbaren Raum

**Kunstwerke per Mausclick**

Entdecken Sie die Magie von Stable Diffusion

Leitung: **Tatyana Sarasa**Entgelt: **39,00 €**Termine: **2 mal mittwochs, wöchentlich, ab 30.04.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**Ort: **Online, bequem vom Rechner aus**Kursnr.: **09608**

Träumen Sie davon, Ihre Ideen in atemberaubende Bilder zu verwandeln – ganz ohne Zeichentalent? In diesem faszinierenden Vortrag öffnen wir die Tür zur Welt der KI-gestützten Bildgenerierung mit Stable Diffusion, und das Beste daran: Es ist völlig kostenlos! Ob Sie Hobby-Künstler, Geschichtenerzähler oder einfach neugierig auf neue Technologien sind, dieser Vortrag wird Ihre Kreativität beflügeln.

Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 92

Canva

Entdecke die Welt der Kreativität

Leitung: **Robin Weniger**Entgelt: **36,00 €**Termin: **Fr, 14.03.25, 15:00 bis 18:00 Uhr**Ort: **Online, bequem vom Rechner aus**Kursnr.: **09701**

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 92

MALEN

Aquarellmalerei

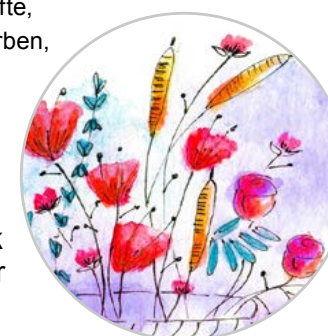
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Leitung: **Norbert Schmitt, freischaffender Künstler**Entgelt: **77,00 €**Termin: **Sa, 05.07.25, 10:00 bis 17:00 Uhr**Ort: **Vereinsgebäude Altbau Grundschule Göllsdorf, Werken 8, Jungbrunnenstraße 18, Rottweil**Kursnr.: **20752**

Intensivseminar

Hier werden die Besonderheiten verschiedener Aquarelltechniken gezeigt. Es geht um den Schwung der Pinselführung, die individuelle Linie, um Ausdruck, Farbgebung und individuelle Gestaltung. Der Kursleiter unterstützt bei der Ideenfindung und ihrer Verwirklichung.

Bitte mitbringen: Aquarellstifte, Aquarellkreiden, Aquarellfarben, Bleistift, Pinsel und Aquarellpapier (am besten: 300g/qm, torchon/rauh)

**Malerei und Keramik**

Das Nachmittag-Atelier

Leitung: **Norbert Schmitt, freischaffender Künstler**Entgelt: **164,00 €**Termine: **10 mal montags, wöchentlich, ab 17.03.25, 15:15 bis 18:15 Uhr**Ort: **GS Göllsdorf, Werken 8, Jungbrunnenstraße 18**Kursnr.: **20753**

Ein Kurs mit Atelierflair. Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Ob künstlerische, skulpturale Keramik, Malerei mit Acrylfarben oder Üben der Aquarell-Technik. Hier ist alles möglich. Der Kursleiter unterstützt bei der Ideenfindung und ihrer Verwirklichung. Ton wird zu Anfang des Kurses zur Verfügung stehen. Fortgeschrittene Teilnehmer können (nach Absprache mit dem Dozenten) sich eigene geeignete Tone besorgen.

Bitte mitbringen: Farben (Aquarell oder Acryl), Pinsel und Malgründe (Aquarellpapier oder Acrylblock/Leinwände)

**Alles Fake? Bildbearbeitung**

2 x montags, ab 23.6.25, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursnr.: 09540 | siehe Seite 35

GESTALTEN

Malerei und Keramik

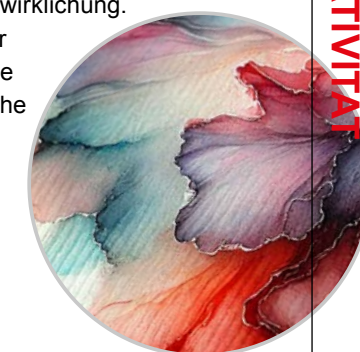
Das Abend-Atelier

Leitung: **Norbert Schmitt, freischaffender Künstler**Entgelt: **137,00 €**Termine: **8 mal montags, 14tägig, ab 17.03.25, 18:30 bis 21:30 Uhr**Ort: **Vereinsgebäude Altbau Grundschule Göllsdorf, Werken 8, Jungbrunnenstraße 18, Rottweil**Kursnr.: **20754**

Ein Kurs mit Atelierflair. Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Ob künstlerische, skulpturale Keramik, Malerei mit Acrylfarben oder Üben der Aquarell-Technik. Hier ist alles möglich. Der Kursleiter unterstützt bei der Ideenfindung und ihrer Verwirklichung.

Ton wird zu Anfang des Kurses zur Verfügung stehen. Fortgeschrittene Teilnehmer können (nach Absprache mit dem Dozenten) sich eigene geeignete Tone besorgen.

Bitte mitbringen: Farben (Aquarell oder Acryl), Pinsel und Malgründe (Aquarellpapier oder Acrylblock/Leinwände)

**Figurales & Skulpturales**

aus Ton erschaffen

Leitung: **Norbert Schmitt, freischaffender Künstler**Entgelt: **72,00 €**Termin: **Sa, 05.04.25, 10:00 bis 17:00 Uhr**Ort: **Vereinsgebäude Altbau Grundschule Göllsdorf, Werken 8, Jungbrunnenstraße 18, Rottweil**Kursnr.: **20817**

In diesem Kurs werden grundlegende Techniken der Arbeit mit Ton vermittelt, die es ermöglichen, stabile Arbeiten zu kreieren, die auch plastisch weiter verändert, verbessert und ausgearbeitet werden können. Die Techniken werden anhand vielfacher Übungen erlernt und in eigenständige Arbeiten umgesetzt. Der Dozent ist freischaffender Künstler und steht beratend zur Seite. Bitte mitbringen: vorhandene Werkzeuge für das Arbeiten mit plastischem Material.

Erfahrene Teilnehmer können eigene Tone mitbringen. Bitte mit 40 % Schamotten und bis mindestens 1280 Grad brennbar (Kein Paperclay oder sonstige zu Rauch und Ausdünstungen neigenden Tone). Anfänger erhalten gegen Bezahlung vor Ort Ton nach Verbrauch (max. 15,00 Euro)

Die Kleckswerkstatt für Kinder

von 8-14 Jahren

Sa, 22.3.25, 9:30 - 12:00 Uhr

Kursnr.: 20716 | siehe Seite 83

Sa, 12.7.25, 9:30 - 12:00 Uhr

Kursnr.: 20717 | siehe Seite 83

Gefilzte Frühlingsleichtigkeit

Leitung: **Margarete Lempp**

Entgelt: **44,00 €**

Termin: **Sa, 22.03.25, 10:00 bis 16:00 Uhr**

Ort: **Altes Spital, Speisesaal**

Kursnr.: **20913**

Filzen kann auch leicht und zart sein, je weniger und feiner die Wolle verwendet wird. Dadurch ergeben sich transparente Strukturen, die wir in einem leichten Frühlingsschal oder einem kleinen lichtdurchfluteten Vorhang umsetzen können. Das Material (Filzwolle) kann von der Kursleiterin bezogen werden und wird nach Verbrauch abgerechnet. Wer eigene hat, kann diese gerne nutzen.

Bitte mitbringen: kleine Plastikschüssel, 2 Frotteehandtücher, wer hat eine Rolle Noppenfolie, Schreibzeug und Schere

Minigruppe für höhere Lerneffizienz



Kreativ mit Kopf und Hand Stricken und Häkeln

Leitung: **Barbara Hämmerle, Modedesignerin**

Entgelt: **52,00 €**

Termine: **Fr, 14.03.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Sa, 15.03.25, 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: **vhs Kultur & Sprache, Kameralamtsgasse 6**

Kursnr.: **21022**

Gestalten Sie Ihr persönliches Unikat, gestrickt oder gehäkelt, auch Garnreste erhalten ein neues Leben. Anfänger und auch Strick- und Häkelbegeisterte sind sehr willkommen. Sie können Stricken und/oder Häkeln neu lernen, Fertigkeiten auffrischen oder ausbauen und eigene Ideen im kreativen Mix umsetzen, z.B. Accessoires wie Schals, Loops, Mützen, Taschen oder Wohn-Accessoires und vieles mehr aus unterschiedlichen Garnen in Garn- und Farbmix, farbenfroh oder Ton in Ton. (keine Socken). Alle individuellen Projekte werden fachlich von der Kursleiterin begleitet.

Bitte mitbringen (wenn vorhanden): alte Garnreste, egal welche Farbe/Stärke, Strick- und Häkelnadeln, Schere und Maßband. Zusätzliche Garne können im Kurs zugekauft und nach Verbrauch werden.

Kleingruppe für mehr individuelle Betreuung

Der Nähmaschinen-Führerschein
Kinderkurs | siehe Seite 83

KUNSTHANDWERK

Socken stricken leicht gemacht Mit der Jo-Jo Ferse

Leitung: **Heidi Stauß**

Entgelt: **44,00 €**

Termine: **4 mal freitags, wöchentlich,**

ab 21.03.25, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: **vhs, Raum 7, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **20914**

Hier erlernen Sie die Technik des Sockenstrickes: Vom Handhaben eines Nadelspieles, dem Anschlagen der richtigen Maschenzahl bis hin zur Fertigstellung der Socken. Nadeln und Wolle bitte mitbringen oder vor Ort bei der Kursleiterin kaufen und bezahlen.

Nähmaschinen-Führerschein

Auf Du und Du mit der eigenen Nähmaschine

Leitung: **Iris Schneider**

Entgelt: **55,00 €**

Termin: **Sa, 15.03.25, 09:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: **Altes Spital, Speisesaal**

Kursnr.: **20925**

für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen. Wir machen Grundübungen und nähen kleine, einfache Stücke. Dabei lernen Sie Ihre Maschine und die verschiedenen Einstellungen und Funktionen kennen. Materialkosten von ca. 10,00 € werden vor Ort bei der Kursleiterin beglichen.

Bitte mitbringen: eigene funktionsfähige Nähmaschine mit sämtlichem vorhandenem Zubehör; Bedienungsanleitung, Maschinen-Nähadeln, Spulen, Garn
Pausen nach Bedarf

Kleingruppe für höhere Lerneffizienz

Gold- und Silberschmieden Ein schönes Stück aus eigener Hand

Leitung: **Jonas Herrmann,**

Ludmilla Herrmann, Goldschmiede

Entgelt: **56,00 €**

Termin: **Sa, 24.05.25, 10:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: **GS Göllsdorf, Werken 8, Jungbrunnenstraße 18**

Kursnr.: **21001**

Haben Sie Spaß am Sägen, Feilen, Lötten, Polieren? Hier erlernen Sie Grundkenntnisse des Goldschmiedens und arbeiten mit Silber und eventuell Feingold. Steine stehen zur Verfügung und können mitverarbeitet werden. Jede Person wird individuell betreut und kann bis Kursende ein eigenes Schmuckstück (Anhänger, Ring, Armreif, Ohrringe) fertigstellen. Das Material wird nach Verbrauch (Größe und Gewicht) im Kurs abgerechnet (ca. 70,00 € bis 120,00 €, Gold auf Anfrage). Dazu kommt die Werkzeugmiete von 18,00 € pro Person. Begehung dieser Kosten direkt vor Ort, Rechnung oder Kartenzahlung ist nicht möglich.

Silberschmuck leicht gemacht Die Silverclay-Technik

Leitung: **Jonas Herrmann,**

Ludmilla Herrmann, Goldschmiede

Entgelt: **56,00 €**

Termin: **Sa, 12.07.25,**

10:00 bis 16:00 Uhr

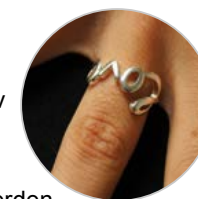
Ort: **Vereinsgebäude Altbau Grundschule Göllsdorf, Werken 8, Jungbrunnenstraße 18**

Kursnr.: **09105**

In diesem Kurs können Sie sich kreativ voll entfalten. Schmuckstücke wie in Ton formen aus einer Silverclay Modelliermasse, die dann gebrannt werden.

So können Sie einfach und schnell Unikate fertigen, ohne feilen, sägen und lötten zu müssen. Nur Polieren ist erforderlich. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9 % Feinsilber, Steine können nach Belieben eingearbeitet werden. Kosten für ein einfaches Schmuckstück ca. 30,00 € bis 90,00 €. Dazu kommt die Werkzeugmiete 8,00 €.

Begehung dieser Kosten direkt vor Ort, Rechnung oder Kartenzahlung ist nicht möglich.



Schweißen für Jedermann und Jedefrau Grundlagen

Leitung: **David Besenfelder, Schweißwerkmeister**

Entgelt: **203,00 €**

Termine: **6 mal, Di. 11.03. bis Mi. 26.03.25, 18:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: **Erich Hauser-Gewerbeschule, Raum 167, Heerstraße 150, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **21515**

In diesem Grundkurs bekommen Sie einen Einblick in die Welt des Schweißens und Schneidens.

Der Umfang erstreckt sich über die theoretischen und praktischen Grundlagen der Autogentechnik, das Lichtbogenhand- und das Metallschutzgasschweißen, wobei der Schwerpunkt in den praktischen Ausführungen und Übungen liegt. Der Kurs richtet sich an all diejenigen, die schon immer Lust hatten zu schweißen, aber noch nie die Möglichkeit dazu erhielten, sowie an Personen, die über schweißtechnische Fertigkeiten verfügen und diese auffrischen und verfeinern möchten.

Schwerentflammbare Arbeitskleidung und geschlossene Sicherheitsschuhe sind mitzubringen und obligatorisch. Verbrauchsmaterial ist im Preis inbegriffen, jedoch muss aufgrund der Weltlage mit steigenden Materialpreisen gerechnet werden, daher ist eine Kurspreiserhöhung um max. 25,00 € nicht auszuschließen.

Kleingruppenkurs mit 5 bis maximal 8 Teilnehmern



BILDGESTALTUNG

Grundlagen der Digitalen Fotografie

Leitung: **Uwe Sonnenschein**

Entgelt: **44,00 €**

Termine: **2 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 19:00 bis 21:15 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **50510**

Im Kurs werden die Grundlagen der Bildgestaltung vermittelt und wie man durch Perspektive und Bildausschnitt zu aussagekräftigeren Bildern kommt. Es geht auch darum, wie man durch Blende, Verschlusszeit und ISO völlig unterschiedliche Bilder desselben Motivs erschaffen kann. Es ist es jedoch nicht möglich, jedem Teilnehmer individuell die Einstellungen seiner eigenen Kamera zu erklären.

Kleingruppe für höhere Lerneffizienz

Alles Fake?

Bildbearbeitung im Überblick

Leitung: **Uwe Sonnenschein**

Entgelt: **49,00 €**

Termine: **2 mal montags, wöchentlich, ab 23.06.25, 19:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **09540**

Wer nicht nur Schnappschüsse macht, für den ist ein Foto erst nach der Bildbearbeitung fertig, denn digitale Fotos haben viel mehr Potenzial als oft erwartet. Das Abendseminar gibt einen Überblick über gängige Fotobearbeitungssoftware sowohl für RAW als auch für JPG Bilder und vermittelt die Vor- und Nachteile von Freeware, Kaufversionen und Abos.

Minigruppe für höhere Lerneffizienz

Video-Magie mit Vizard.ai Verwandeln Sie Videos in virale Reels

Leitung: **Tatyana Sarasa**

Entgelt: **24,00 €**

Termin: **Di, 29.04.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**

Kursnr.: **09609**

Erleben Sie die Zukunft des Social-Media-Marketings! In diesem fesselnden Vortrag tauchen wir ein in die Welt von Vizard.ai, dem KI-gestützten Werkzeug, das Ihre Videostrategie revolutionieren wird. Was erwartet Sie? Live-Demonstration: Sehen Sie, wie ein einziges Video in mehrere fesselnde Reels verwandelt wird. Egal ob Sie Influencer, Marketingprofi oder Unternehmer sind, dieser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie mit minimalem Aufwand Ihre Social-Media-Präsenz maximieren können.

Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 92





Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen.

Wir unterstützen Sie dabei durch ein breitgefächertes Kursangebot, bei dem Sie lernen Stress abzubauen, Ihren Körper positiv wahrzunehmen und sich ausgewogen zu ernähren.



vhs

GESUNDHEITSVORTRÄGE

Parkinson-Krankheit

Verlauf der Erkrankung und Behandlung

Referentin: **Katja Haußmann-Betz, Neurologin**

Moderator: **Dr. Jochen Scherler, Internist**

Entgelt: **6,00 €**

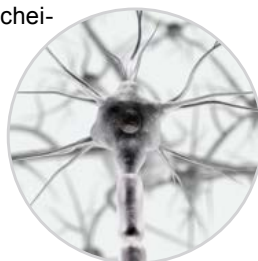
Termin: **Mi, 05.02.25, 19:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30000**

Die Parkinson-Krankheit ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen und nimmt aufgrund der demographischen Entwicklung zu. Der deutsche Ausdruck Schüttellähmung bezeichnet nur eine Form der Erkrankung. Die Hauptsymptome sind Bewegungsarmut bis zur Bewegungsstarre, Muskelsteifigkeit und manchmal Tremor (Zittern). Früh erkannt, ist die Krankheit über viele Jahre gut behandelbar. Psychische Veränderungen oder gar Demenz gehören nicht zum ursprünglichen Krankheitsbild, können aber im Verlauf dazu treten.

Die Referentin berichtet über Erscheinungsbilder und Verlauf sowie die neuesten Entwicklungen in der Erkennung und Behandlung der Parkinson-Krankheit. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an die Referentin gestellt werden.



Migräne: Symptome und Ursachen

Referentin: **Dr. Susanne Andreae, Internistin**

Moderator: **Dr. med. Jochen Scherler, Internist**

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Mi, 12.03.25, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30009**

10% der Bevölkerung leidet unter Migräne. Einem anfallsartigen, heftigen Kopfschmerz, der sich aber auch noch in ganz anderen Symptomen zeigen kann. Was ist die Ursache dieser Erkrankung, wie kann man sie wirksam behandeln, wie vorbeugen? Die Referentin wird in einem kurzweiligen Vortrag diese Fragen beantworten. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen gestellt werden.



Ätherische Öle für Körper, Geist & Seele
Mo, 3.2.25, 19:00 - 21:00 Uhr | Seite 39

Brustkrebs und Brustgesundheit

Referentin: **Dr. Susanne Maurer, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe**

Moderator: **Jochen Scherler, Internist**

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Di, 20.05.25, 19:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30001**

Die Brustkrebserkrankung ist die häufigste Krebserkrankung der Frau. Seit Beginn des bundesweiten Mammographie-Programms werden Brustkrebserkrankungen immer früher erkannt und können somit schonender behandelt werden. Während in früheren Jahren alle Brustkrebserkrankungen gleichbehandelt wurden und häufig die Brust entfernt werden musste und als gefürchtete Komplikation ein Lymphödem des Arms der betroffenen Seite auftrat, ist die Behandlung heute schonender und effektiver. So wird für jede Krebserkrankung und für jede Frau ein individuelles Behandlungskonzept erstellt. Die Referentin stellt Risikofaktoren, Früherkennungsmöglichkeiten, neueste Diagnostikverfahren und Therapieoptionen vor. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

Die Arztvorträge, im barrierefreien Raum, sind Veranstaltung der vhs Rottweil in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Demenz: (heraus)fordernde Erkrankung

Leitung: **Beatrice Gaiselmann, Seniorenbeauftragte**

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Di, 11.03.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30305**

Was genau versteht man unter Demenz? Welche Demenzformen gibt es? Was passiert im Gehirn, dass es zu Gedächtnisverlust kommt und die Handlungsfähigkeit im Alltag immer geringer wird? Warum sind Menschen, die an einer Demenz erkranken, emotional sehr empfindlich und fordern das familiäre Umfeld heraus? Welchen Herausforderungen muss sich der erkrankte Mensch in seinem Umfeld stellen?

Wie unser Gehirn Entscheidungen trifft

Stärken Sie Ihre Intuition für den Alltag

Leitung: **Susanne Gabriel**

Entgelt: **60,00 €**

Termine: **6 mal (donnerstags und montags), ab Donnerstag, den 13.03.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**

Kursnr.: **30119**



Wir erforschen die spannende Welt der Intuition aus neurowissenschaftlicher Perspektive. Intuition wird oft als plötzlich auftauchendes Gefühl beschrieben, das uns in schwierigen Entscheidungen den Weg weist. Doch

welche Mechanismen im Gehirn sind dafür verantwortlich? Der Kurs vermittelt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Hirnareale, die an der intuitiven Entscheidungsfindung beteiligt sind. Durch gezielte Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden lernen Sie, Ihre eigene Intuition zu stärken und bewusster in Ihren Alltag zu integrieren.

Superhirn: Kopfrechnen

Do, 23.3.25, 19:00 - 21:30 Uhr

Kursnr.: 50310 | siehe Seite 00

Wie unser Gehirn auf Stress reagiert

Was bedeutet das für unsere Gesundheit?

Leitung: **Susanne Gabriel**

Entgelt: **60,00 €**

Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich, ab 08.05.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**

Kursnr.: **30120**



Stress gehört zu den größten Herausforderungen unserer modernen Lebensweise und hat nicht nur Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, sondern auch auf unsere Gesundheit. Dieser Online-Kurs widmet sich der Frage, wie unser Gehirn auf Stress reagiert und welche Strategien wir entwickeln können, um besser damit umzugehen. Neben den neurowissenschaftlichen Grundlagen zu Stress und seinen Auswirkungen auf das Gehirn werden praxiserprobte Techniken vermittelt, um die Resilienz zu stärken und stressbedingte Symptome zu reduzieren.



Besser schlafen – aber wie?

Baby- und Kleinkindschlaf verstehen

Leitung: **Astrid Weber, Familienbegleiterin**

Entgelt: **19,00 €**

Termin: **Do, 20.02.25, 15:30 bis 17:30 Uhr**

Ort: **vhs Kultur & Sprache, Kameralamtsgasse 6**

Kursnr.: **30156**

Schlafen wie ein Baby. Ein Satz, der vermuten lässt, dass Babys super schlafen und nachts nicht aufwachen. Doch wie schläft ein Baby oder Kleinkind wirklich? Welche Erwartungen gibt es? Wie sieht die kindliche Schlafentwicklung aus? Ist Durchschlafen möglich? Wir sprechen offen auch über Schlafumgebung, Einschlafbegleitung, Alpträume, Nachtschreck.

Yogakurs für Schwangere

6 x donnerstags, ab 13.3.25, 19:30 - 20:15 Uhr

Kursnr.: 30162 | siehe Seite 42

VINZENZ VON PAUL HOSPITAL gGMBH
ROTTENMÜNSTER



Werden auch Sie Teil unseres Teams

Interessante und attraktive Aufgaben in den Bereichen Psychiatrie und Neurologie warten auf Sie!

Das Vinzenz von Paul Hospital beschäftigt rund 1.500 Mitarbeitende in verschiedenen Bereichen und Einrichtungen an mehreren Standorten. Verstärkung suchen wir im Bereich Pflege:

Pflegefachkraft Heilerziehungspfleger:in (m/w/d)

WIR BIETEN:

- Familienfreundliche Arbeitszeiten im Zentrum für Altersmedizin
- Verlässliche Dienstplanung durch ein Ausfallmanagement
- Individuelle Dienstzeiten im Mitarbeiterpool

Offene Fragen? Informieren Sie sich gerne bei Frau Niembe, Pflegedienstleitung oder über Sekretariat Pflege.
Tel: 0741 241-2320 oder 0741 241-2722
Bewerbung: Bewerbungen@VvPH.de

◀ Weitere Infos & attraktive Jobs finden Sie auf unserer Website.

Vinzenz von Paul Hospital gGmbH
Schwenninger Str. 55
78628 Rottweil

www.VvPH.de

Kompetent stillen von Anfang an

Leitung: **Astrid Weber, Familienbegleiterin**

Entgelt: **19,00 €**

Termin: **Mo, 24.03.25, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: **vhs Sprache & Weiterbildung, Metzgergasse**

Kursnr.: **30154**

Stillen ist die natürliche Art Dein Baby zu ernähren. Warum also einen Stillvorbereitungskurs, wenn das Stillen so natürlich ist? Ganz einfach: Stillen will gelernt sein. Wir besprechen offen miteinander Milchbildung, Stillstart, -praxis, -positionen und -mythen.



Erste Hilfe am Kind

Leitung: **Michael Beiser, Die Johanniter**

Entgelt: **54,00 €**

Termin: **Sa, 24.05.25, 08:30 bis 16:15 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **30045**

Der Kurs wendet sich an alle, die mit Kindern zu tun haben, also Eltern, Tagesmütter, Erzieherinnen und Erzieher. Inhaltlich geht es um die rasche und gezielte Notversorgung von Säuglingen und Kleinkindern.

Was gestresste Kinder brauchen

Leitung: **Janina Vollhardt**

Entgelt: **11,00 €**

Termin: **Di, 15.07.25, 19:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 5, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **30090**

Unsere herausfordernde, schnelllebige Zeit geht an Kindern nicht spurlos vorbei: Überreiztheit, Impulsivität oder Konzentrationsmangel können auf Stress hinweisen. Anders als bei Erwachsenen können sich Stresspunkte und Blockaden schneller wieder lösen, wenn man richtig ansetzt. In diesem Seminar soll daher auf die Sensitivität des Kindes eingegangen werden als auch auf Möglichkeiten der Förderung oder Therapie.



Unbox Your Mind
AND THE REST WILL FOLLOW
© inspired by vhs

Entspannungsabend für die ganze Familie (Groß & Klein, ab 5 Jahren)

Leitung: **Janina Vollhardt**

Entgelt: **11,00 € für ein Elternteil** (ohne oder mit einem Kind)

Termin: **Fr, 18.07.25, 18:30 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**

Kursnr.: **30091**

Gemeinsame Entspannung in der Familie kann ein positives Erlebnis sein und ausgleichend wirken. Lassen Sie sich an diesen Abend auf ein wenig Magie ein, bei einer gemeinsamen Fantasiereise. Sie ist eine Art geführte Meditation, kindgerecht verpackt, und auch für die Erwachsenen entspannend. Davor wollen wir eine kleine Körperübung machen, damit die Kinder überschüssige Energien loswerden können.

Nach der Entspannung gibt es die Möglichkeit für einen kleinen Austausch zwischen den Erwachsenen.

Sprachentwicklung bei Kindern unter 6 Jahren fördern

Freitag, 21.3.25, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursnr. 50616 | siehe Seite 75

Die Stille des Winterwaldes Outdoor-Workshop

Leitung: **Sabine Bieger, Coach, Waldpädagogin**

Entgelt: **33,00 €**

Termin: **Sa, 22.02.25, 10:00 bis 13:30 Uhr**

Treffpunkt: **Eckhof / Tierheim, Eckhof 7, Rottweil**

Kursnr.: **30107**

Im Wald ist es viel einfacher, in die innere Stille zu kommen, ruhig zu werden und sich wahrzunehmen. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass Naturgeräusche unser Grundeinstellungsnetzwerk im Gehirn positiv beeinflussen. Im Winter schläft die Natur und wirkt beruhigend auf uns. Die Natur hat Zeit, sich zu erholen und auch wir Menschen können ruhiger werden und über vieles reflektieren. Die winterliche Waldenergie kann negative Gedanken und Gefühle wegfegen und uns zufriedener machen. Übungen sollen helfen, Raum zu schaffen und im Alltag Ruhe zu finden.



Frühlingserwachen unter Bäumen Kraft tanken, Gedanken klären

Leitung: **Sabine Bieger, Coach, Waldpädagogin**

Entgelt: **32,00 €**

Termin: **Fr, 09.05.25, 10:00 bis 13:30 Uhr**

Treffpunkt: **Mehrzweckhalle Göllsdorf, Jungbrunnenstraße 53, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **30110**

Nach der Winterruhe erwacht die Natur zu neuem Leben. Die alte große Weide unten am Waldrand blüht als erstes, nährt die ersten Bienen. Wir genießen das Summen von Bienen, sehen Zugvögel und kommen am Seminarort zur Ruhe. Was nun aus dem Boden wächst, ist enorm nahrhaft und füllt unsere Vitamin C Reserven auf. Der Frühling ist die Zeit, neue Ideen zu erfinden, Pläne zu schmieden und aktiver zu werden.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Getränke für unterwegs

Stimmseminar für Menschen in Sprechberufen | siehe Seite 75

Da wo es zwickt, liegt nicht das Problem Interaktiver Vortrag zur Selbstfürsorge

Leitung: **Christiane Potschaske, Dipl. Freizeit-Sporttherapeutin**

Entgelt: **12,00 €**

Termin: **Mo, 24.02.25, 19:10 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.2, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30238**

Neue Ansätze in der Schmerztherapie und im Sport: Fühlen muss man nutzen. Spezielle Faszien-Therapieball-Arbeit und kontrolliertes Atmen helfen, den Körper wieder zu spüren und Schmerzen, Verspannungen, Gelenkeinschränkungen zu lösen, für bessere Beweglichkeit und Regeneration.

Wertvolle Pflanzenwässer und ätherische Öle selbst herstellen

Leitung: **Birgit Hafner, PTA und Aromaexpertin**

Entgelt: **32,00 €**

Termin: **Sa, 11.01.25, 09:00 bis 12:30 Uhr**

Ort: **Altbau Grundschule Göllsdorf, Schulküche, Jungbrunnenstraße 18, Eingang hinten**

Kursnr.: **30023**

Lernen Sie in diesem Workshop die Kunst der Destillation kennen und erleben Sie, wie aus Pflanzen, Wasser und Energie duftende Pflanzenwässer und ätherische Öle entstehen. Wir werden verschiedene Pflanzen destillieren und über Anwendung und Wirkungsweise der Essenzen sprechen.

Jeder Kursteilnehmende erhält ein digitales Skript.

Ätherische Öle für Körper, Geist & Seele Aromaworkshop für Einsteiger

Leitung: **Birgit Hafner, PTA und Aromaexpertin**

Entgelt: **23,00 €**

Termin: **Mo, 03.02.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30022**

Ätherische Öle bieten schnelle Hilfe und sollten deshalb in keiner Hausapotheke fehlen. Wir machen uns an diesem Abend vertraut mit den wichtigsten ätherischen Ölen für jeden Tag. Sie lernen sie zu kombinieren und zu mischen. Wir stellen Raum-spray, Roll-On und Körperspray her. Materialkosten, 4,00 € pro Mischung, sind vor Ort zu bezahlen. Alle Kursteilnehmende erhalten ein digitales Skript.



Selbstbewusst, Ausgeglichen, Entspannt, Teamfähig

Freitag, 9.5.25, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursnr. 10507 | siehe Seite 17

ENTSPANNUNG

Fit durch den Sommer
Coole Tipps für heiße Tage

Referentin: **Christine Hembach, Nachhaltigkeit**
 Entgelt: **7,00 €**
 Termin: **Mi, 09.07.25, 19:30 bis 21:00 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **30008**

Der Sommer steht in den Startlöchern und so Manchem wird's dann schnell zu heiß. In diesem Kurs bekommen Sie viele simple, praktische und schnell wirkende Impulse und Tipps, die Sie erfrischen und fit halten. Erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes zu kühlenden Sommerrezepten und alternativen Erfrischungsgetränken, optimaler Kleidung, Wasser und andere Anwendungen nach Sebastian Kneipp.

Kraftausdauer für Läufer und Laufsteiger
 Onlinekurs individuell buchbar
 Kursnr.: 30118 | Seite 47

Lach-Yoga oder Lachen ist die beste Medizin!

Leitung: **Elke Schwarz, Lachtrainerin**
 Entgelt: **38,00 €**
 Termine: **3 mal donnerstags, wöchentlich, ab 08.05.25, 19:30 bis 21:00 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum U1, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **30111**

Wenn wir lachen, entspannen wir uns. Wenn wir lachen, grübeln wir nicht und manche Sorgen verlieren ihren Schrecken. Gemeinsames Lachen ist ansteckend und macht Spaß. Im Alltag lachen wir leider viel zu selten. Beim Lächeln und Lachen werden Endorphine (körpereigene Glückshormone und Schmerzstiller) ausgeschüttet. Zudem senkt unser Lachen den Stresshormonpegel und stimuliert das Immunsystem. Wenn Sie wieder öfter oder auch länger lachen möchten als die üblichen 3 bis 6 Sekunden, lade ich Sie herzlich zum Lach-Yoga ein.

Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, bequeme Kleidung, Getränk



Lachen alles inklusiv!
 2 x mittwochs, ab 26.3.25, 17:30 - 19:00 Uhr
 Kursnr.: 10610 | Seite 13

Wie kann ich mit Sterben und Tod leben
 4 x samstags, ab 15.2.25, 14 - 18 Uhr
 Kursnr.: 10210 | Seite 13

Unser Tipp:

Bewegungskurse, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Beckenbodengymnastik werden teilweise von den Krankenkassen gefördert.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, inwieweit Präventionskurse gefördert oder erstattet werden können.

Mental Yin Yoga in der Mittagspause

Leitung: **Rebecca Jauch**
 Entgelt: **64,00 €**
 Termine: **10 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 12:00 bis 12:45 Uhr**
 Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**
 Kursnr.: **30131**

Dies ist eine entspannende, regenerierende Yogapraxis. Die Übungen (Asanas) werden ausschließlich am Boden, ohne jegliche Anspannung und deutlich länger (2-4 Minuten) praktiziert. Es geht um die Erfahrung, vollkommen loszulassen. Die körperliche Praxis wird durch für jeden gut umsetzbare Techniken der Atemtherapie, Meditation und des mentalen Trainings ergänzt, um in die Stille eintauchen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke
Fitnessniveau: leicht, mit Aufbau-Optionen für Fortgeschrittene

Yoga Nidra: Power Nap
Energiebooster in der Mittagspause

Leitung: **Rebecca Jauch**
 Entgelt: **46,00 €**
 Termine: **10 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 12:55 bis 13:25 Uhr**
 Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**
 Kursnr.: **30132**

In unserer Welt, in der es kaum noch Ruhepausen gibt, sehnen wir uns nach Erholung. Meist bietet unser Schlaf nicht mehr genug Erholung. Er ist zu kurz, die Schlafqualität nicht ausreichend, wir schlafen vielleicht auch nicht mehr durch. Durch Yoga Nidra erreichen wir Entspannung bei vollem Bewusstsein. Unsere Gehirnwellen wechseln automatisch vom wachen Beta- zum entspannten Alpha-zustand. Während der Praxis werden wir angeleitet mit unserem Geist durch unseren Körper wandern. Dadurch bekommt unser Geist eine Aufgabe und der ewige Gedankenstrom kann zur Ruhe kommen. Eine halbe Stunde Yoga Nidra kann der Entspannung und Regeneration von zwei Stunden erholsamen Schlaf gleichkommen.

Bitte mitbringen: Decke, warme Kleidung/Socken

Vinyasa Yoga

Leitung: **Madeleine Dold**
 Entgelt: **89,00 €**
 Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 17:45 bis 18:45 Uhr**
 Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**
 Kursnr.: **30126**

Vinyasa Yoga ist ein kraftvoller, dynamischer und fließender Yogastil, bei dem die Atmung mit der Bewegung synchronisiert wird. Dadurch wird neben Ausdauer, Kraft und Flexibilität auch der Geist geschult. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck/ Herz-Kreislaufproblemen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk.
Fitnessniveau: leicht - mittel

Die Kraft der basischen Ernährung
 Montag, 17.3.25, 19:00 - 20:30 Uhr
 Kursnr. 30094 | siehe Seite 49

Yoga-Samstag – Zeit für Dich
für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Leitung: **Martina van Spankeren-Gandhi, Iyengar-Yoga-Lehrerin**
 Entgelt: **38,00 €**
 Termin: **Sa, 05.04.25, 10:30 bis 14:15 Uhr**
 Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
 Kursnr.: **30159**

Ein halber Tag zum (Durch-)Atmen und Entspannen. Am Vormittag werden wir belebende Asanas nach BKS Iyengar ausführen. Mit zahlreichen Hilfsmitteln werden wir, nach guter Vorbereitung, besonders wichtige Asanas, wie Schulterstand und Kopfstand, üben. Anfänger bekommen Anleitung zu Vorstufen und erhalten auch dadurch Erfolgserlebnisse. Dabei wird jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer einzeln Aufmerksamkeit geschenkt. So können alle von den Asanas profitieren und ihrem Körper Gutes tun. Nach einer kurzen Pause, in der es eine vegane ayurvedische Suppe geben wird, werden regenerative Sequenzen und Atemübungen angeboten. Der Kostenbeitrag für die Suppe (vegan) mit Baguette (nicht vegan) 5,00 € ist vor Ort zu bezahlen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Decke (Baumwolle), Getränk, feste Yogamatte.
Fitnessniveau: Mittel

**Hatha-Yoga nach Iyengar**
Grundkurs mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Martina van Spankeren-Gandhi, Iyengar-Yoga-Lehrerin**
 Entgelt: **66,00 €**
 Termine: **12 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 17:30 bis 18:30 Uhr**
 Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
 Kursnr.: **30160**

Wir mobilisieren Gelenke und stärken Muskeln, um das Wohlbefinden zu steuern. Die einzelnen Termine bauen aufeinander auf. Schwerpunkte wie Schultergürtel, Rücken, Bauch wechseln. Weniger Bewegliche und Anfänger können, unterstützt durch Hilfsmittel, ohne Verletzungsgefahr teilnehmen. Jeder „arbeitet“ innerhalb seiner eigenen Fähigkeiten. Atemübungen bieten Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, feste Decke und einen langen Gurt (z.B. Bademantelgürtel)
Fitness-Level: Niedrig - Mittel

Hatha-Yoga nach Iyengar
Aufbaukurs

Leitung: **Martina van Spankeren-Gandhi, Iyengar-Yoga-Lehrerin**
 Entgelt: **66,00 €**
 Termine: **12 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 18:40 bis 19:40 Uhr**
 Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
 Kursnr.: **30161**

Dieser-Kurs nach BKS Iyengar bietet weiterführende Asanas mit wechselnden Schwerpunkten und der Möglichkeit der intensiven Körperarbeit. Die Inhalte der einzelnen Termine bauen aufeinander auf. Schwerpunkte wie Schultergürtel, Rücken, Bauch wechseln in den einzelnen Stunden. Wir mobilisieren Gelenke, stärken die Muskeln und fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Das Immunsystem wird gestärkt und Entspannung gefördert. Durch achtsames Üben verbinden sich Körper, Geist und Seele. Fortgeschrittene werden angeleitet, die Asanas noch intensiver und achtsamer zu üben. Jeder „arbeitet“ innerhalb seiner Fähigkeiten. Atemübungen vor der Schlussentspannung lindern Probleme der Atemwege und wirken belebend oder beruhigend.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, feste Decke, langer Gurt (z.B. Bademantelgürtel)
Fitness-Level: Mittel

Entspannungsabend für die ganze Familie
 Freitag 10.7.25, 18:30 - 19:30 Uhr
 Kursnr.: 30091 | ab Seite 82

Selbstverteidigen, aber wie? finden Sie in der Rubrik „Aktiv im Alter“ | Seite 78



ENTSPANNUNG

Yoga leben statt nur Yoga üben!
für Anfänger/innen und GeübteLeitung: **Tatjana Naumann**Entgelt: **96,00 €**Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,**
ab 19.02.25, 19:30 bis 20:45 UhrOrt: **OM Yoga & Tanz, Hauptstraße 55,**
78652 Deißlingen-LauffenKursnr.: **30165**

Diese Yogapraxis nach traditioneller Art eignet sich für Junge und Junggebliebene. Wir bringen den Körper nicht an die Grenzen, sondern üben im Rahmen unserer individuellen Möglichkeiten. Es werden dynamische (fließende) und statische (anhaltende) Asanas mit kurzen Entspannungen zwischen den Körperhaltungen praktiziert. Atemübungen zum Entgiften und Vitalisieren des Körpers werden praktiziert. Die Methoden werden so vorgestellt, dass sie in den Alltag einbezogen werden können. Kein Hetzen mehr, kein Zeit- oder Leistungsdruck. Sie lernen Ihren Körper und seine Grenzen kennen. Schritt für Schritt mit Liebe und Achtsamkeit wird Ihr Körper biegsamer und kräftiger und Ihr Geist bewusster, entspannter und ausgeglichener. Bitte vor dem Kurs mind. zwei Stunden vorher die letzte Mahlzeit zu sich nehmen, Getränke ausgenommen.

Bitte mitbringen: Matte, warme Decke, Handtuch

Fitnessniveau: **Niedrig - Mittel****Yoga Kurs für Schwangere**Leitung: **Leonie Palinkas, Yogalehrerin**Entgelt: **51,00 €**Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 13.03.25, 19:30 bis 20:15 UhrOrt: **Online, ganz bequem von Zuhause aus**
Kursnr.: **30162**

Jede Stunde nimmst du Dir bewusst Zeit für Dich und Deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann

Dir helfen körperliche Beschwerden zu lindern, Deinen Rücken zu kräftigen, Deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und Dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. *Vor Beginn musst Du dir von Deinem Frauenarzt/Deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.*

Bitte bereithalten: Matte, Kissen, Decke, 2 Yoga-Blöcke

**Yoga & Meditation**Leitung: **Armin Grab, Yoga-/Meditationslehrer**Entgelt: **98,00 €**Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,**
ab 19.02.25, 19:15 bis 20:30 UhrOrt: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14, Rottweil**
Kursnr.: **30164**

Der Kurs dient dazu, Gedanken und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. So fällt es leichter, dem Alltagsstress zu begegnen, den inneren Frieden wiederherzustellen und die Sinne für Kreativität und Lebensfreude zu öffnen. Mit etwas Geduld gelingt es jedem, einen Zugang zur Meditation zu finden und schon einige Minuten täglicher Übung genügen, um die ersten Achtsamkeits-Erfolge festzustellen. Im Kurs stimmen wir uns jede Stunde mit Entspannungsübungen, leichten Yoga-Einheiten und Übungen zur Atemtechnik ein, um dann in die Meditation einzutauchen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke
Fitnessniveau: **Niedrig****Einführung in die Meditation**
für Anfänger/innenLeitung: **Andreas Vosseler, Meditationslehrer**Entgelt: **46,00 €**Termin: **Sa, 22.02.25, 10:00 bis 15:30 Uhr**Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30186**

Ruhig und ausgeglichen wie ein Buddha? Viele von uns sehnen sich danach, glauben aber, dass sie das bestimmt nie lernen können. Dieser Tag soll die Möglichkeit bieten, Meditation kennenzulernen, zu erleben, wie leicht sich Meditation anfühlen kann und für jede/n Teilnehmer/in eine Methode zu finden, die gut zu seiner/ihrer Persönlichkeit passt. In entspannter Atmosphäre lernen wir, was Meditation bedeutet und wie sie seit Jahrtausenden praktiziert wird. Es werden in Theorie und Praxis verschiedene Meditationstechniken vorgestellt und in kurzen Sessions geübt. Zur Auflockerung gibt es sanfte Balance- und Bewegungsübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Meditationskissen oder Meditationsbänke
Kleingruppe für mehr Ruhe und Intensität
Fitness-Niveau: **niedrig, für jeden geeignet****Autogenes Training**
Entspannung findenLeitung: **Validudo, Zentrum für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement**Entgelt: **119,00 €** Einige Krankenkassen erstatten
bis zu 100% der Kosten. AOK zertifiziertTermine: **Der Kursstart ist jeder Zeit, individuell möglich!** Danach hat man 14 Wochen lang Zugriff
auf die 10 Trainingseinheiten zu je 45 minOrt: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **30117**

Hier lernst Du die Möglichkeiten des Autogenen Trainings kennen und anzuwenden. In 10 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten, mit jeweils 45 Minuten, wird die vollständige Grundform des Autogenen Trainings erlernt. Viele begleitende Übungen ermöglichen das einfache Erlernen dieser Entspannungsmethode. Abgerundet wird der Kurs mit dem Erlernen einer Kurzform des Autogenen Trainings, welche sich einfach und auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren lässt. Kurs begleitend erhältst Du Handouts zu den Kurseinheiten und kannst jederzeit Kontakt aufnehmen mit Experten, über Telefon, Mail oder das Forum.

Geeignet ist der Kurs für alle Erwachsene, die an keiner behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung leiden und gezielt ihrem Lebensstress entgegenwirken möchten. Ein regelmäßiges Training führt zur wirksamen Erholung und Regeneration.

Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 89

**Feldenkrais kennenlernen**

Hilfe bei Rücken- und Nackenschmerzen

Leitung: **Beate Murlowsky**Entgelt: **25,00 €**Termin: **Sa, 15.03.25, 15:00 bis 18:00 Uhr**Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14,**
Kursnr.: **30173**

Häufig werden Rücken- und Nackenschmerzen durch zu viel Spannung und ungünstige Bewegungsmuster verursacht. Die angenehmen, langsamen Bewegungen, die wir in einer Feldenkraisstunde ausführen, helfen effektiv körperlich und seelisch zu entspannen. Wir fühlen uns leichter und werden achtsamer, verbessern die Qualität unserer Alltagsbewegungen und vermeiden unnötige Anspannung aufzubauen.

Bitte mitbringen: Decken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Matte

Fitnessniveau: **niedrig, für jeden geeignet****Der 10-Wochen-Fitnesskurs**Online-Kurs, individuell buchbar
Kursnr.: 30119 | ab Seite 89

BEWEGUNG

Faszien-Schmerz-Gelenktherapie
Körpergefühl und AtmungLeitung: **Christiane Potschaske, Dipl. Freizeit-Sporttherapeutin, Roll Model Method**Entgelt: **99,00 €**Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 20.02.25, 09:40 bis 10:35 UhrOrt: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **30236**Leitung: **Christiane Potschaske**Entgelt: **99,00 €**Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 20.02.25, 10:45 bis 11:40 UhrOrt: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **30237**Leitung: **Christiane Potschaske**Entgelt: **84,00 €**Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich,**
ab 18.02.25, 18:00 bis 18:45 UhrOrt: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30246**

Selbstfürsorge einmal anders: Lebe besser in Deinem Körper durch Selbstmassage bei Schmerzen, Verspannungen, Gelenksbeschwerden, für mehr Beweglichkeit, Kraft, Regeneration und zur Entspannung. Wir kneten unseren gesamten Körper mit speziellen, anschmiegsamen Therapiebällen aus Naturkautschuk, mit verschiedenen Techniken, verbunden mit einer kontrollierten Atmung. Wir arbeiten entlang der faszialen Zugbahnen nach „blinden Flecken“, regenerieren vor und nach dem Sport, lösen fasziale Verklebungen an Muskeln und Gelenken für eine effektive Kraftübertragung und Verbesserung der Ausdauer. Die speziellen Therapiebälle können im Kurs erworben werden (kurzzeitiges Testen und Leihen gegen Gebühr).

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung

Fitnessniveau: **Niedrig - Mittel**

Interaktiver Vortrag zur Faszien-Selbstvorsorge | siehe Seite 39

FaszienkursLeitung: **Validudo, Zentrum für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement**Entgelt: **119,00 €** Einige Krankenkassen erstatten
bis zu 100% der Kosten. AOK zertifiziertTermine: **Der Kursstart ist jeder Zeit, individuell möglich!** Danach hat man 14 Wochen lang Zugriff
auf die 10 Trainingseinheiten zu je 45 minOrt: **Online, bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **30115**

In diesem Kurs erlangst Du Wissen über das Faszientraining und Deinen Körper. Dieses Wissen setzen wir zusammen direkt in die Praxis um. Themen: Die

Faszien, welches Hilfsmittel das Richtige ist, Trainingsformen, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m. Den Schwerpunkt bildet das Training selber, hierbei beinhalten die einzelnen Kursstunden ein Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung, Körperwahrnehmung. Kurs begleitend erhältst Du Handouts zu den Kurseinheiten, kannst jederzeit Kontakt aufnehmen mit Experten über Telefon, Mail oder das Forum. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 90



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Leitung: **Angelika Müller, Fachübungsleiterin C 2**
Entgelt: **50,00 €**
Termine: **6 mal mittwochs, wöchentlich, ab 30.04.25, 18:45 bis 19:45 Uhr**
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **30102**

Die Progressive Relaxation ist eine muskuläre Tiefenentspannung zum Stressabbau und zur Schmerzlinderung. Durch eine gezielte An- und Entspannungstechnik, verbunden mit der richtigen Atemtechnik, erhalten die Teilnehmer ein neues Lebensgefühl. Die Übungen sind leicht erlernbar und können im Alltag problemlos angewendet werden.

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung sind erforderlich.
Fitness-Niveau: Niedrig

Qigong für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Ulrike Rieth, Qigong-Trainerin**
Entgelt: **46,00 €**
Termine: **Wochenendkurs, Samstag bis Sonntag, ab Samstag, 15.02.25, 09:30 bis 13:00 Uhr**
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30123**

Dieser Workshop soll als Impuls dienen, sich selbst (wieder) aktiv für seine Gesundheit einzusetzen. Es werden die Basis-Grundlagen des Qigongs und Sichtweise der traditionellen chinesischen Medizin vermittelt. Das Erlernen und gemeinsame Üben von einfachen Qigong-Bewegungsabfolgen steht im Vordergrund. Nach dem Workshop können Sie die erlernten Übungen zu Hause praktizieren. Das regelmäßige Üben von Qigong kann Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, das Stressempfinden verringern und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Dieser Workshop soll als Impuls dienen, sich selbst (wieder) aktiv für seine Gesundheit einzusetzen.
Bitte mitbringen: Getränk, warme Socken oder Trainingschuhe mit dünner Sohle, etwas zum Schreiben

Qigong – Meditation in Bewegung

Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Leitung: **Ulrike Rieth, Qigong-Trainerin**
Entgelt: **89,00 €**
Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 20:15 bis 21:15 Uhr**
Ort: **Johannerschule, Gymnastikraum, Johanniterstraße 21, Rottweil**
Kursnr.: **30124**

Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Leitung: **Ulrike Rieth, Qigong-Trainerin**
Entgelt: **89,00 €**
Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Ort: **Johannerschule, Gymnastikraum, Johanniterstraße 21, Rottweil**
Kursnr.: **30125**

Qigong ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl chinesischer Bewegungs- und Meditationsübungen, um unsere Gesundheit zu erhalten und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die langsam und mit Bedacht durchgeführten Bewegungen sollen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

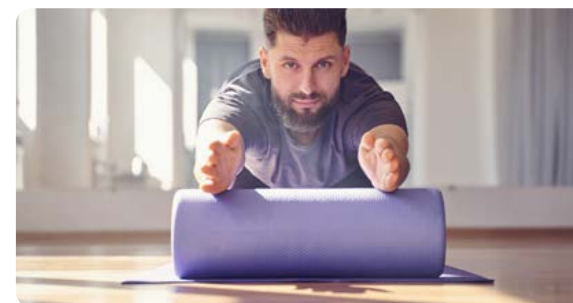
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schlappchen

Beckenbodengymnastik für Sie und Ihn

Leitung: **Angelika Müller, Fachübungsleiterin C 2**
Entgelt: **50,00 €**
Termine: **6 mal mittwochs, wöchentlich, ab 30.04.25, 17:30 bis 18:30 Uhr**
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **30209**

Im Alltag nehmen wir den Beckenboden nur unbewusst, z.B. bei der Blasen- und Darmentleerung, wahr. Ziel der Beckenbodengymnastik ist es, das Gleichgewicht zwischen dem Bauchraum und dem Beckenboden aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen. Die Beckenbodengymnastik dient nicht nur als heilende und wiederherstellende Maßnahme, sondern sollte auch vorbeugend ausgeführt werden. Die Übungen schulen das Bewusstsein für den Beckenboden und stärken die Muskeln nachhaltig. Sie sind leicht erlernbar und im Alltag problemlos anwendbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Keil)Kissen
Fitnessniveau: Niedrig - Mittel



Bodyfit: Ganzkörpertraining für Sie und Ihn

Leitung: **Roswitha M. Gwinner**
Entgelt: **87,00 €**
Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 19:50 bis 20:50 Uhr**
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30231**

Dieses gesundheitsorientierte Fitnesstraining verbessert Koordination, Ausdauer und Körperwahrnehmung. Trainiert werden tiefliegende Muskeln und das Bindegewebe wird auch durch Einsatz verschiedener Kleingeräte wie Faszienrolle, Theraband, Redondoball, Pezziball gefestigt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk
Fitnessniveau: Mittel

Sanfte Fitness

Leitung: **Elke Bieger, Fitness-Trainerin**
Entgelt: **87,00 €**
Termine: **12 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 17:45 bis 18:45 Uhr**
Ort: **Bürgersaal Herrenzimmern, Schulstraße 2, 78662 Bödingen**
Kursnr.: **30211**

Leitung: **Elke Bieger, Fitness-Trainerin**
Entgelt: **87,00 €**
Termine: **12 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Ort: **Bürgersaal Herrenzimmern, Schulstraße 2**
Kursnr.: **30212**

Dieser Kurs ist für alle, die beweglicher und entspannter werden möchten. Elemente aus der funktionellen Gymnastik, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Hatha Yoga, Tiefenentspannung und Atemtechnik werden kombiniert und helfen, ein besseres Körperbewusstsein zu erlangen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Isomatte, dicke Socken, Decken und Kissen
Fitnessniveau: Niedrig - Mittel



Gerne organisieren wir auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnittene Inhouse-Schulungen.
Präsenzunterricht oder Online.
Sprechen Sie uns an!

Fitnesstraining mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Angelika Müller, Fachübungsleiterin C 2**
Entgelt: **58,00 €**
Termine: **10 mal donnerstags, wöchentlich, ab 13.03.25, 17:15 bis 18:15 Uhr**
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30205**

Leitung: **Angelika Müller, Fachübungsleiterin C 2**
Entgelt: **58,00 €**
Termine: **10 mal donnerstags, wöchentlich, ab 13.03.25, 18:30 bis 19:30 Uhr**
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30206**

Mit einem aktiven Bewegungsprogramm, das Ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen können Sie Ihren Rücken entlasten und Beschwerden wirksam vorbeugen. Wir arbeiten mit Hilfsmitteln/Geräten.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk
Fitnessniveau: Niedrig - Mittel

Seniorengymnastik | Älter werden, na und?
15 x mittwochs, ab 19.2.25, 8:45 - 9:45 Uhr
Kursr.: 30213 | ab Seite 78

Easy Bodyforming

Leitung: **Silke Frank, Übungsl. Rehabilitationssport Fachber. Orthopädie**
Entgelt: **64,00 €**
Termine: **10 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 17:45 bis 18:45 Uhr**
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **30232**

Leitung: **Silke Frank**
Entgelt: **64,00 €**
Termine: **10 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **30234**

Ein rückenfreundliches Figurtraining zur sanften Stärkung der Muskulatur und Straffung des gesamten Körpers. Bodyforming verbindet spezielle Bewegungselemente aus Gymnastik, Aerobic, Pilates und Yoga. Es werden auch die Tiefenmuskulatur im Bauch und Rückenbereich sowie der Beckenboden angesprochen, um unsere Haltung, Stabilität und Balance zu verbessern. Jede Stunde beginnt mit einem abwechslungsreichen Workout, um das Herz-Kreislauf-System anzuregen und die Ausdauer zu trainieren. Wir formen und straffen den Körper mit viel Spaß und Musik, bei der man die Anstrengung (fast) gar nicht spürt.
Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk
Fitnessniveau: Mittel

Fit mit Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Marika Mayer**

Entgelt: **72,00 €**

Termine: **13 mal donnerstags, wöchentlich, ab 20.02.25, 19:45 bis 20:45 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30207**

Kräftigen, Dehnen und Entspannen kommen im Alltag vielfach zu kurz. Bei diesem aktiven Bewegungsprogramm bringen wir das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, entlasten den Rücken und beugen Fehlhaltungen vor. Wir nutzen für die Übungen Hilfsmittel.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Fitnessniveau: **Niedrig - Mittel**

Koordination & Fitness 50 PLUS

Leitung: **Marika Mayer**

Entgelt: **104,00 €**

Termine: **13 mal freitags, wöchentlich, ab 21.02.25, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30217**

Eine gut ausgebildete Koordination ist nicht nur die Grundlage für viele unterschiedliche Sportarten, sondern stärkt vor allem auch unsere körperliche und geistige Belastbarkeit in Alltag, Freizeit und Beruf. In jeder Stunde dieses Kurses trainieren wir das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Muskulatur ganzheitlich und abwechslungsreich. Dabei kommt unser Körper mit all seinen Bewegungsmöglichkeiten vom Rumpf bis in die Fingerspitzen an seine Grenzen. Hilfsmittel werden bei diesem wirksamen Training eingesetzt. Jede Übung geht leicht los, wird dann immer komplizierter und erreicht dann ihre Grenzen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Kleingruppe für mehr Lerneffizienz

Fitness-Niveau: **Mittel**

Fit & Aktiv ab 65

Leitung: **Silke Frank, Übungsl. Rehabilitationssport Fachber. Orthopädie**

Entgelt: **65,00 €**

Termine: **8 mal montags, wöchentlich, ab 10.03.25, 08:45 bis 09:45 Uhr**

Ort: **Mehrzweckhalle Göllsdorf, Jungbrunnenstr. 55**

Kursnr.: **30215**

Leitung: **Silke Frank**

Entgelt: **58,00 €**

Termine: **7 mal, Mo. 19.05. bis Mo. 21.07., 08:45 bis 09:45 Uhr**

Ort: **Mehrzweckraum, Mehrzweckhalle Göllsdorf**

Kursnr.: **30216**

Eine prallgefüllte Stunde mit allem, was das Herz begehrt. Hier erwarten Sie vielfältige Bewegungsformen

von anstrengend bis lustig, abwechslungsreiche Koordinationsübungen, Stabilität von oben bis unten und natürlich kleine Ausdauerseinheiten zum Durchhalten. Wir sind schon gesund und munter, aber es wird noch besser. Durch spezielle Übungen für Schulter, Rumpf und Beine erhalten wir nicht nur unsere Lebensqualität. Wir verbessern sie sogar!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Fitness-Niveau: **Mittel**

Kleingruppe für mehr Lerneffizienz

Parkplätze befinden sich direkt vor der Mehrzweckhalle



Pilates für Fortgeschrittene

Leitung: **Carmen Reindl**

Entgelt: **87,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 08:30 bis 09:30 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30241**

Pilates ist ein körperlich-mentales Ganzkörpertraining, welches für jeden geeignet ist, unabhängig von Alter und Kondition. Im Kurs werden die Prinzipien der Methode vermittelt (Atmung, Zentrierung, Länge, Konzentration, Präzision, Kontrolle und Bewegungsfluss). Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching, bewusste Atmung. Zum Ende entspannen wir mit einer kleinen Phantasiereise.

Voraussetzung: 2 bis 3 Jahre Pilateserfahrung

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Fitnessniveau: **Mittel**

Body Workout

Leitung: **Jana Özcan**

Entgelt: **95,00 €**

Termine: **16 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30233**

Dieser Kurs ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, wobei die Muskelgruppen Bauch, Beine und Po im Vordergrund stehen – für all diejenigen, denen es um Formung, Definition und Straffung geht. Für das Training werden teilweise Hilfsmittel wie zum Beispiel Hanteln, Bälle, Stepps und Tubes eingesetzt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Fitnessniveau: **Mittel**



Fit in den Feierabend: Body Workout

Leitung: **Nadine Reich**

Entgelt: **93,00 €**

Termine: **10 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 20:15 bis 21:15 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14, Rottweil**

Kursnr.: **30235**

Das effektive Ganzkörpertraining beginnt mit leichten Aerobic-Schrittfolgen, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Danach kommt es zur Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur, wobei die Muskelgruppen Bauch, Beine und Po im Vordergrund stehen. Die Kursstunde endet mit einem Dehnungsprogramm. Kleingeräte wie Stepper, Bälle und Hanteln machen das Training abwechslungsreich. Die Kombination aus fetziger Musik und Spaß an der Bewegung lassen die Stunde wie im Flug vergehen. Dieser Kurs ist Spaß und Power pur: einfach und effektiv. Ein ganzheitliches Körpertraining!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk
Matten sind vorhanden.

Fitnessniveau: **Niedrig - Mittel**

Body Workout mit dem Flexi Bar®

Leitung: **Ulrike Rieth, Aerobic-Kursleiterin**

Entgelt: **69,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 18:00 bis 18:45 Uhr**

Ort: **Johannerschule, Gymnastikraum, Johanniterstraße 21, Rottweil**

Kursnr.: **30239**

Mithilfe von intensiven Kräftigungs- und Ausdauerübungen kurbeln wir in dieser Stunde unseren Stoffwechsel an. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar® hilft uns, auch die tiefliegende Rückenmuskulatur und Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Das abwechslungsreiche Training verbessert spürbar Ihre Körperhaltung und strafft ganz nebenbei das Bindegewebe. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab. Der Flexi-Bar® wird kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikmatte

Fitnessniveau: **Mittel**

Der 10 Wochen Fitnesskurs



Leitung: **Validudo, Zentrum für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement**

Entgelt: **119,00 €**, Einige Krankenkassen erstatten bis zu 100% der Kosten. AOK zertifiziert

Termine: **Der Kursstart ist jeder Zeit, individuell möglich!** Danach hat man 14 Wochen lang Zugriff auf die 10 Trainingseinheiten zu je 45 min

Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**

Kursnr.: **30116**

Dieser Fitnesskurs eignet sich für alle, die es eher etwas langsamer angehen möchten. Bei 10 x 45 Minuten-Einheiten erfährst Du Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Der Schwerpunkt jeder Kursstunde ist aber natürlich die Praxis für Deine Fitness, hierfür führen wir nach einem Aufwärmen Koordinations- und Kräftigungsübungen durch. Das Ganze wird abgerundet durch Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Kurs begleitend erhältst Du Handouts zu den Kurseinheiten, kannst jederzeit Kontakt aufnehmen mit Experten über Telefon, Mail oder das Forum. Am Ende des Kurses erhältst Du einen Heimtrainingsplan, um weiter trainieren zu können. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 89



Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger



Leitung: **Zentrum für interdisziplinäres Validudo**

Entgelt: **119,00 €**, Einige Krankenkassen erstatten bis zu 100% der Kosten. AOK zertifiziert

Termine: **Der Kursstart ist jeder Zeit, individuell möglich!** Danach hat man 14 Wochen lang Zugriff auf die 10 Trainingseinheiten zu je 45 min

Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**

Kursnr.: **30118**

Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Dein Lauftraining. Die Kurseinheiten helfen Dir bei der Optimierung Deiner Lauftechnik durch stabilisierende Kraftausdauerübungen. Neben den praktischen Inhalten, wie Aufwärmen, Koordination, Lauf ABC, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen erfährst Du Wissenswertes rund um die Themen: Opti-male Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, pulsgesteuertes Training, Verletzungsbilder und -prävention etc. Die Inhalte des Kurses zielen darauf ab, 6 km am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können. Kurs begleitend erhältst Du: Handouts zu den Kurseinheiten; zu jeder Kurseinheiten den Challenge Lauftrainingsplan und kannst jeder Zeit Kontakt aufnehmen mit Experten über Telefon, Mail, Forum. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 90





Zumba Fitness®

Leitung: **Katherina Kimmich**
Entgelt: **63,00 €**
Termine: **9 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 03.04.25, 09:00 bis 10:00 Uhr
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30248**

Leitung: **Katherina Kimmich**
Entgelt: **69,00 €**
Termine: **10 mal dienstags, wöchentlich,**
ab 01.04.25, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30242**

Leitung: **Maria Axt-Ott**
Entgelt: **87,00 €**
Termine: **15 mal montags, wöchentlich,**
ab 17.02.25, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **30243**

Zumba® Fitness ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Fitness und ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten möchten. Lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout ausführt. Ein Zumba® Fitness Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Das Workout basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Zumba® schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt. Dank der einfach zu erlernenden Schritte kann jeder direkt und jederzeit einfach einsteigen und mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, doch auch Fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten, denn das Schöne an Zumba® Fitness ist, dass man so viel Power einbringt, wie die eigene Kondition es zulässt.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit heller glatter Sohle oder Dance-Sneaker, Handtuch, Getränk
Fitnessniveau: Leicht-Mittel

Kochen mit Genuss

3 x dienstags, ab 27.5.25, 18:30 - 22:15 Uhr
Kursnr.: 30503 | siehe Seite 50

Wave: einzigartig in der Stadt

Leitung: **Celio De Carvalho**
Entgelt: **73,00 €**
Termine: **5 mal mittwochs, wöchentlich,**
ab 25.06.25, 19:00 bis 21:15 Uhr
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**
Kursnr.: **30250**

Eine Wave ist eine musikalische „Welle“ verschiedener Musikrichtungen, die der Kursleiter für jeden Termin neu zusammenstellt. Es beginnt langsam und meditativ, steigert sich zu einem rhythmischen Höhepunkt, bevor das Tempo wieder ruhiger wird und in Stille endet. Diese „Welle“ ermöglicht Hingabe an die Musik, individuelle, freie Bewegungssprache sowie – Dank 432 Hz – Lösung von Anspannung und Verkrampfung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Decke

Der perfekte Abschlag!

Noch nie gegolft? Hier ist Deine Chance!

Leitung: **Stefan Stauss-Freitag, Golftrainer**
Entgelt: **28,00 €, inkl. Golfbälle und Leihschläger**
Termin: **individuell abspreichbar**
Ort: **Golf-ER Club Schwaben, Hausen am Tann**
Kursnr.: **30260**

Hier lernen Sie unverbindlich, in ihrer Altersgruppe (Kinder, Erwachsene und Senioren), die faszinierende Sportart Golf kennen. Im Kurs erhalten Sie eine kurze Einführung: Platz, Schlägererklärung, Putten, Chippen, langes Spiel auf der Driving-Range, grundlegende Regeln, Platzreife und Handicap. Sie schlagen die ersten Bälle auf der Übungsanlage und spielen die ersten 1-2 Bahnen auf dem Golfplatz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am besten tragen Sie bequeme Kleidung und Joggingsschuhe.

Golfen: Zum perfekten Abschlag Aufbaukurs

Leitung: **Stefan Stauss-Freitag, Golftrainer**
Entgelt: **28,00 €, inkl. Golfbälle, Leihschläger**
Termine: **individuell abspreichbar**
Ort: **Golf-ER Club Schwaben, Hausen am Tann**
Kursnr.: **30261**

Der Kurs bietet Ihnen einen erweiterten Einstieg in den Golfsport, um danach ggf. einen Platzreife-Kurs zu absolvieren. Im praktischen Unterricht (jeweils sonntags) werden Sie in der Gruppe auf dem Übungsgelände betreut. Dort wird ihnen Schwung, Schlag, Griff, Haltung und Stand erklärt. Langsam und stetig entwickelt sich ein Gefühl für Schläger und Ball. Bequeme Kleidung und Joggingsschuhe sind empfehlenswert!



Selbstsicher & Deeskalierend Selbstverteidigung für Mobbingopfer

Leitung: **Erkan Mete**
Entgelt: **74,00 €**
Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 05.06.25, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: **vhs, Raum U1, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **30407**

Durch die sinnvolle Mischung von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung lernen Sie, gefährliche Situationen besser und schneller einzuschätzen und „Nein“ zu sagen, um Gewaltaktionen frühzeitig zu erkennen und reagieren zu können.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Sportkleidung, Verpflegung



Mobbing entgegenwirken

Freitag, 21.2.25, 18:00 - 20:30 Uhr
Kursnr.: 09506 | siehe Seite 17

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Leitung: **Michael Dittrich, Trainerlizenz C**
Entgelt: **76,00 €**
Termine: **2 mal samstags, wöchentlich,**
ab 15.03.25, 09:30 bis 16:00 Uhr
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**
Kursnr.: **30402**
für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Sicheres Auftreten kann eine Frau vor Übergriffen schützen. Und falls dies einmal nicht ausreicht? Dann ist es beruhigend, wenn man auch über Kenntnisse und Fertigkeiten einer effektiven Selbstverteidigung verfügt. Sind Sie vorbereitet? In diesem Kurs werden einfache, effektive Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt und eingeübt. Auch geht es um die Themen Selbstbehauptung und Prävention. Verbessern Sie Ihre Sicherheit und steigern Sie Ihr Lebensgefühl!
Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Sportkleidung und Verpflegung



Fit durch den Sommer | Coole Tipps für heiße Tage
Mittwoch, 9.7.25, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnr.: 30008 | siehe Seite 40

Selbstverteidigung für Schüler
3 Kurse
in Rubrik „junge vhs“ Seite 82

ERNÄHRUNG / GENUSS

Entspannte Beikostzeit Workshop für einen leichteren Alltag

Leitung: **Astrid Weber, Familienbegleiterin**
Entgelt: **19,00 €**
Termin: **Sa, 15.03.25, 09:30 bis 12:00 Uhr**
Ort: **vhs Sprache & Weiterbildung, Präsenzstraße 8**
Kursnr.: **30155**

Die Vorfreude auf die Beikostzeit ist oft groß, aber oft stehen Fragen und Sorgen im Raum, etwas falsch zu machen. Die Beikost ist ein wichtiger Entwicklungsschritt und sollte in erster Linie individuell zur Familie passen und Spaß machen. Dafür schauen wir den Beikoststart, geeignete/ungeeignete Lebensmittel, das kindliche Essverhalten, die Sicherheitsregeln, die Allergieprävention und vieles mehr genauer an.

Die Kraft der Basischen Ernährung Eine informativer Einführungsabend

Leitung: **Frank Müller**
Entgelt: **11,00 €**
Termin: **Mo, 17.03.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **30094**

Suchen Sie nach Wegen, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern und einen gesünderen Lebensstil zu führen? Haben Sie von der Basischen Ernährung gehört und möchten erfahren, wie sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen kann? Dann sind Sie hier genau richtig! Sie erhalten Tipps zur Umsetzung einer Basischen Ernährung im Alltag und erfahren den Unterschied zwischen einer Basenkur und einer basenüberschüssigen Ernährung. Ob Sie ein Anfänger auf diesem Gebiet sind oder Ihre Kenntnisse über die basische Ernährung vertiefen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit dazu. Machen Sie den ersten Schritt auf Ihrer Reise zur basischen Ernährung für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Georgisch kochen für Berufstätige schnell, kreativ und saisonal

Leitung: **Natia Mihnjak**
Entgelt: **26,00 €**
Termin: **Sa, 17.05.25, 18:00 bis 22:00 Uhr**
Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**
Kursnr.: **31064**

Sie werden sich wundern, was Sie aus wenigen Zutaten zaubern können. Es wird mit Gemüse, Fisch/ Fleisch, Walnüssen, Koriander, Granatäpfel, aromatischen Gewürzen und Gewürzmischungen wie „Adjika“ oder „Suneli“ gekocht. Die Kosten für Zutaten (ca. 25,00 €) sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß



Lunch To Go | Fit und gesund mit abwechslungsreicher Außerhausverpflegung

Leitung: **Christine Hembach, Nachhaltigkeit**

Entgelt: **23,00 €**

Termin: **Di, 06.05.25, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Vereinsgebäude Altbau Gölldorf, Schulküche, Jungbrunnenstraße 18**

Kursnr.: **31067**

Im Kurs erfahren Sie in Theorie und Praxis Wissenswertes über eine ausgewogene Ernährung im Berufs- und Schulalltag, verbunden mit Anregungen und Tipps, zur selbstgemachten Außerhausverpflegung. Die schnell und preiswert, der ganzen Familie schmeckt. Die Kosten für die Zutaten (ca. 12,00 €) werden bei der Kursleiterin vor Ort bezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Speisen, Schreibzeug, Getränk

vhs-Kochclub Rottweil

Gruppe A

Leitung: **Carmen Conzelmann-Beck**

Entgelt: **84,00 €**

Termine: **4 mal, Do. 13.03. bis Do. 03.07., 18:30 bis 22:15 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **31069**

Gruppe B

Leitung: **Carmen Conzelmann-Beck**

Entgelt: **84,00 €**

Termine: **4 mal, Do. 20.03. bis Do. 17.07.25, 18:30 bis 22:15 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **31070**

Wir treffen uns monatlich zum Kochen eines 4-Gang-Menüs, das abwechslungsreich die Jahreszeiten abbildet. Wir lernen „ganz nebenbei“ verschiedene Kochtechniken und genießen die frisch zubereiteten einzelnen Gänge zusammen mit den passenden Weinen. Begleitendes Brot und Gebäck darf natürlich nicht fehlen. Die Lebensmittelkosten werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Kochen mit Genuss

Leitung: **Christoph Hohner, Koch**

Entgelt: **70,00 €**

Termine: **3 mal, Di. 27.05. bis Di. 08.07., 18:30 bis 22:15 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15,**

Kursnr.: **30503**

Ob Rezepte aus der Spitzengastronomie oder uralte Rezepte aus Großmutter's Kochbuch: Genussvolle und raffinierte Rezepte der modernen und traditionellen Küche stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Lebensmittel (ca. 15,00 € pro Termin) und Weinbegleitung werden beim Kursleiter vor Ort bezahlt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter

Einfach ran an den Herd Kochkurs für Männer

Leitung: **Christoph Hohner, Koch**

Entgelt: **102,00 €**

Termine: **5 mal montags, 14tägig,**

ab 24.03.25, 18:30 bis 22:15 Uhr

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **30506**

Hier kann Mann in Ruhe und mit viel Spaß kochen und bei einem Profikoch Tricks und Kniffe erlernen. Lebensmittel und Weinbegleitung (ca. 15,00 €) werden jeweils am Abend direkt abgerechnet.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtücher, Mineralwasser und Behälter

Schwäbische Küche – neu entdeckt

Leitung: **Christoph Hohner, Koch**

Entgelt: **27,00 €**

Termin: **Mo, 17.02.25, 18:30 bis 22:15 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **30512**

So vielgestaltig wie die Landschaft ist auch die Küche Schwabens. Von der Flädlesuppe, Gaisburger Marsch Grießschnitten und schwäbischer Seele, hin zu Dinnete, nackete Mariele, Spätzle, geschmälzten Maultaschen, Kalnsvögele und Ofenschlupfer entdecken wir Altbekanntes neu. Einige dieser Köstlichkeiten werden an diesem Abend entstehen. Die Lebensmittelkosten (15,00 €) werden vor Ort abgerechnet.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtücher, Mineralwasser und Behälter für evtl. Reste.



Süße Kuchen aus Oma's Ofen

Leitung: **Heidi Stauß**

Entgelt: **25,00 €**

Termin: **Fr, 27.06.25, 17:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **30508**

Wir backen nach Omas Rezepten einen fruchtig gefüllten Hefezopf, Nusskranz und Apfel-Streusel-Kuchen. Die Kosten für die Zutaten (15,00 Euro) sind vor Ort bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch und Behältnisse für das Gebackene



Italienischer Feinschmeckerkurs Land & Meer

Leitung: **Michele Mazzoni**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Fr, 04.04.25, 17:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **30525**

An diesem Abend erwartet Sie das Beste aus Italien, verpackt in ein 3-Gänge-Menü. Der Kursleiter hat neue Rezepte parat. Die Lebensmittelkosten (ca. 17,00 €) werden an den Kursleiter entrichtet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Getränk

Essen wie bei der italienischen Mama

Leitung: **Michele Mazzoni**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Fr, 21.03.25, 17:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15,**

Kursnr.: **30526**

Diese vom Kursleiter neu entdeckten und interpretierten Gerichte findet man selten auf einer deutschen Speisekarte. Gekocht werden echte italienische Gerichte. Die Lebensmittelkosten (ca. 17,00 € pro Person) sind direkt an den Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Getränk

Das perfekte italienische Dinner

Leitung: **Michele Mazzoni**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Fr, 09.05.25, 17:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **30527**

Der Kursleiter hat neue Rezepte parat. In diesem Kochkurs lernen Sie einfache Tricks, wie Sie für Familie und Freunde ein perfektes Dinner zubereiten.

Die Kosten für die Zutaten betragen ca. 17,00 € pro Person und sind direkt an den Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Getränk

Pasta in allen Variationen

Leitung: **Michele Mazzoni**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Fr, 04.07.25, 17:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **30531**

In diesem Kurs, auch für Vegetarier geeignet, lernen Sie etwas über verschiedene Pasta-Variationen mit und ohne Füllung. Sie werden süchtig, wenn sie einmal auf den Geschmack von selbstgemachter Pasta gekommen sind. Die Lebensmittelp (ca. 17,00 €) sind direkt an den Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Getränk



Chinesisch kochen

Leitung: **Zhiyun Liang-Dinies**

Entgelt: **25,00 €**

Termin: **Fr, 23.05.25, 18:30 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **30515**

Vielleicht kennen Sie schon einige bekannte chinesische Gerichte wie Bratnudeln oder Peking Suppe, die man überall im China-Restaurant essen kann. An diesem Abend versuchen wir aber ein paar chinesische Gerichte, die man hier im Restaurant nicht bestellen kann. Die Gerichte sind einfach und im Handumdrehen zuzubereiten. Die Kosten der Lebensmittel (ca. 18,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Messer und Behälter

Sushi-Abend

Leitung: **Zhiyun Liang-Dinies**

Entgelt: **25,00 €**

Termin: **Fr, 16.05.25, 18:30 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **30507**

Als Sushi werden kleine japanische Häppchen aus gesäuertem Reis bezeichnet, die traditionell mit Fisch oder Gemüse garniert sind und mit Sojasauce, eingelegtem Ingwer und Wasabi serviert werden. An diesem Abend versuchen wir, Sushi mit geräuchertem Lachs, Ente, Avocado und geröstetem Sesam selbst zu rollen! Die Lebensmittelkosten (ca. 18,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer und Behälter

Ein vegetarischer Sushi-Abend

Leitung: **Kwanchai Kaewsing, Sushi-Meister**

Entgelt: **25,00 €**

Termin: **Do, 10.04.25, 17:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **GS Gölldorf, Schulküche, Jungbrunnenstr. 18**

Kursnr.: **30509**

Sushi, kleine japanische Häppchen aus gesäuertem Reis, werden oftmals auch vegetarisch, mit Gemüse etc. gefüllt und mit Sojasauce, eingelegtem Ingwer, Wasabi serviert. Hier lässt Sie ein echter Sushi-Meister an seinem Wissen teilhaben. Die Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, 1 scharfes Messer, Behälter, Getränk



Thailändische Küche

Leitung: **Zhiyun Liang-Dinies**

Entgelt: **25,00 €**

Termin: **Fr, 06.06.25, 18:30 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **30511**

Die thailändische Küche zeichnet sich durch eine enorme Vielfalt von Gerichten und eine spannende Mischung unterschiedlicher Geschmacksrichtungen, Kräuter und Gewürze, die vielen Gerichten ein unvergessliches Aroma verleihen, aus. Dieser Kurs möchte Ihnen die exotische Küche näher bringen. Lassen Sie sich vom Geschmack, Duft und den Farben der thailändischen Küche entführen. Die Lebensmittelkosten (ca. 18,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Messer und Behälter



Vegetarische Thailändische Küche

Leitung: **Kwanchai Kaewsing**

Entgelt: **25,00 €**

Termin: **Do, 06.02.25, 17:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Vereinsgebäude Altbau Grundschule Göllsdorf, Schulküche, Jungbrunnenstraße 18**

Kursnr.: **30519**

Dieser Kurs möchte Ihnen zeigen, wie vegetarisch vielseitig die Küche Thailands ist. Lassen Sie sich von Geschmack, Duft und Farben dieser Küche begeistern. Die Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €) werden vom thailändischen Kursleiter vor Ort abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter, Getränk

Thailändisches Streetfood

Leitung: **Kwanchai Kaewsing**

Entgelt: **25,00 €**

Termin: **Do, 15.05.25, 17:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Vereinsgebäude Altbau Grundschule Göllsdorf, Schulküche, Jungbrunnenstraße 18**

Kursnr.: **30520**

Das Thailändische Streetfood ist weltweit für seine Vielfalt und frische, intensive Aromen bekannt. Auf Thailands Straßen findet man eine riesige Auswahl an Gerichten, die oft direkt vor Ort zubereitet werden. Es bietet eine perfekte Mischung aus süßen, salzigen, sauren und scharfen Aromen. Ein Feuerwerk für die Sinne. Der Kursleiter war selber jahrelang in einem Restaurant in Bangkok tätig. Die Lebensmittelkosten (ca. 15,00 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, 1 scharfes Messer, Behälter, Getränk

Ein Hauch von Orient

Falafel zum Frühstück mit syrischem Kaffee

Leitung: **Nesreen Alyounes**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **So, 27.07.25, 10:00 bis 14:00 Uhr**

Ort: **Vereinsgebäude Altbau Grundschule Göllsdorf, Schulküche, Jungbrunnenstraße 18**

Kursnr.: **30521**

Entdecken Sie die Geheimnisse der Falafel-Zubereitung in unserem exklusiven Kochkurs. Tauchen Sie ein in die Welt der exotischen Aromen und lernen Sie die perfekte Mischung aus Gewürzen und Aromen kennen. Hier lernen Sie, wie Sie knusprige, goldene Falafelbällchen zubereiten, die perfekt mit Hummus, Foul und frischem Gemüse harmonieren. Als Highlight bereiten wir gemeinsam einen selbstgemachten Botifur Bohnenkaffee zu. Die Lebensmittelkosten (ca. 24,00 €) werden im Kurs von der Kursleitung abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter

Arabisch kochen: Hähnchen Shawarma

Leitung: **Nesreen Alyounes**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Sa, 10.05.25, 17:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Vereinsgebäude Altbau Grundschule Göllsdorf, Schulküche, Jungbrunnenstraße 18**

Kursnr.: **30522**

Shawarma ist eines der bekanntesten arabischen Gerichte! Es ist ein arabisches Street Food, das im Nahen Osten so beliebt ist wie der Döner in Deutschland. Shawarma wird gerne mit Pommes, Reis, Knoblauchsauce, Eingelegtem (z.B. Gewürzgurken) und Krautsalat oder als Rolle gegessen. Im Kurs lernen Sie, arabisches Shawarma zuhause zu machen.

Die selbstgemachte Variante ist gesünder und leckerer als das Original. Lebensmittelkosten (ca. 24,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter, Getränk



**Koch mit mir kamerunische Speisen
WWWaus meinem Dorf**
Samstag, 29.3.25, 14:30 - 18:00 Uhr
Kursnr.: 31065 | Seite 84

Mexikanische Küche: Viva México

Leitung: **Fabiola Sordo**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Fr, 30.05.25, 18:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **31075**

Mexiko ist ein echtes Feuerwerk für die Sinne! Die Küche des Landes begeistert mit ihrer unglaublichen Vielfalt und ihren reichhaltigen Aromen. Mexikaner sind unglaublich



herzliche Gastgeber, die ihre Gäste mit ganz viel Leidenschaft bekochen und eine riesige Auswahl an Gerichten anbieten. Wir werden köstliche, leichte, gesunde Gerichte zubereiten, die auch scharf und vegetarisch sein werden. Wir lernen vielfältige Spezialitäten kennen, darunter Tortillas und Frijoles.

Die Kosten für Lebensmittel (ca. 15,00 Euro) werden vor Ort bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste, Wasser

Supra – ein georgisches Festessen

Leitung: **Natia Mihnjak**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Sa, 22.03.25, 18:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **31063**

Was das georgische Supra so besonders macht und welche Rolle dabei der Tamada (Tischführer) spielt, erfahren Sie an diesem Abend. Die gebürtige Georgierin Natia Mihnjak stellt Ihnen die beliebtesten landestypischen Spezialitäten mit dem unverwechselbaren typisch georgischen Geschmack vor. Gemeinsam werden sie einige der beliebtesten georgischen Gerichte zubereiten. Ziel des Kochabends ist es, die georgische Küche, die Kultur und die Tischgewohnheiten kennenzulernen. Die Kosten für die Zutaten (zirka 25,00 €) werden bei der Kursleiterin vor Ort bezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, ein Getränk und Gefäß für Reste

Georgian Wine & Dine

Leitung: **Natia Mihnjak**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Sa, 22.02.25, 18:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**

Kursnr.: **31062**

„Nirgendwo wird so viel edler Wein getrunken und so hervorragend gegessen wie in Georgien“, sagte einst Jean Chardin. Wenn Sie Weinliebhaber und kulturinteressiert sind, ist dieser Kochabend genau das Richtige für Sie. Wir kochen gemeinsam ein georgisches 3-Gänge-Menü inkl. exklusiver Eindrücke in die georgische Weinkultur. Dieser Kochkurs bietet eine großzügige Auswahl

georgischer Spezialitäten. So wird der Weingenuss in die Aromen der Landschaft eingebunden, aus der er stammt. Die Lebensmittelkosten (ca. 25,00 €) sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Gefäß für Reste



Einführung in die Weinverkostung

Leitung: **Paul Taylor DipWSET, Wine Educator**

Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Do, 10.04.25, 17:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs Kultur & Sprache, Kameralamtsgasse 6**

Kursnr.: **30536**

Leitung: **Paul Taylor, DipWSET, Wine Educator**

Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Fr, 23.05.25, 17:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs Kultur & Sprache, Kameralamtsgasse 6**

Kursnr.: **30537**

Für alle, die gerne Wein trinken und wissen möchten, wie man den Geschmack und die Aromen von Rebsorten und Weinen aus verschiedenen Regionen erkennt. Angeleitet vom Kursleiter verkosten Sie sechs Weine (20,00 €/pro Pers., vor Ort zu bezahlen) und lernen, wie diese zu beschreiben und bewerten sind.

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre (JuSchG)

Whisky Tasting für Liebhaber/innen und Neulinge

Leitung: **Paul Taylor, DipWSET, Wine Educator**

Entgelt: **15,00 €**

Termin: **Do, 08.05.25, 17:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs Kultur & Sprache, Kameralamtsgasse 6**

Kursnr.: **30302**

Leitung: **Paul Taylor, DipWSET, Wine Educator**

Entgelt: **15,00 €**

Termin: **Fr, 27.06.25, 17:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs Kultur & Sprache, Kameralamtsgasse 6**

Kursnr.: **30303**

Hier erfahren Sie alles, was Sie schon immer über schottischen Single Malt wissen wollten. Wir degustieren hochwertige Single Malts und andere Whiskys. Zu der Whiskyprobe werden Wasser und kleine Snacks (30,00 €/Person) gereicht.

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre (JuSchG)



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
vhs Fitness					
	08:30 - 09:30 Uhr (30241) Pilates für Fortgeschrittene CRe	08:45 - 09:45 Uhr (30213) Seniorengymnastik RL	09:00 - 10:00 Uhr (30248) Zumba Fitness KK	09:00 - 10:00 Uhr (30217) Koordination Fitness 50 PLUS MM	09:30 - 13:00 Uhr (30123) Qigong Workshop Sa + So UR
		10:00 - 11:00 Uhr (30214) Seniorengymnastik RL			10:00 - 15:30 Uhr (30186) Einführung in die Meditation AV
17:30 - 18:30 Uhr (30160) Hatha-Yoga Grundkurs MvS	18:00 - 18:45 Uhr (30246) Faszien-Schmerz-Gelenktherapie CP		17:15 - 18:15 Uhr (30205) 18:30 - 19:30 Uhr (30206) Fitnesstraining / Wirbelsäule AM	16:15 - 17:45 Uhr (30408) Selbstverteidigungskurs Mobbing EM	10:30 - 14:15 Uhr (30159) Hatha-Yoga-Zeit für Dich n. Iyengar MvS
18:40 - 19:40 Uhr (30161) Hatha-Yoga Aufbaukurs MvS	19:00 - 20:00 Uhr (30242) Zumba Fitness KK	18:00 - 19:00 Uhr (30233) Body Workout JÖ			
19:50 - 20:50 Uhr (30231) Bodyfit RG	20:15 - 21:15 Uhr (30235) Fit in den Feierabend NR	19:15 - 20:30 Uhr (30164) Yoga & Meditation AG	19:45 - 20:45 Uhr (30207) Fitnesstraining / Wirbelsäule MM		15:00 - 18:00 Uhr (30173) Hilfe bei Rücken-/Nackenschmerzen BM
vhs Sport					
			09:40 - 10:35 Uhr (30236) 10:45 - 11:40 Uhr (30237) Faszien-Schmerz-Gelenktherapie CP		09:30 - 16:00 Uhr (30402) Selbstverteidigung für Frauen MD
		12:00 - 12:45 Uhr (30131) Mental Yin Yoga in der Mittagspause RJ			
17:45 - 18:45 Uhr (30126) Vinyasa Yoga MaD	17:45 - 18:45 Uhr (30232) Easy Bodyforming SF	12:55 - 13:25 Uhr (30132) Yoga Nidra – kleiner „Power Nap“ RJ	15:00 - 16:00 Uhr (20512) 8-9 Jahre 16:15 - 17:15 Uhr (20513) 10-11 Jahre 17:45 - 18:45 Uhr (20517) Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr (20516) Erwachsene Susi's vhs-Ballett SL	17:15 - 18:15 Uhr (20519) Erwachsene 18:30 - 20:00 Uhr (20518) Erwachsene Susi's vhs-Ballett SL	14:00 - 18:00 Uhr (10210) Wie kann ich mit Sterben und Tod leben? RB / ES
19:00 - 20:00 Uhr (30243) Zumba Fitness MA	19:00 - 20:00 Uhr (30234) Easy Bodyforming SF				
		17:30 - 18:30 Uhr (30209) Beckenbodengymnastik für Sie & Ihn AM			
		18:45 - 19:45 Uhr (30102) Progressive Muskelrelaxation AM			
		19:00 - 21:15 Uhr (30250) Wave – einzigartig i. d. Stadt CD			
vhs U 1					
		17:45 - 18:45 Uhr (20520) Mittelstufe 19:00 - 20:00 Uhr (20521) Fortgeschr. Susi's vhs-Steppen SL	19:30 - 21:00 Uhr (30111) Lach-Yoga ES		
			19:30 - 21:00 Uhr (30407) Selbstverteidigungskurs Mobbing EM		
Johanniterschule					
		18:00 - 18:45 Uhr (30239) Body Workout / Flexi Bar® UR			
		19:00 - 20:00 Uhr (30125) Qigong – Meditation in Bewegung UR			
		20:15 - 21:15 Uhr (30124) Qigong – Meditation in Bewegung UR			
Mehrzweckhalle Göllsdorf					
08:45 - 09:45 Uhr (30215 + 30216) Fit & Aktiv ab 65 SF					
Gustav-Werner-Schule					
	18:45 - 19:45 Uhr (20506) Anfänger 20:00 - 21:00 Uhr (20507) Mittelstufe Orientalischer Tanz SV				
Bürgersaal Herrenzimmern					
		17:45 - 18:45 Uhr (30211) 19:00 - 20:00 Uhr (30212) Sanfte Fitness EB			

Trainer/innen an der vhs

MA	Maria Axt-Ott
RB	Ronny Bargil
EB	Elke Bieger
CD	Celio De Carvalho
MD	Michael Dittrich
MaD	Madeleine Dold
SF	Silke Frank
AG	Armin Grab
RG	Roswitha Gwinner
RJ	Rebecca Jauch
KK	Katherina Kimmich
RL	Renate Lausmann
SL	Susanne Löffler
MM	Marika Mayer
EM	Erkan Mete
AM	Angelika Müller
BM	Beate Murlowsky
TN	Tatjana Naumann
JÖ	Jana Özcan
CP	Christiane Potschaske
NR	Nadine Reich
CRe	Carmen Reindl
UR	Ulrike Rieth
ES	Elke Schwarz
MvS	Martina van Spankeren-Gandhi
SV	Sonja Vogel
AV	Andreas Vosseler



Von Arabisch bis Westslawisch
Es gibt viele Gründe, warum es sinnvoll ist,
Fremdsprachen zu lernen:
um sich beruflich oder privat weiter zu qualifizieren,
um sich im Urlaub besser verständigen und neue
Freundschaften schließen zu können,
um im Alter geistig aktiv und fit zu bleiben.
Denn Sprachen verbinden, schaffen Kontakte,
verändern Perspektiven und eröffnen neue
Möglichkeiten.

DEUTSCH-INTEGRATIONSKURSE

Die **vhs Rottweil** ist zugelassener Träger für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung. Als größter Anbieter von Integrationskursen in Rottweil bietet die vhs diese Kurse vormittags, nachmittags und abends an.

In Integrationskursen erlernen Zugewanderte die deutsche Alltagssprache. Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus sechs Sprachkursmodulen (Modul 1 bis 6), die aufeinander aufbauen, jeweils mit einer Prüfung abschließen und die Teilnehmenden ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen bis zum Zielniveau B1 DTZ (Deutschtest für Zuwanderer) führen.

Teilnehmer mit Vorkenntnissen können in ein höheres Sprachkursmodul einsteigen. Jeder Integrationskurs schließt mit einem 100stündigen Orientierungskurs ab. In diesem Kurs werden Basisinformationen zum deutschen Staatswesen, zur deutschen Rechtsordnung, Geschichte, Kultur, Bildung sowie Alltagswissen vermittelt.

Die vhs Rottweil bietet auch Externen die Möglichkeit, an Prüfungen und Prüfungsvorbereitungen teilzunehmen.

Nähere Informationen finden Sie auf www.bamf.de.

„An meiner Tätigkeit als Integrationskursdozentin schätze ich besonders den Austausch, die Vielfalt, die Abwechslung und die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten sowohl für mich als Lehrkraft als auch für die Teilnehmer.“

Stefanie Neudek, Integrationskursdozentin

Deutschkurse mit berufsbezogenen Inhalten (DeuFöV)

Die Bundesrepublik Deutschland fördert berufsbezogene Deutschkurse auf den Sprachniveaustufen A2, B1, B2 und C1. Sie werden vom BAMF umgesetzt und bauen auf den Integrationskursen auf. In ihnen werden arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge auf den Arbeitsmarkt vorbereitet.

Die Kurse umfassen 400 (Kursniveau A2 / B1) bzw. 400 bis 500 Unterrichtseinheiten (Kursniveau B2) und 400 (Kursniveau C1), bzw. 600 Unterrichtseinheiten (C1 Akademische Heilberufe). **Jeder Kurs endet mit einer Abschlussprüfung:** DTZ oder Zertifikatsprüfungen Deutsch, mit dem Zielniveau Deutsch A2, B1, B2 oder C1.

Integrationskursbüro

Für den Besuch eines Integrationskurses oder Deutschkurses mit berufsbezogenen Inhalten ist ein Beratungsgespräch erforderlich! Bitte wenden Sie sich an das Integrationskursbüro! Wir beraten Sie gerne!

Elena Crivac

Leiterin des Integrationskursbüros
Kameralamtsgasse 1
Telefon: 0741/494-443
E-Mail: elena.crivac@vhs-rottweil.de

Beratungszeiten:

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:
09:30 - 12:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 14:00 - 17:30 Uhr
Montag und Freitag: nach Vereinbarung

Anmeldung:

Ein Beratungsgespräch ist die Voraussetzung zur Kursteilnahme. Eine telefonische, schriftliche oder Online-Anmeldung ist nicht möglich.
Tests zur Ermittlung des Sprachniveaus:
mittwochs von 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung: integration@vhs-rottweil.de

Kosten:

Im Beratungsgespräch werden die Fördermöglichkeiten durch das BAMF geprüft (eventuell vollständige oder teilweise Übernahme der Kosten).
Teilnehmer, die innerhalb von zwei Jahren nach Erteilen der Berechtigung den Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen haben, können 50% der Kosten erstattet bekommen.

Prüfungen:

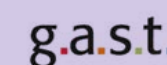
- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2/B1 (sprachlicher Nachweis für die Einbürgerung)
- Zertifikat Deutsch B2
- Zertifikat Deutsch C1

Informationen zu Prüfungen und Prüfungsformaten

erhalten Sie beim vhs Prüfungsteam Beratung und Anmeldung
Telefon: 0741 / 494 442
E-Mail: pruefungen@vhs-rottweil.de
www.gast.de und www.bamf.de und www.telc.net

Die vhs Rottweil ist Prüfungszentrum für DTZ (Deutschtest für Zuwanderer) und Zertifikatsprüfungen Deutsch.

Ein Glück, dass Sie daher nicht lange suchen müssen.



Die vhs Rottweil bietet Deutschkurse in vielen verschiedenen Formaten an. Neben Integrationskursen, die in der Regel täglich stattfinden, haben Sie die Möglichkeit, Deutschkurse nachmittags, abends oder am Wochenende zu besuchen.



Deutsch als Fremdsprache A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Linda Vanessa Djayou Kouamegne**
Entgelt: **189,00 €**
Termine: **30 mal** (mittwochs und montags),
ab Mittwoch, den 19.02.25, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: **vhs, Raum 7, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **40264**

Hier erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die deutsche Sprache. Im Mittelpunkt stehen dabei einfache Alltagskommunikation, deutsche Landeskunde und die grundlegende Grammatik, um am Leben in Deutschland teilhaben zu können.

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 Leben in Deutschland, Arbeitsbuch und Kursbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120766-3

Deutsch als Fremdsprache A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Anne Ganzenmüller**
Entgelt: **189,00 €**
Termine: **30 mal** (montags und dienstags),
ab Montag, den 17.02.25, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: **vhs Kultur & Sprache, Kameralamtsgasse 6**
Kursnr.: **40265**

Hier erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die deutsche Sprache. Im Mittelpunkt stehen dabei einfache Alltagskommunikation, deutsche Landeskunde und die grundlegende Grammatik. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer /innen mit geringen Kenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 Leben in Deutschland, Arbeitsbuch und Kursbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120766-3 ab Lektion 5.

Deutsch als Fremdsprache A1.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **N. N.**
Entgelt: **189,00 €**
Termine: **30 mal** (montags und dienstags),
ab Montag, den 17.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: **vhs Sprache & Weiterbildung, Präsenzgasse 8, Rottweil**
Kursnr.: **40266**

Hier erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die deutsche Sprache. Im Mittelpunkt stehen dabei einfache Alltagskommunikation, deutsche Landeskunde und die grundlegende Grammatik, um am Leben in Deutschland teilhaben zu können.

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde gemeinsam besprochen.

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Leitung: **Norbert Schneider**

Entgelt: **189,00 €**

Termine: **30 mal, (montags und donnerstags), ab Montag, den 17.02.25, 17:30 bis 19:00 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.2, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **40268**

Hier erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die deutsche Sprache. Im Mittelpunkt stehen dabei einfache Alltagskommunikation, deutsche Landeskunde und die grundlegende Grammatik, um am Leben in Deutschland teilhaben zu können. Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 Leben in Deutschland, Arbeitsbuch und Kursbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120768-7, ab Lektion 8.

Deutsch als Fremdsprache B1.1

Leitung: **Husnul Aminah**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal freitags, wöchentlich, ab 21.02.25, 17:45 bis 19:15 Uhr**
Ort: **vhs Hohlegrabengasse 14, Rottweil**
Kursnr.: **40270**

In diesem Kurs werden Sprechen, Lesen, Hörverständnis und Schreiben sowie Textverständnis, Allgemeinbildung und Landeskunde trainiert. Behandelt werden auch kausale und temporale Konjunktionen, Konjunktiv II, Modalverben in der Vergangenheit, Passiv sowie Infinitivsätze und Partizipialkonstruktionen und die indirekte Rede.

Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-607155-0 ab Lektion 1

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Leitung: **Thomas Stratmann**

Entgelt: **189,00 €**

Termine: **30 mal (dienstags und donnerstags), ab Dienstag, den 18.02.25, 17:45 bis 19:15 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 7, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **40272**

Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern, neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Die Teilnehmenden werden anhand lebensnaher Themen auf die sprachlichen Anforderungen in Alltag und Beruf vorbereitet. Mit Hilfe praktischer und kommunikativer Übungen werden neben Sprechen, Lesen, Hören und Schreiben

insbesondere auch Textverständnis, Wortschatz und Landeskunde trainiert. Die Grammatikvermittlung umfasst wichtige Sprachstrukturen, wie zum Beispiel (zweiteilige) Konjunktionen, Futur I, Passiv Perfekt und Passiv Präteritum.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 6: Deutsch als Zweitsprache für Alltag und Beruf, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-641085-3, ab Lektion 8

Deutsch als Fremdsprache B2

Leitung: **Linda Vanessa Djayou Kouamegne**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 17:45 bis 19:15 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 7, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **40280**

Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern. Neben den Kenntnissen des Sprechens, Lesens, Hörverständnis und Schreibens werden die Fähigkeiten Textverständnis, Allgemeinbildung und Landeskunde trainiert. Des Weiteren behandeln wir Grammatik wie kausale und temporale Konjunktionen, Konjunktiv II, Modalverben in der Vergangenheit, Passiv sowie Infinitivsätze und Partizipialkonstruktionen und die indirekte Rede. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen. **Kleingruppe für mehr Lernintensität**



Englisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Denisa Tahiri**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich, ab 20.02.25, 17:45 bis 19:15 Uhr**
Ort: **vhs Hohlegrabengasse 14, Rottweil**
Kursnr.: **40574**

In diesem Intensivkurs in der Kleingruppe erlernen Sie Grundwortschatz, Aussprache und typische Redewendungen, um sich vor Ort zurechtfinden zu können.

Kursbuch: Easy English A1.1 Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5

Einfache Sprache – erfolgreiche Kommunikation | siehe Seite 13

Georgian Vine & Dine
Kursnr.: 31062 | siehe Seite 53

SPRACHKURSE IN NIVEAUSTUFEN (A1 – C2)

Niveau A1

Elementare Sprachverwendung A1

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

Hören | einfache Wörter und Sätze über allgemeine Themen verstehen und im Alltag zurecht kommen

Sprechen | sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen und im Alltag zurecht kommen

Lesen | einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben | einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Niveau A2

Elementare Sprachverwendung A2

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

Hören | einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen | kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen | kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen

Schreiben | kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Niveau B1

Selbstständige Sprachverwendung B1

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

Hören | das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen | in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

Lesen | Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben | persönliche Briefe schreiben und einfache Formulare ausfüllen

Niveau B2

Selbstständige Sprachverwendung B2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe B2** Folgendes können:

Hören | im Fernsehen Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen | sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

Lesen | Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben | detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

Niveau C1

Kompetente Sprachverwendung C1

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

Hören | Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

Sprechen | sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen | komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben | schriftlich klar und strukturiert auch über komplexe Sachverhalte schreiben

Niveau C2

Kompetente Sprachverwendung C2

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

Hören | ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen, alle Inhalte erfassen und sofort zuordnen können

Sprechen | sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

Lesen | jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen

Schreiben | anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Dazu folgender Hinweis: Bei Kursen, die vor Ort stattfinden, hat die Kursleitung die Möglichkeit, in Ergänzung zu den Präsenzterminen, Unterrichtsmaterialien in einem digitalen Kursraum bereit zu stellen. Sollte eine zeitweilige Schließung der Volkshochschule erforderlich werden, kann der Präsenzunterricht, in Absprache zwischen Kursleitenden und Teilnehmenden, mit Hilfe dieses digitalen Kursraums in der *vhs.cloud* weitergeführt werden.



Für Kurse mit diesem Symbol

besteht **Durchführungsgarantie**.

Sie wollen eine Fremdsprache lernen?

Wenn Sie **noch keine Vorkenntnisse** haben, müssen Sie einen **Grundkurs A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse** belegen. Falls Sie die entsprechende Sprache aber schon einmal gelernt haben, empfehlen wir Ihnen, einen kostenlosen **Einstufungstest** unter www.sprachtest.de zu machen.

Als Ergebnis erhalten Sie Ihr derzeitiges Sprachniveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Wählen Sie dann einen Kurs mit der nächst höheren Niveaustufe aus.

Alle Sprachkurse sind mit einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden kalkuliert.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl greift die Kurspreisstaffelung. Daher bitten wir Sie höflich, die tabellarische Staffelung der Kursbeiträge (siehe unten) zu beachten. Kursumfang und -entgelt werden am ersten Kursabend zwischen Kursleitenden und Kursteilnehmenden vereinbart.

Wir bieten weiterhin auch **Intensivsprachkurse für 1-4 Personen** an. Bei Interesse senden wir Ihnen gerne ein entsprechendes Angebot.

Reguläre Sprachkurse, ausgeschrieben für max. 15 Termine (10-5 TN)

Teilnehmer	15 Termine	14 Termine	13 Termine	12 Termine	11 Termine	10 Termine
10	99,- €	*	*	*	*	*
9	110,- €	103,- €	*	*	*	*
8	124,- €	116,- €	107,- €	99,- €	*	*
7	141,- €	132,- €	123,- €	113,- €	104,- €	*
6	165,- €	154,- €	143,- €	132,- €	121,- €	110,- €
5	198,- €	185,- €	172,- €	158,- €	145,- €	132,- €

Sprachkurse, ausgeschrieben für max. 10 Termine (10-5 TN)

Teilnehmer	10 Termine	9 Termine	8 Termine	9 Termine	6 Termine	5 Termine
10	66,- €	*	*	*	*	*
9	73,- €	66,- €	*	*	*	*
8	83,- €	74,- €	66,- €	*	*	*
7	94,- €	85,- €	75,- €	66,- €	*	*
6	110,- €	99,- €	88,- €	77,- €	66,- €	*
5	132,- €	119,- €	106,- €	92,- €	79,- €	66,- €

Intensiv-Sprachkurse, ausgeschrieben für max. 30 Termine (10-5 TN)

Teilnehmer	30 Termine	28 Termine	26 Termine	24 Termine	22 Termine	20 Termine
10	189,- €	*	*	*	*	*
9	210,- €	196,- €	*	*	*	*
8	236,- €	221,- €	205,- €	189,- €	*	*
7	270,- €	252,- €	234,- €	216,- €	198,- €	*
6	315,- €	294,- €	273,- €	252,- €	231,- €	210,- €
5	378,- €	353,- €	328,- €	302,- €	277,- €	252,- €

🇬🇧 Englisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Denisa Tahiri**

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 19:40 bis 21:10 Uhr**

Ort: **vhs Hohlengrabengasse 14, Rottweil**

Kursnr.: **40575**

In diesem Intensivkurs in der Minigruppe erlernen Sie Grundwortschatz, Aussprache und typische Redewendungen, um sich vor Ort zurechtfinden zu können. Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Kursbuch: Easy English A1.1 Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5 ab Lektion 6

Englisch für Kindergarten- und Grundschulkinder | ab Seite 84

🇬🇧 Englisch A2

Leitung: **Monika Kustermann, Dolmetscherin**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **40577**

Hier erlernen Sie Grundwortschatz, Aussprache und typische Redewendungen. Die Lehrbucharbeit wird ergänzt durch Audiomaterial zum Training des Hörverstehens, um einen natürlichen Spracherwerb zu fördern. Das Buch wird am ersten Kurstag festgelegt.

🇬🇧 Englisch A2.2

Leitung: **Carmen Eichert**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich, ab 20.02.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Albertus-Magnus-Gymnasium, Raum 112, Bismarckstraße 2, Rottweil**

Kursnr.: **40580**

Der Kurs vermittelt grundlegenden Wortschatz und wichtige Sprachstrukturen durch praktische Übungen und Konversationen zu abwechslungsreichen Themengebieten und Alltagssituationen.

Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Lehrbuch: Headway English A2. Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio CD und Video. Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6 ab Lektion 8



Gerne organisieren wir auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnittene Inhouse-Schulungen. **Präsenzunterricht** oder **Online**. Sprechen Sie uns an!

🇬🇧 English Refresher B1

Leitung: **Isabel Pierre**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 09:00 bis 10:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1, Rottweil**

Kursnr.: **40584**

Leitung: **Isabel Pierre**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 10:45 bis 12:15 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1, Rottweil**

Kursnr.: **40585**

Do you sometimes struggle with English? „Fine by me.“ „No need to despair.“ „If anything“, it's a good reason to join this intermediate course! You'll learn useful phrases and „lexical chunks“ to not only survive in English-speaking environments but also sound more natural. Our B1-level textbook and supplementary materials will give you plenty of opportunities to practice listening, speaking, reading, and writing, while taking you on a virtual journey from Australia to Africa.

Textbook: Great! B1, 2nd edition (Klett),

ISBN 978-3-12-501758-0, from unit 1

🇬🇧 Englisch am Morgen Conversation and Grammar B2

Leitung: **Hüseyin Musan**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal freitags, wöchentlich, ab 21.02.25, 10:00 bis 11:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **40586**

This course is aimed at learners of the English language who already have a solid foundation. Our focus is on conversation combined with improving grammar.

In addition to the course book, please bring a monolingual dictionary with you to class.

Lehrbuch: wird am ersten Termin besprochen.

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

🇬🇧 English B1 – Now you're talking

Leitung: **Marianna Margetits**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 5, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **40588**

You feel comfortable speaking English and would like to join a course where travel and vacations are not the main topics? In this course, we'll chat about everyday situations, improve vocabulary skills and do some grammar. This is an ongoing and English only course. New participants are always welcome. Coursebook: Easy English Upgrade, Book 6, B1.2



Business English A2

Leitung: **Monika Kustermann, Dolmetscherin**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **12 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **AMG, Raum 111, Bismarckstraße 2**
 Kursnr.: **40589**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre Vorkenntnisse der englischen Sprache rasch zu beruflich verwertbaren Englischkenntnissen ausweiten möchten. Es werden gezielt die wichtigsten Geschäftssituationen, unter Vermittlung von authentischer Geschäftssprache, behandelt und eingeübt (Telefonate, Mitteilungen, Auskünfte, Buchungen, geschäftliche Verabredungen, Kundenkontakte, Geschäftsessen, Geschäftsreisen u.v.a.).



Französisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Monika Kustermann, Übersetzerin**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich, ab 20.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **AMG, Raum 111, Bismarckstraße 2**
 Kursnr.: **40677**

Sie lernen in diesem Kurs, sich in einfachem Französisch in Alltagssituationen zu verständigen. Wir legen die Grundlagen zu Wortschatz, Grammatik, Lese- und Hörverständnis sowie Konversation.
Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7

Französisch für Kinder | siehe Seite 85

Französisch A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Monika Kustermann, Dolmetscherin**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **AMG, Raum 109, Bismarckstraße 2**
 Kursnr.: **40678**

Sie lernen in diesem Kurs, sich in einfachem Französisch in Alltagssituationen zu verständigen, durch Grundlagen zu Wortschatz, Grammatik, Lese-/Hörverständnis, Konversation. Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer sind willkommen!
Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7 ab Lektion 8

Französisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Laurence Dreiling**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **AMG, Raum 109, Bismarckstraße 2**
 Kursnr.: **40679**

Möchten Sie Ihre Französisch-Kenntnisse erweitern? Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Voyages 1 neue Version
 ISBN: 978-3-12-529412-7, ca. Lektion 10

Französisch A2

Leitung: **Laurence Dreiling**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich, ab 20.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **AMG, Raum 109, Bismarckstraße 2**
 Kursnr.: **40681**

Möchten Sie Ihre Französisch-Kenntnisse erweitern? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie. Es ist eine Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern. Neue Teilnehmer/innen sind sehr willkommen.
Lehrwerk: Voyages neu A2
 ISBN: 978-3-12-529422-6 ab Lektion 5

Conversation en français Französisch Konversation

Leitung: **Catherine Lecerf-Reich, Lektorin HFU und E.S.B, Reutlingen**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **10 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 17:30 bis 19:00 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **40683**

Vous souhaitez améliorer votre aisance à l'oral en français et gagner en confiance dans cette langue ? Rejoignez notre cours de conversation en français ! Ce cours est destiné aux personnes présentant de bonnes connaissances mais qui souhaitent élargir leur vocabulaire, mener des conversations, améliorer leur prononciation... Ces compétences seront entraînées dans un petit groupe, dans une ambiance conviviale et détendue. Ces cours sont basés sur des thèmes actuels français de la société, culture, politique ou sur la découverte de traditions de la France. Une soirée spéciale cuisine française est prévue : découverte de la cuisine française et buffet français.

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Ukrainisch A1
 Kursnr.: 41780 | siehe Seite 90

Vielfalt macht erfolgreicher!
Course Interculturel
 Wochenendkurs, Fr, 16.5.25, 17:30 Uhr
 Kursnr.: 10784 | siehe Seite 86

Spanisch Grundstufe A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Carlo Caselli**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **AMG 113, Bismarckstraße 2, Rottweil**
 Kursnr.: **40706**

In diesem Kurs lernen Sie auf spielerische und kommunikative Art und Weise die Grundlagen der spanischen Sprache. Sie lernen, sich vorzustellen, sich zu begrüßen und zu verabschieden, zu fragen, wie es Ihnen geht, Ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse anzugeben, Fragen zur Arbeit, zum Arbeitsplatz und zur Familie zu stellen und zu beantworten, das Aussehen und den Charakter von Menschen zu beschreiben und Vorlieben und Abneigungen auszudrücken. Die Grammatik wird schrittweise und ausschließlich in einem kommunikativen Kontext vermittelt. Wir werden gemeinsam verschiedene kulturelle Besonderheiten entdecken. Der Unterricht wird an den Lernrhythmus der Teilnehmer angepasst.
Lehrbuch: CON GUSTO NUEVO A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Spanisch A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Fabiola Sordo**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **40707**

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die spanische Sprache. Irgendwann gelernt und vergessen, jetzt auf der Suche nach einer Möglichkeit, noch einmal zu beginnen? Wenn es für Sie darum geht, fast nochmals von vorne anzusetzen, leichte Übungen, einfache Erklärungen und regelmäßige Wiederholungen zu durchlaufen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden auf Alltagssituationen vorbereitet, erlernen es, Fragen zu stellen und zu beantworten sowie Ihre Interessen zu formulieren. Im Vordergrund steht einfache Alltagskommunikation, so dass Sie sich beispielsweise im Urlaub einfacher verständigen können. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.
Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7, Lektion 3

Spanisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Augusto Gomez Kinderknecht**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **40708**

Wir setzen auf eine lockere, unterhaltsame und interaktive Lernumgebung, um das Erlebnis des Spanischlernens zu einem echten Vergnügen zu machen. Durch eine breite Palette von praktischen Übungen werden Sie die spanische Sprache mit Begeisterung erleben und Ihre Kenntnisse kontinuierlich ausbauen.
Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

Spanisch am Morgen A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **N.N.**
 Entgelt: **165,00 €**
 Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 09:00 bis 10:30 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **40715**

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die spanische Sprache. Im Vordergrund steht einfache Alltagskommunikation, damit Sie sich im Urlaub einfacher verständigen können. Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7, Lektion 4
Lernintensiver in der Minigruppe

Spanisch A2

Leitung: **Eduardo Maubert**
 Entgelt: **124,00 €**
 Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich, ab 20.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **40717**

Presente, perfecto, indefinido, imperfecto, futuro, condicional y gerundio: langsam verlieren Sie den Überblick. Sie fragen sich, wann und wie man welche Zeit benutzt und wie diese gebildet wird? Alle Zeiten im Indikativ werden wiederholt, die Formen konjugiert und die Anwendung geübt. In diesem Kurs können Sie mit Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Aussprache die Grundkenntnisse der Spanischen Sprache erwerben. Außerdem lernen Sie, sich mithilfe interessanter Texte und Dialoge in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch zu verständigen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 Kurs und Übungsbuch, ISBN: 9 783125 146778 ab Lektion 12



Spanisch am Morgen A2

Leitung: **N.N.**

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 10:45 bis 12:15 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **40718**

Presente, perfecto, indefinido, imperfecto, futuro, condicional y gerundio - die Liste wird immer länger. Langsam verlieren Sie den Überblick: Sie fragen sich, wann und wie man welche Zeit benutzt und wie diese gebildet wird? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Alle Zeiten im Indikativ werden wiederholt, die Formen konjugiert und die Anwendung geübt. In diesem Kurs können Sie mit Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Aussprache die Grundkenntnisse der Spanischen Sprache erwerben. Außerdem lernen Sie, sich mithilfe interessanter Texte und Dialoge in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch zu verständigen.

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen.

Lernintensiver in der Minigruppe



Spanisch B2.2

Leitung: **Fabiola Sordo**

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **40720**

¿Te gustaría mejorar tu español de una manera divertida y moderna? ¡Ven y únete a nuestro fantástico grupo, te estamos esperando! En septiembre comenzamos con el nivel B2 y ahora seguimos adelante. Vamos a seguir mejorando nuestras habilidades de escritura, expresión oral y aprenderemos a desenvolvernos en situaciones comunicativas más complejas, como la lectura de medios digitales, noticias, blogs especializados y mucho más. La gramática también tiene su lugar en nuestras clases, siempre de una forma divertida e interactiva. Y para los amantes de la cultura, ¡tenemos de todo! Canciones, series, viajes, recetas y fiestas populares. El curso cuenta con su propio espacio in la VHS Cloud, ideal para intercambiar material, comunicarnos y enriquecer nuestra experiencia de aprendizaje.

Lernintensiver in der Minigruppe

Curso de conversación "TERTULIA ESPAÑOLA"

Leitung: **Carlo Caselli**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **AMG, Raum 113, Bismarckstraße 2**

Kursnr.: **40719**

¿Tienes un buen nivel de español y no encuentras muchas posibilidades de practicarlo? Este es un curso que se caracteriza por su flexibilidad y te ofrece un espacio semanal para perfeccionar tu español hablando mucho y ampliando tu vocabulario en diferentes campos temáticos como cultura, sociedad, política, actualidad, etc. Para ello vamos a leer textos, escuchar podcast y ver películas o vídeos que discutiremos después durante las clases. También trabajaremos las estructuras gramaticales cada vez que sea necesario. El material, al que tendrás acceso una semana antes para poder prepararte y discutir en un ambiente relajado y agradable, será puesto a disposición por el docente. Ven con un tecito, un cafecito o un cortadito, muchas ganas de aprender, ¡ponte cómodo y disfruta de la TERTULIA!

Italienisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Denisa Tahiri**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich, ab 20.02.25, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **vhs Hohlegrabengasse 14, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **40844**

Sie haben Lust und Zeit die italienische Sprache systematisch kennenzulernen und zu erlernen? In diesem Kurs werden Sie eine wöchentliche Reise in das „Bel Paese“ erleben. Sie bekommen Grundinformationen und interessante Einblicke in die Kultur des Landes. Sie werden lernen, wie man sich begrüßt, verabschiedet und vorstellt. Wir lesen die Speisekarte und lernen wie man in einer Bar und Restaurant bestellt. Wir sprechen über den Beruf und Arbeitsplatz. Sie lernen auch, wichtige grammatikalische Strukturen. Damit Sie sich im Kurs wie in Italien fühlen, kommt auch die italienische Kultur nicht zu kurz. In kurzer Zeit können Sie schon kleine Gespräche führen.

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag,

ISBN: 978-3-19-065647-9

Mithilfe des Spracheinstufungstests finden Sie auf der VHS-Seite <https://www.vhs-rottweil.de/programm/sprachen> oder direkt über <https://www.sprachtest.de> schnell heraus, welches Sprachniveau Sie bereits besitzen.



Italienisch A1

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Carlo Caselli**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 19:40 bis 21:10 Uhr**

Ort: **AMG, Raum 112, Bismarckstraße 2**

Kursnr.: **40846**

Wenn Du diesen Kurs besuchst, wirst Du Italienisch lernen, als ob Du in Italien wärst. Du wirst eine wöchentliche Reise in das „BEL PAESE“ erleben! Kursinhalte und Lernziele: sich über Freizeit, Hobbies, Urlaub, Reisen und Gewohnheiten austauschen; Verabredungen treffen; Datum und Uhrzeit angeben bzw. danach fragen; ein Problem melden; über vergangene Erlebnisse sprechen; den Weg erfragen und erklären; über das Wetter sprechen. Grammatik: ‚c'è‘ und ‚ci sono‘; Modalverben ‚dovere‘ und ‚potere‘; einige unregelmäßige Verben; Präpositionen mit dem bestimmten Artikel; Endungen der Adjektive; das ‚passato prossimo‘; Adverbien zur Angabe der Häufigkeit; reflexive Verben. Kultur: italienische Veranstaltungen; Urlaub in Italien; Verhalten bei Einladungen..

Lehrbuch: CON PIACERE nuovo A 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Lektion 4 - 5

Italienisch A1

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Carlo Caselli**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **AMG, Raum 112, Bismarckstraße 2**

Kursnr.: **40847**

In diesem Kurs werden Sie lernen: nach Gebrauchsgegenständen zu fragen und darauf zu antworten; über Gewohnheiten zu sprechen; Verkehrsmittel zu benennen; nach dem Weg zu fragen, über das Wetter zu sprechen; Lebensmittel einzukaufen; Mengen anzugeben; über Essgewohnheiten zu sprechen; Kleidung zu kaufen; nach dem Preis zu fragen. Grammatik: Adverbien zur Angabe der Häufigkeit, „Ecco“ mit Objektpronomen; Reflexiven Verben im Präsens; Ortsangaben in Verbindung mit „esserci“; das Modalverb „volere“; direkte Pronomen; Mengenangeben mit „di“; der Teilungsartikel; „Ne“ als Mengenausdruck. **Lehrbuch:** CON PIACERE nuovo A 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1 ab Lektion 6

Italienisch A1

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Carlo Caselli**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **AMG, Raum 112, Bismarckstraße 2**

Kursnr.: **40848**

In diesem Kurs werden Sie lernen: Lebensmittel einkaufen; Mengen angeben; über Essgewohnheiten sprechen; Kleidung kaufen; über die Familie erzählen; jemandem gratulieren; Grußkarten schreiben; Angaben zu Vorlieben machen; eine Wohnung und ihre Einrichtung beschreiben; eine Wohnungsanzeige verstehen; nach dem Preis fragen. Grammatik: direkte und indirekte Objektpronomen; Mengenangaben mit DI; der Teilungsartikel; Adverbien auf -mente; Farbadjektive; Jahresangaben; Possessivadjektive. Kultur: Italienische Feste, Bräuche; Ankündigungen im Supermarkt, auf der Straße; Grüße und Geschenke; Sprichwörter über das Wetter; Schilder in Geschäften. **Lehrbuch:** CON PIACERE nuovo A 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 7

Italienisch A1

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Denisa Tahiri**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **vhs Hohlegrabengasse 14, Rottweil**

Kursnr.: **40845**

Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Sie wollen nach Italien fahren, um Land und Leute kennen zu lernen? In diesem Kurs können Sie sich sprachlich und landeskundlich vorbereiten. Hier werden typische Alltagssituationen und dabei Wortschatz und Redewendungen eingeübt, damit Sie vor Ort gewandt plaudern können.

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag,

ISBN: 978-3-19-065647-9 ab Lektion 5

Italienisch A2

Leitung: **Carlo Caselli**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 19:40 bis 21:10 Uhr**

Ort: **AMG, Raum 112, Bismarckstraße 2**

Kursnr.: **40850**

Auf kommunikative Weise üben Sie, über Erfahrungen in der Gegenwart und Vergangenheit zu sprechen, und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit verschiedenen Zeitformen. Sie lernen: von sich selbst zu erzählen, den Charakter und das Aussehen einer

Person zu beschreiben, über Aktivitäten, Interessen und Fähigkeiten zu sprechen, Wünsche zu äußern, höflich um etwas zu bitten. Sie werden auch über den Umweltschutz und frühere Gewohnheiten sprechen. Die Grammatik wird sich auf Themen konzentrieren, die die Kommunikation ermöglichen.
Con piacere nuovo A2 Kurs- und Übungsbuch + MP3-CD A2 - 978-3-12-525206-6, Lektionen 1 - 3

Parliamo in italiano B1

Leitung: **Francesco Felisoni**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 08:30 bis 10:00 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **40857**

Dieser Sprachkurs ist kommunikativ ausgerichtet, d.h. das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurecht zu finden. Der Grundwortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und erweitert. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die Vorkenntnisse besitzen und eine hohe Lernbereitschaft mitbringen. Im Text werden verschiedene Themen vorgestellt, damit man den passenden Wortschatz erlernt. Die bereits erlernte Grammatik wird wiederholt und angewendet.
Kursbuch: Con piacere nuovo B1, Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios 240 Seiten, ISBN 978-3-12-525212-7



Italienisch Tavola rotonda Konversationskurs C1

Leitung: **Francesco Felisoni**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 10:15 bis 11:45 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **40858**

Seguiamo il sentiero della "Via Francigena in Italia": leggiamo e discutiamo sui luoghi attraversati, noti e non noti, ne guardiamo anche qualche video dopo averne letto l'audio. Di volta in volta approfondiamo il lessico utilizzato e la grammatica mediante spiegazioni, domande, esercizi. Discutiamo su temi di attualità. Il materiale utilizzato viene messo a disposizione online.

Rumänisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Carmen Eichert**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **AMG, Raum 111, Bismarckstraße 2**

Kursnr.: **41702**

Hier bekommen Sie eine Einführung in die Sprache und Kultur Rumäniens. Wer Vorkenntnisse in einer romanischen Sprache hat, dem wird der Einstieg besonders leicht fallen.

Lehrbuch: Kohn, Daniela: PULS. Manual de limba română ca limba straină, A1-A2-REPRINT, Polirom Verlag, ISBN-10: 973-461-1526 oder ISBN-13: 978-9764611522 1 Kursbuch, 1 Arbeitsbuch, 2 CDs



Kroatisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Marianna Margetits**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **AMG, Raum 305, Bismarckstraße 2**

Kursnr.: **41547**

Kroatien lockt mit schönen Stränden, gutem Wetter, leckerem Essen und freundlichen Menschen. Das sind eigentlich schon genügend Gründe, Kroatisch zu lernen. Wer Kroatisch spricht, findet sich nicht nur in einem Land, sondern einer großen Region mit schönen Orten und spannender Geschichte zurecht.
Fortsetzung des Kurses aus den letzten 3 Semestern. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Kursbuch: wird am Anfang des Kurses besprochen

Albanisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Denisa Tahiri**

Entgelt: **110,00 €**

Termine: **10 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs Hohlegrabengasse 14, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **41794**

Hier gibt eine Muttersprachlerin Einblicke in die albanische Kultur und vermittelt Grundkenntnisse der Sprache für Alltag und Beruf.

Lehrwerk: Albanisch Einstiegskurs A1 für Kurzent-schlossene, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015333-6

Türkisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Mustafa Yilmaz**

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **41792**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und bietet einen ersten Einstieg in die Sprache. Durch eine Vielzahl an Übungen gewinnen Sie Grundkenntnisse im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen auf Türkisch.

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, Klett, ISBN: 978-3-12-528661-0 ab Lektion 1

Lernintensiver in der Minigruppe

Türkisch für Kinder | siehe Seite 86

Türkisch A1.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Mustafa Yilmaz**

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **41793**

Sie haben schon Grundkenntnisse der Türkischen Sprache und möchte diese auffrischen und erweitern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Lernen Sie die wichtigsten Begriffe und Redewendungen, um sich zu verständigen, in einem Restaurant zu bestellen, in einer Stadt nach dem Weg zu fragen oder medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen und Sie erfahren viel über Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, Klett, ISBN: 978-3-12-528661-0

Arabisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Hiba Kandil**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 18:15 bis 19:45 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 5, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **49007**

In diesem Kurs lernen Sie, Arabisch zu sprechen und die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben. Informationen über die arabische Welt und Kultur runden den Kurs ab.

Lehrbuch: wird am ersten Unterrichtstermin vom Dozent bekanntgegeben.

Ukrainisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Nina Clim**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs.cloud // online**

Kursnr.: **41780**



Die ukrainische Sprache gehört zu den sanftesten slawischen Sprachen und fasziniert mit ihrer Harmonie und Musikalität. Viele Menschen, die Ukrainisch lernen, schätzen die einzigartige Ästhetik der Sprache und ihren poetischen Klang. Die ukrainische Kultur und Sprache sind tief mit der Geschichte des Landes verbunden und spielen eine wichtige Rolle auf globaler Ebene. In diesem Kurs werden die Teilnehmer die kyrillische Schrift und den grundlegenden Wortschatz für alltägliche Kommunikation lernen sowie die grundlegende Grammatik. Praktische Übungen helfen, die Fähigkeiten im Sprechen und Hören zu entwickeln.

Lehrwerke: Наталія Лисенко, Роман Кривко, Євгенія Світлична, Тамара Цапко
«Українська мова для іноземних студентів»

Russisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Olesja Tarasova**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal freitags, wöchentlich, ab 21.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **AMG, Raum 109, Bismarckstraße 2**

Kursnr.: **41787**

In diesem Russischkurs werden Sie die schöne kyrillische Schrift und einen Wortschatz des alltäglichen Gebrauchs lernen. Der Unterricht wird interaktiv gestaltet, um das Erlernte gleich üben zu können.

Lehrwerke: МОСТ 1 A1-A2, Russisch für Anfänger
Lehrbuch mit 2 Audio-CDs ISBN 978-3-12-527640-6 und
Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs ISBN 978-3-12-527641-3

Russisch A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Olesja Tarasova**

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 5, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **41788**

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer/innen mit geringen Kenntnissen sind herzlich willkommen. Der Unterricht ist interaktiv, so dass Sie Ihr Erlerntes gleich einsetzen können.

Lehrwerke: МОСТ 1 A1-A2, Russisch für Anfänger
Kursbuch ISBN 978-3-12-527648-2 und Übungsbuch
mit Audios ISBN 978-3-12-527649-9 ab Lektion 6
Lernintensiver in der Minigruppe

Hebräisch (Ivrit) A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Ronny Bargil**
Entgelt: **124,00 €**
Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 20.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: **vhs, Raum 5, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **40833**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Interesse am modernen Hebräisch (Ivrit) sowie an der Kultur Israels haben. Sie lernen Alltagswortschatz für die Reise sowie die hebräische Schrift kennen, um sich so vor Ort verständigen zu können. Welches Lehrbuch verwendet wird, besprechen wir in der ersten Sitzung.

Vortrag: Der Jüdische Gottesdienst, Sabbath
Mittwoch, 19.3.25, 18:00 - 20:00 Uhr
Kursnr.: 10812 | siehe Seite 15

Hebräisch (Ivrit) A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Ori Zilberstein**
Entgelt: **124,00 €**
Termine: **15 mal freitags, wöchentlich,**
ab 21.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: **vhs.cloud // online**
Kursnr.: **41831**



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Interesse am modernen Hebräisch (Ivrit) sowie an der Kultur Israels haben. Sie lernen einen Alltagswortschatz über Beruf und Familie sowie die hebräische Schrift kennen.

Lehrwerk: Ivrit Bekef, Hempen Verlag, ISBN 978-3-944312-09-5, ab Lektion 1

Hebräisch (Ivrit) A1.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Ori Zilberstein**
Entgelt: **165,00 €**
Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,**
ab 19.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: **vhs.cloud // online**
Kursnr.: **41832**



Sie lernen Alltagswortschatz für die Reise sowie die hebräische Schrift kennen.

Lehrwerk: Ivrit Bekef, Hempen Verlag, ISBN 978-3-944312-09-5

Lernintensiver in der Minigruppe



Hebräisch (Ivrit) B1.2

Leitung: **Ori Zilberstein**
Entgelt: **165,00 €**
Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,**
ab 19.02.25, 19:45 bis 21:15 Uhr
Ort: **vhs.cloud // online**
Kursnr.: **41833**



נורחא מירטסמסה סרוקה רשמהכררב ולבקתי סדוק עדי מע מיטסקט תנבה לע אזה שגדה. מישדח מפתתשמ יתב תושפוח קלהמב מג מייקתמ סרוקה. תואטבתה יכרדו מיהצרמה ידי לע קפוסי דומילה רמוח. רפסה.

Chinesisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Luwen Yang**
Entgelt: **124,00 €**
Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,**
ab 19.02.25, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: **AMG, Raum 110, Bismarckstraße 2**
Kursnr.: **41290**

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die chinesische Sprache und Kultur. Sie lernen, grundlegende Ausdrücke zu verwenden, sich in alltäglichen Situationen verständlich zu machen und die Grundlagen der chinesischen Aussprache und Schriftzeichen zu verstehen. Der Kurs legt besonderen Wert auf das Hören und Sprechen, so dass die Teilnehmenden schnell einfache Gespräche führen können.

Lehrbuch: Chinesisch für Anfänger A1: Das neue praktische Chinesisch, Chinabooks E. Wolf-Verlag, ISBN: 978-3-905816-00-6

Chinesisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Luwen Yang**
Entgelt: **124,00 €**
Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 20.02.25, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: **AMG, Raum 110, Bismarckstraße 2**
Kursnr.: **41291**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse in der chinesischen Sprache. Sie erweitern Ihren Wortschatz, festigen die grundlegende Grammatik und üben einfache Konversationen für alltägliche Situationen. Neben Hör- und Sprechübungen werden auch Schriftzeichen geübt, sodass Sie ein besseres Verständnis für die Struktur und den Gebrauch der chinesischen Sprache erhalten.

Lehrbuch: wird am ersten Unterrichtstermin bekanntgegeben.



Online-Kurse sind auch als Einzel-schulung buchbar! Sprechen Sie uns an!

Japanisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Aya Koyama**
Entgelt: **165,00 €**
Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 20.02.25, 19:40 bis 21:10 Uhr
Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **41333**

Japan spielt in unserer Welt eine wichtige Rolle. Wir fotografieren nicht nur mit japanischen Kameras oder spielen auf Musikinstrumenten aus Japan. Wir lesen auch Mangas, essen Sushi, sehen japanische Anime und Spielfilme. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die japanische Sprache. Sie erarbeiten den grundlegenden Wortschatz und lernen wichtige Redewendungen kennen.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, Übungsbuch: 978-3-12-606972-4
Lernintensiver in der Minigruppe

Ein vegetarischer Sushiabend
Donnerstag, 10.4.25, 17:30 - 21:00 Uhr
Kursnr.: 30509 | siehe Seite 00

Japanisch A1.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Aya Koyama**
Entgelt: **165,00 €**
Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 20.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **41334**

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die japanische Sprache. Sie erarbeiten den grundlegenden Wortschatz und lernen wichtige Redewendungen kennen. Damit kommen Sie dieser faszinierenden Kultur näher! Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, Übungsbuch: 978-3-12-606972-4, Lektion 5

Studienreise: Georgien
15 Tage, 2.10. - 16.10.25
Kursnr.: 10913 | siehe Seite 20




Wir beraten Sie und Ihre Familie zu Jobsuche, Sprachkursen, Wohnen, Schule, Kinderbetreuung und Freizeit in der Region. Bei uns gibt es auch Seminare und ein Welcome Café. Wir sprechen mehrere Sprachen.

KONTAKT:
Telefon: +49 7721 697 325-2 | +49 7721 922-239
E-Mail: welcome@wifoeg-sbh.de | welcome@vs.ihk.de
welcome-sbh.de

 welcomesbh
 welcome.center.sbh
 wifoegsbh



JETZT KOSTENFREIE BERATUNG BUCHEN!







Persönliche Identität und gesellschaftliche Teilhabe sind in hohem Maße abhängig von Weiterbildungs- und Schulungsmöglichkeiten. Denn der schnelle Wandel durch Digitalisierung, Social Media-Kommunikation und neue Arbeitsumgebungen schafft ständig neue Herausforderungen. Lebenslanges Lernen ist dabei eine wichtige Strategie für ein erfülltes Leben!



DIGITALE SICHERHEIT

Wahrheit oder Lüge – Sicher im Web Digitalführerschein 50+

Leitung: **Uwe Sonnenschein**
Entgelt: **92,00 €**

Termine: **5 mal montags, wöchentlich, ab 10.03.25, 18:00 bis 20:15 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **09201**



Immer mehr Menschen nutzen Smartphones, Tablets und Computer um zu kommunizieren, einzukaufen, Bankgeschäfte zu tätigen und vieles mehr. Irgendwie bekommt das fast jeder hin, doch bei vielen bleibt ein Gefühl der Unsicherheit, weil sie nicht wirklich wissen, was Sie tun. Beim Digitalführerschein handelt es sich um ein Selbstlernangebot von „Deutschland sicher im Netz e.V.“. Behandelt werden die Themenbereiche Geräte, Internet, Kommunikation, Datenwelt, Gefahrenschutz und Technologiealltag. Mit Durchlaufen des DiFu wird man in die Lage versetzt, digitale Dienste im privaten, beruflichen sowie ehrenamtlichen Kontext souverän zu nutzen. Weitere Informationen zum Kurs, Seite 11

Smartphone-Kurse mit angepasstem Lerntempo finden Sie bei „Aktiv im Alter“ | Seite 79

Eltern im digitalen Zeitalter

Leitung: **Robin Weniger**
Entgelt: **29,00 €**
Termin: **Do, 13.03.25, 18:15 bis 20:30 Uhr**
Ort: **Online, bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **09700**



Hier lernen Eltern, wie sie ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie haben können. Die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media werden erkundet und praktische Tipps gegeben, wie man Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen kann.

Weitere Informationen zum Kurs, Seite 11



PC-KURSE

Computer Grundkurs für Anfänger und Wiedereinsteigerinnen

Leitung: **Gudrun Schickhaus**
Entgelt: **87,00 €**
Termine: **4 mal (montags und dienstags), ab Montag, den 24.02.25, 14:15 bis 16:30 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **50112**

Der Kurs wendet sich an PC-Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und gibt einen Überblick über wichtige Anwendungsmöglichkeiten. Alle Inhalte werden durch Übungen am Computer veranschaulicht und begleitet. Inhalte: Umgang mit Maus und Tastatur; Programme starten und beenden; Begriffserklärungen; Internet Grundbegriffe und erste Schritte

Computer Aufbaukurs I Grundkenntnisse vorausgesetzt

Leitung: **Gudrun Schickhaus**
Entgelt: **87,00 €**
Termine: **4 mal (montags und dienstags), ab Montag, den 17.03.25, 14:15 bis 16:30 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **50113**

Fühlen Sie sich im Umgang mit dem PC unsicher? In diesem Kurs erlernen Sie das Speichern und Versenden von Daten und E-Mails mit Anhang; erhalten Informationen über das Internet und üben das Suchen und Finden von Informationen sowie Daten- und Internetsicherheit. Fragen nach Dateiablage und Software-Update werden beantwortet sowie die hochaktuelle, gefährliche Masche "Betrug im Internet" vorgestellt.

Mit 10 Fingern am PC schreiben lernen

Leitung: **Lieselotte Austria**
Entgelt: **69,00 €**
Termine: **4 mal (dienstags und donnerstags), ab Dienstag, den 24.06.25, 18:00 bis 20:15 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **50177**

Fast jeder sitzt heute am PC. Aber kaum jemand kann mit 10 Fingern blind schreiben. Mit einer Lernmethode, die alle Sinne miteinbezieht, macht das Lernen jetzt richtig Spaß. Es wird mit beschleunigenden Lernmethoden gelernt. Aber auch hier gilt: Übung macht den Meister. Um schnelles und sicheres Schreiben zu erreichen, festigen wir das Erlernte im Tastschreiben. Die Grundlage für diese Lernmethode bildet ein speziell dafür konzipiertes Lehrmaterial (4 Hefte) Es ist von allen Teilnehmenden zusätzlich verbindlich zu erwerben. Die Kosten für das Lehrmaterial betragen 13,95 €, der Betrag ist vor Ort am 1. Kurstag zu bezahlen. Es besteht die Möglichkeit, eine Prüfung im Maschinenschreiben bei der Dozentin abzulegen. Das Entgelt dafür beträgt 18,00 Euro.

DIGITALES ARBEITEN

Texte richtig schreiben und formatieren Textverarbeitung mit Word für Einsteiger

Leitung: **Christoph Blickle, IT, PC-Admin**
Entgelt: **61,00 €**
Termine: **3 mal freitags, wöchentlich, ab 14.03.25, 17:30 bis 20:00 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **50108**

Inhalte: Benutzeroberfläche, Menüs, Dokumente erstellen, bearbeiten, speichern, Texte eingeben, markieren, korrigieren, kopieren, einfügen, löschen, ändern; Dokument & Texte formatieren; Seitenlayout
Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows 10/11, Word ab Version 2016

Lernintensiver in der Minigruppe

Kurse zu Lernstrategie, Zeitmanagement & Merktechniken | siehe Seite 86

Schritt für Schritt Serienbriefe erstellen

Leitung: **Christoph Blickle, IT, PC-Admin**
Entgelt: **62,00 €**
Termine: **3 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.03.25, 18:30 bis 21:00 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **50109**

Mit Word lassen sich einfach Serienbriefe bzw. Etiketten erstellen. Dafür werden Datenquellen in Word und Excel angelegt, die dann für die Serienfunktion genutzt werden können. Sie lernen auch, wie man Filterfunktionen und Bedingungen für Seriendrucke erstellt. Kennen Sie den Serienbrief-Assistenten? So vieles kann Ihnen das tägliche Arbeiten erleichtern. *Voraussetzung:* gute Kenntnisse in Windows 10/11, Word ab Version 2016

vhs-Reisen zur Kunst: Kunst als Werkzeug, die Welt zu verändern | Exkursion ins ZKM, Karlsruhe | **Samstag, 22.3.25**
Kursnr.: 09613 | siehe Seite 28

Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Leitung: **Robin Weniger**
Entgelt: **19,00 €**
Termin: **Mo, 31.03.25, 15:30 bis 17:00 Uhr**
Ort: **Online, bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **09705**

Erfahre, wie Du KI-basierte Tools effektiv nutzen kannst, um deine Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele/ Integration. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 92



Chat GPT-Einführung

Leitung: **Tatyana Sarasa**

Entgelt: **24,00 €**

Termin: **Mi, 02.04.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Online**, bequem vom Rechner aus

Kursnr.: **09708**



In diesem unterhaltsamen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 92

Tipp: Anträge auf Bildungszeit müssen spätestens 8 Wochen vor Beginn der Maßnahme beim Arbeitgeber schriftlich eingereicht werden.

Die vhs Rottweil ist zertifizierter Anbieter.

Infos: www.bildungszeitgesetz.de



Baden-Württemberg

Einführung in die Tabellenkalkulation Excel Grundkenntnisse

Leitung: **Christoph Blickle, IT, PC-Admin**

Entgelt: **76,00 €**

Termine: **4 mal mittwochs, wöchentlich, ab 30.04.25, 18:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **50115**

Kursthemen: Aufbau/ Bedienung, Tabellen, Formeln, Adressierungen, Erstellung von Diagrammen, Benutzeroberfläche, Menüs, Funktionen, Datumsberechnung, Uhrzeitberechnung, Dateien bearbeiten/speichern, Seitenlayout

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows 10/11, Excel ab Version 2016

Aufbaukurs Tabellenkalkulation mit Excel für besseres Büromanagement

Leitung: **Christoph Blickle, IT, PC-Admin**

Entgelt: **76,00 €**

Termine: **4 mal mittwochs, wöchentlich, ab 25.06.25, 18:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **50116**

Im weiterführenden Kurs werden komplexere Tabellen bearbeitet und Funktionen zu Text, Verweise, „Logisch“ behandelt. Auch das Thema „Pivottabellen“ wird angerissen.

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows 10/11, Excel ab Version 2016

Grundlegende Aufgaben in Outlook Büromanagement vereinfachen

Leitung: **Christoph Blickle, IT, PC-Admin**

Entgelt: **41,00 €**

Termine: **2 mal montags, wöchentlich, ab 05.05.25, 18:30 bis 20:15 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **50122**

Kursthemen: Outlook organisiert E-Mails, Kalender, Kontakte, Aufgaben und Aufgabenlisten an einer zentralen Stelle. Benutzeroberfläche, Menüs, Erstellen/Senden/ Empfangen von E-Mails mit Anhängen, Anlegen von Signaturen, Anlegen von Terminen, Kontakte, Aufgaben. Keine Exchange-Funktionen.

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows 10/11, Outlook ab Version 2016

Schnelles Erstellen einer Präsentation PowerPoint für Schule und Beruf

Leitung: **Christoph Blickle, IT, PC-Admin**

Entgelt: **64,00 €**

Termine: **3 mal, Do. 13.03. bis Do. 10.04., 18:30 bis 21:15 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **50120**

Kursthemen: Erstellen Bildern, Texten, Tabellen, Anlegen von Folienübergängen, Animationen von Objekten, Einfügen von externen Inhalten, Hyperlinks

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows 10/11, PowerPoint ab Version 2016

Webseiten mit Wordpress

Leitung: **Uwe Sonnenschein**

Entgelt: **92,00 €**

Termine: **5 mal mittwochs, wöchentlich, ab 12.03.25, 09:15 bis 11:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **50201**

Ziel ist es, einen Einblick in Wordpress zu erhalten, um eine eigene, einfache Website aufzubauen oder die Erkenntnisse auf eine bestehende Seite anzuwenden. Teilnehmer sollten mit einem Windows-PC und einem Internetbrowser umgehen können.



11 Programme, die jeder haben sollte und die nichts kosten

Do, 26.06.25, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursnr.: 50210 | siehe Seite 86

Online-Workshop: Outlook – Beherrsche deine E-Mails und Produktivität

Mittwoch, 9.7.25, 16:00 - 18:15 Uhr
Kursnr.: 50702 | siehe Seite 91

DIGITALE GESTALTUNG

PowerPoint: Gestalte überzeugende Präsentationen

Donnerstag, 27.3.25, 15:45 - 18:00 Uhr

Kursnr.: 50701 | siehe Seite 91

Alles Fake? Bildbearbeitung im Überblick

Leitung: **Uwe Sonnenschein**

Entgelt: **49,00 €**

Termine: **2 mal montags, wöchentlich, ab 23.06.25, 19:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **09540**



Das Abendseminar gibt einen Überblick über gängige Fotobearbeitungssoftware sowohl für RAW als auch für JPG Bilder und vermittelt die Vor- und Nachteile von Freeware, Kaufversionen und Abos.

Canva: Entdecke die Welt der Kreativität

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **36,00 €**

Termin: **Fr, 14.03.25, 15:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: **Online**, bequem vom Rechner aus

Kursnr.: **09701**



Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 92

Videos für Social Media und Website erstellen und schneiden

Leitung: **Uwe Sonnenschein**

Entgelt: **64,00 €**

Termine: **3 mal donnerstags, wöchentlich, ab 03.07.25, 19:00 bis 21:15 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **50200**



Sei es für Privat, für Vereine und Institutionen oder gewerblich, Youtube, Instagram, TikTok und andere bieten die Möglichkeit, Videos kostenlos zu veröffentlichen. Hier geht es um technisches Equipment, wie Kamera oder für Ton und Licht, um Grundlagen für Videoerstellung: Themen, Drehbuch, Storyboard, Musik und Zusatzmaterial. Gute Videos bestehen aus mehreren Szenen und Perspektiven. Im Kurs wird demonstriert wie diese geschnitten und mit Blenden, Titel, Abspann oder Musik versehen werden. Dazu gibt es jede Menge Tipps, um eigene Videos mit möglichst geringem Zeitaufwand zu verbessern. Voraussetzungen sind die sichere Beherrschung eines Windows-PC und die Bedienung eines Internetbrowsers.

Erstellen der eigenen Website mit Tilda Praxiskurs für Einsteiger

Leitung: **Tatyana Sarasa**

Entgelt: **69,00 €**

Termine: **4 mal mittwochs, wöchentlich, ab 14.05.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Online**, ganz bequem vom Rechner aus

Kursnr.: **50202**



In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem benutzerfreundlichen Website-Baukasten Tilda Ihre eigene professionelle Website erstellen können. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse in Webdesign oder Tilda. Weitere Informationen zum Kurs, Seite 93

Crashkurs Instagram

Leitung: **Uwe Sonnenschein**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Mo, 24.02.25, 19:00 bis 21:15 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **50533**

Das Abendseminar zeigt, wie man Instagram installiert. Über Smartphone mit Internetverbindung (Administrierung auch auf PC möglich) und gibt einen Einblick, wie man die Startseite einrichtet, Bilder postet, Hashtags erstellt oder Instagram Stories nutzt. Teilnehmende können die Veranstaltung rein informativ belegen ohne eine aktive Seite zu erstellen oder in einem bestehenden Account die Inhalte nachzuvollziehen.

Von der Idee zum fertigen Video auf Youtube

Leitung: **Martin Keim, MMPV – Medienproduktion**

Entgelt: **59,00 €**

Termine: **3 mal mittwochs, wöchentlich, ab 12.03.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Online**, ganz bequem vom Rechner aus

Kursnr.: **50610**



Hier lernen Sie, auf was Sie in der Vorbereitung und bei der Produktion achten müssen, werfen einen Blick in die Kameratasche eines Profis und lernen an Beispielen, wie Sie das Motiv mit der Kamera und Scheinwerfern am besten in Szene setzen, Skript erstellen, die richtige Montage der Aufnahmen, Vertonung mit Musik und Geräuschen. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 92

Kunstwerke per Mausclick Entdecke die Magie von Stable Diffusion

Leitung: **Tatyana Sarasa**

Entgelt: **39,00 €**

Termine: **2 mal mittwochs, wöchentlich, ab 30.04.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Online**, bequem vom Rechner aus

Kursnr.: **09608**



Träumen Sie davon, Ihre Ideen in atemberaubende Bilder zu verwandeln – ganz ohne Zeichentalent? In diesem faszinierenden Vortrag öffnen wir die Tür zur Welt der KI-gestützten Bildgenerierung. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 92

Lightpainting, Magische Bilder aus Licht
Kursnr.: 50611 | siehe Seite 32

Fotografieren mit dem Smartphone

Die Technik ist so klug wie der Anwender

Leitung: **Uwe Sonnenschein**
Entgelt: **28,00 €**
Termin: **Mo, 19.05.25, 19:00 bis 21:15 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **50509**

Smartphones liefern mittlerweile beeindruckende Fotos. Hier lernen Sie Möglichkeiten, um Fotos interessant zu gestalten oder schwierige Lichtsituationen zu meistern. Viele Smartphones bieten die Möglichkeit Panoramen oder Serienbilder aufzunehmen oder Belichtung und Fokus weitgehend manuell zu steuern.

Innovation macht alles besser

Smartphone/Tablet verstehen & bedienen

Leitung: **Christoph Blickle, IT, PC-Admin**
Entgelt: **53,00 €**
Termine: **3 mal, mittwochs, wöchentlich, ab 12.03.25, 18:30 bis 21:00 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **50126**

Der Kurs ist für Besitzer von iPhones/iPads (ab Version iOS 16), geeignet, die sich noch nicht gut mit dem Gerät auskennen. Es werden alle wichtigen Einstellungen, Herunterladen von Apps und die richtige Bedienung gezeigt. Je nach Geräteart kann eine App, die im Kurs gezeigt wird, nicht benutzt werden. Zum Herunterladen von Apps ist eine sog. Apple-ID notwendig. Diese bitte mitbringen. Wenn diese noch nicht vorhanden ist, bitte die eigene Email-Adresse und das dazugehörige Passwort mitbringen. Bitte auch das Ladekabel mitbringen. **Voraussetzung:** iPhone/iPad, nicht älter als 6 Jahre

Superhirn: Kopfrechnen

schneller als mit dem Taschenrechner

Leitung: **Helmut Lange**
Entgelt: **25,00 €**
Termin: **Do, 13.03.25, 19:00 bis 21:30 Uhr**
Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **50310**

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks kennen. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht sogar schneller rechnen als sprechen. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 93

SOFTSKILLS

Superhirn: Namen & Gesichter merken

Leitung: **Helmut Lange**
Entgelt: **25,00 €**
Termin: **Di, 11.03.25, 19:00 bis 21:30 Uhr**
Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **50312**



Viele Menschen können sich gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch dieser einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 93

Mathe-Prüfungsvorbereitung für die Realschule
3 x Mi, 23.4. - Fr, 25.4. 10:00 - 12:30 Uhr
Kursnr.: 50305 | siehe Seite 87

Professionell Bewerben

Richtig Bewerbungsunterlagen erstellen

Leitung: **Tamara Klein, Bewerbercoach**
Entgelt: **35,00 €**
Termin: **Sa, 29.03.25, 13:00 bis 16:15 Uhr**
Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **50600**



In diesem Kurs lernen Sie, wie Bewerbungsunterlagen in der heutigen Zeit aussehen sollten. Sie erfahren wertvolle Interna aus dem Personalwesen, so dass Ihre Bewerbungsunterlagen definitiv überzeugen. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 93

Professionell Bewerben

Bewerbungsgespräch vorbereiten

Leitung: **Tamara Klein, Bewerbercoach**
Entgelt: **35,00 €**
Termin: **So, 30.03.25, 13:00 bis 16:15 Uhr**
Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **50603**



In diesem Kurs bereiten wir Sie in unserem Gesprächstraining auf Bewerbungsgespräche vor. Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 93

Gründungsberatung – Kompakt

Leitung: **Furkan Sentürk, Gründerberater**
Entgelt: **91,00 €**
Termine: **Sa, 22.03.25, 13:00 bis 16:15 Uhr**
So, 23.03.25, 13:00 bis 16:15 Uhr
Ort: **Online, bequem vom Rechner aus**
Kursnr.: **50660**



Dieser 2-Tages-Crashkurs ist ideal für alle, die schnell und effektiv das notwendige, praxisorientierte Wissen erwerben möchten, um in die Selbstständigkeit starten zu können. Weitere Informationen zum Kurs Seite 93

Im Beruf überzeugend präsentieren

Leitung: **Rhetoriktrainerin Martha Wittek**
Entgelt: **89,00 €**
Termin: **Sa, 29.03.25, 09:00 bis 17:00 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **50613**

Berufliche Präsentationen, professionelle Vorträge und spontanes Sprechen vor Publikum: In diesem rhetorischen Präsentationstraining werden die wichtigsten Überzeugungsstrategien aus der Disziplin der Redekunst für Ihren durchsetzungsstarken Auftritt vermittelt. Das Ziel ist, Redehemmungen abzubauen und die eigene Präsentationskompetenz zu steigern. Übungen, Präsentationen sowie qualifiziertes Videofeedback runden die Seminarmethode ab.

Kommunikative Fähigkeiten

für den Berufsalltag schulen

Leitung: **Dr. Sibylle Breiner**
Entgelt: **52,00 €**
Termine: **2 mal montags, 14tägig, ab 12.05.25, 17:30 bis 19:30 Uhr**
Ort: **vhs Sprache & Weiterbildung, Präsenzsgasse 8**
Kursnr.: **50614**

Mit Hilfe des Konzepts der Embodied Communication lernen Sie Themen und Methoden kennen, wie Sie anspruchsvollen Gesprächspartnern erfolgreich begegnen können. Anhand Ihrer konkreten Praxisbeispiele üben wir schwierige Situationen situationsgerecht zu meistern. Im Erfahrungsaustausch mit der Trainerin und den anderen Teilnehmern gewinnen Sie Sicherheit und Ideen für ein überzeugendes Auftreten.

Online-Workshop: Warm-ups für den Sprachunterricht | siehe Seite 91

Stimmseminar für Menschen

in Sprechberufen

Leitung: **Martina Scheffczyk, Stimmtherapeutin**
Entgelt: **59,00 €**
Termin: **Sa, 15.03.25, 10:00 bis 13:00 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **50615**

Sie haben einen Sprechberuf und wünschen sich auf stimmlich mühelose Weise Inhalte zu vermitteln und Ihre Zielgruppe zu erreichen? Sie erhalten Kenntnis über eine optimale Stimmnutzung und Basiswissen zur Sprecherziehung. Bei den Übungen lernen Sie Ihre Stimme in einer belastbareren, resonanzreicheren Art kennen, die Sie im Alltag abrufen können.

Comicliteratur und Graphic Novel im Unterricht
Sa, 1.3.25, 10:00 - 16:30 Uhr | s. Seite 25

Sprachentwicklung in den ersten 6 Lebensjahren

Fachvortrag mit Interaktion für Pädagogen

Leitung: **Martina Scheffczyk, Stimmtherapeutin**
Entgelt: **29,00 €**
Termin: **Fr, 21.03.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **50616**

Sie arbeiten mit Kindern im Krippen- oder Kindergartenalter und interessieren sich für die Sprachentwicklung? In diesem Vortrag erhalten Sie umfangreiches Wissen über die aktuellen Meilen- und Grenzsteine der Sprachentwicklung. Mit praxisnahen Tipps und Methoden zeige ich Ihnen, wie Sprachförderung im Alltag gelingen kann.

Einfache Sprache, erfolgreiche Kommunikation | siehe Seite 13

Stark in Rhetorik: Exklusiv für Frauen

Leitung: **Rhetoriktrainerin Martha Wittek**
Entgelt: **87,00 €**
Termin: **Sa, 22.02.25, 09:00 bis 17:00 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **50612**



In diesem Intensivseminar mit praxisnahen Übungen werden Grundlagen der professionellen Gesprächsführung vermittelt. Kursinhalte: Selbstwert erkennen, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen stärken; typisch weibliche vs. typisch männliche Kommunikation uvm.

Rhetorik für den Beruf

Schlagfertigkeit trainieren

Leitung: **Dr. Sibylle Breiner**
Entgelt: **52,00 €**
Termine: **2 mal montags, 14tägig, ab 30.06.25, 17:30 bis 19:30 Uhr**
Ort: **vhs Sprache & Weiterbildung, Präsenzsgasse 8**
Kursnr.: **50617**



Wortgewandte Personen gelten als rhetorisch geschult und haben in der Regel eine ausgezeichnete Ausdrucksweise. Sie verhalten sich in Diskussionen gelassen, diplomatischer und können gezielt argumentieren. Dieses Seminar vermittelt Techniken, Ihre Argumente auch unter Druck und Stress ins rechte Licht zu rücken und auch durch brenzlige Situationen zu manövrieren, ohne ausfallend oder hämisch zu werden.

Durch Vielfalt erfolgreicher – Course intercultural | siehe Seite 86

Grundlagen der Digitalfotografie
2 x mittwochs, ab 19.2.25, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursnr.: 50510 | siehe Seite 35

Aktiv im Alter



*Menschen sind gemacht, sich zu bewegen –
körperlich und geistig. Das gilt für jedes Alter!
Da Alter individuell erfahren wird, gibt es keine
objektiven Altersgrenzen.*

*Wer ein etwas langsames Tempo bevorzugt
oder sich für ein spezielles Thema im Zusam-
menhang mit dem Älterwerden interessiert,
findet hier ein vielfältiges Programm.*

Seniorenreferat

Hier finden Sie das Angebot des Seniorenreferats in Zusammenarbeit mit der vhs Rottweil. Das Seniorenreferat verantwortet den Seniorenwegweiser mit vielen Informationen zur Seniorenarbeit in Rottweil. Es steht gerne für allgemeine Anfragen zur Verfügung.

Seniorenreferat der Stadt Rottweil

Dr. Anja Rudolf
Kameralamtsgasse 1
78628 Rottweil
E-Mail: seniorenreferat@vhs-rottweil.de
Telefon 0741 494-444

Wir haben erneut ein abwechslungsreiches Seniorenprogramm für Sie zusammengestellt. Mit Highlights wie der Seniorenfasnet. Viele Veranstaltungen finden Sie, sortiert nach den Themen, auch an anderer Stelle in diesem Heft. Haben Sie Anregungen für weitere Veranstaltungen? Wir freuen uns über Anregungen und Unterstützung und hoffen, Sie häufig bei den Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Seniorenfasnet 2025

Moderator: **Eberhard Wucher**
Entgelt: 8,00 €
Termin: **Di, 25.02.25, 13:30 bis 18:00 Uhr**
Saalöffnung um 13:30 Uhr, Programmbeginn 14:00 Uhr
Ort: **Stadthalle Rottweil**
Kursnr.: 70001

Das Seniorenreferat der Stadt Rottweil lädt, zusammen mit vielen Aktiven, alle Senioren und Seniorinnen aus Rottweil, den Stadtteilen und Umlandgemeinden ganz herzlich ein. Mit dem Einzug der Narren zum Narrenmarsch der Jugendkapelle beginnt das unterhaltsame und lustige Programm. Die Narren ziehen ein zum „lebige Bild“ mit Rölle. Büttenreden, Sketche, Gesang und Showtanzgruppen tragen zum reichen Programm bei und Tanz- und Unterhaltungsmusik rundet den närrischen Nachmittag ab. Endlich können sich alle wieder an einem illustren Programm, gespickt mit Witz und Charme erfreuen, das aber immer den festen Grundsätzen folgt „jedem zur Freude, niemand zum Leid“. Gruppen werden gebeten, sich anzumelden, unter: info@vhs-rottweil.de



GESELLSCHAFT

Neugierige Frauen

Leitung: **Gabi Schwarz**
Entgelt: 66,00 € Bei einigen Ausflügen ist eine Zuzahlung erforderlich.

1. Termin: **Mittwoch, 19.02.25, 19:00 bis 21:30 Uhr**, die 10 Termine variieren nach Kursstart, Termine sind nicht ausschließlich mittwochs und vorrangig tagsüber
Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
Kursnr.: 10100

Folgende Ausflüge/Besichtigungen sind geplant: Landtagsbesuch/Puppenmuseum (Gruppe 2); Heliosklinik; Lorenzkapelle; Experimentierwelten; Stadtbesichtigung Freudenstadt; Tübingen (Teil 3); Stadtbücherei; Kapuziner Rottweil; dazu Vorträge, Kino, Theater u.a.



Ein Blick ins Stadtarchiv

Leitung: **Lena Kunz, Stadtarchivarin**
Entgelt: 3,00 €
Termin: **Mi, 26.02.25, 17:00 bis 18:00 Uhr**
Ort: **Stadtarchiv, Engalgasse 13; 78628 Rottweil**
Kursnr.: 09117



Stadt  **Rottweil**

Die Stadtarchivarin öffnet ihre Wunderkammer. Neben Behörden-Akten ruhen im Stadtarchiv viele Schätze, die die Geschichte der Stadt dokumentieren.

Lüge & Wahrheit

Leitung: **Lena Kunz, Stadtarchivarin**
Entgelt: 27,00 €
Termine: **8 mal mittwochs, wöchentlich, ab 12.03.25, 17:00 bis 18:20 Uhr**
Ort: **Stadtarchiv, Engalgasse 13, 78628 Rottweil**
Kursnr.: 09116



Stadt  **Rottweil**

Wir beschäftigen wir uns damit, dass wahrscheinlich fast nirgendwo so viel gelogen wird wie bei der Geschichtsschreibung. Wie viel man mit Lügengebilden erreichen kann, zeigt beispielsweise die Dolchstoßlegende. Auch Lügengeschichten über Juden, das Kapitel der Hexenverfolgung und andere Geschichten aus dem Reich der Flunkereien, mit all oft grausamen Folgen, sollen zur Sprache kommen.



Weitere Veranstaltungen zum
Schwerpunktthema | ab Seite 6

The Zone of Interest

Filmvorführung im Hinblick auf 80 Jahre Auschwitz-Befreiung am 27. Januar 1945 mit einführenden Worten durch die Veranstalter

Entgelt: 7,00 € (vor Ort zu bezahlen)
Termin: **Mo, 27.01.25, 19:00 bis 21:00 Uhr**
Ort: **Central Kino, Hauptstraße 59, 78628 Rottweil**
Kursnr.: 10113

Der Auschwitz-Kommandant Rudolf Höß und seine Ehefrau Hedwig realisieren auf einem direkt an die Lagermauer angrenzenden Grundstück ihre Vorstellung eines Traumlebens mit einer kinderreichen Familie, Haus und großem Garten. Als Rudolf nach Oranienburg versetzt werden soll, droht das mühsam aufgebaute Familienidyll zu zerbrechen und er hält die Information vor seiner Ehefrau zurück. Als Hedwig davon erfährt, weigert sie sich, ihr „Traumhaus“ zu verlassen. Nach dem Film besteht die Möglichkeit den Betsaal der ehemaligen Synagoge Rottweil, Kameralamtsgasse 6, zu besichtigen.

In Kooperation mit der Initiative Gedenkstätte Eckerwald e.V., der Israelitische Kultusgemeinde Rottweil/VS, dem Verein ehemalige Synagoge, Rottweil e.V. und der Evangelischen Erwachsenenbildung

Leni Riefenstahl, Verführerin mit Bildern |
Dokumentarfilm von **vhs goes Cinema**
Di, 18.02.25, 18:45 Uhr
Kursnr.: 09358 | siehe Seite 7

vhsReisen zu Kunst&Kultur: Zwischen RheinRomantik und Demokratieaufbruch
4 Tage: **Do. 06.03. bis Sonntag 09.03**

Leitung: **Dr. Anja Rudolf, Kunsthistorikerin**
Entgelt: 665,00 € im DZ + 120,00 € EZ-Zuschlag
Termine: **Do. 06.03. bis Sonntag 09.03.**
Abfahrtszeiten:
6.30 Uhr Schwenningen Bahnhof
7:00 Uhr Stadthalle Rottweil
Rückkehr ca. 20.00 Uhr
Kursnr.: 09610



Wir begeben uns auf eine GeschichtsZeitreise. Dabei geht es um Rheinlandpropaganda, Rheinromantik und den Aufbruch in die Demokratie. Wir reisen über die Mathildenhöhe Darmstadt an und übernachten am ersten Abend im Rheingau, Nähe Eltville. Dann geht es zu einem Besuch bei Fürst Metternich und Goethes Blick auf den schönen Rhein zu einer Fahrt den Rhein hinauf über Boppard und Remagen nach Bonn. Vor Ort wird es um Kunst, Politik, Tourismus und Romantik gehen
Leistungen: Fahrt mit dem Reisebus, Übernachtung im ****Hotel mit Frühstück, Stadtführung, Besichtigungen, Eintritte etc

Fachvortrag: Demenz

Eine Erkrankung, die (heraus)fordert

Referentin: **Beatrice Gaiselmann, Fachwirtin für Organisation und Führung Sozialwesen**
 Entgelt: 7,00 €

Termin: **Di, 11.03.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
 Kursnr.: 30305

Was versteht man unter Demenz? Welche Demenzformen gibt es? Was passiert im Gehirn, dass es zu Gedächtnisverlust kommt und die Handlungsfähigkeit im Alltag immer geringer wird? Warum sind Menschen, die an einer Demenz erkranken emotional sehr empfindlich und fordern so das familiäre Umfeld heraus? Welchen Herausforderungen muss sich der an Demenz erkrankte Mensch in seinem Umfeld stellen?

Superhirn: Namen & Gesichter merkenLeitung: **Helmut Lange**

Entgelt: 25,00 €

Termin: **Di, 11.03.25, 19:00 bis 21:30 Uhr**
 Ort: **Online**, ganz bequem vom Rechner aus
 Kursnr.: 50312

Viele Menschen können sich gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch dieser einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Weitere Informationen zum Kurs, Seite 92

**Senioren-gymnastik**
Älter werden – na und?

Leitung: **Renate Lausmann, Übungsleiterin Fitness**
 Entgelt: 92,00 €

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 08:45 bis 09:45 Uhr**
 Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
 Kursnr.: 30213

Leitung: **Renate Lausmann**
 Entgelt: 92,00 €
 Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 10:00 bis 11:00 Uhr**
 Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
 Kursnr.: 30214

Regelmäßiges Trainieren wirkt sich positiv auf Ihre Muskulatur aus. Dadurch werden Gleichgewicht und Koordination verbessert, wovon Sie auch im Alltag profitieren. Wir sind eine nette gemischte Gruppe, bei der auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch und etwas zu trinken.
 Fitnessniveau: mittel

**Fit & Aktiv ab 65**

Leitung: **Silke Frank, Übungsl. Rehabilitationssport**
 Entgelt: 65,00 €

Termine: **8 mal montags, wöchentlich, ab 10.03.25, 08:45 bis 09:45 Uhr**
 Ort: **Mehrzweckraum, Mehrzweckhalle Göllsdorf**
 Kursnr.: 30215

Leitung: **Silke Frank, Übungsl. Rehabilitationssport**
 Entgelt: 58,00 €

Termine: **7 mal, Mo. 19.05. bis Mo. 21.07., 08:45 bis 09:45 Uhr**
 Ort: **Mehrzweckraum, Mehrzweckhalle Göllsdorf**
 Kursnr.: 30216

Hier erwarten Sie vielfältige Bewegungsformen von anstrengend bis lustig, abwechslungsreiche Koordinationsübungen, Stabilität von oben bis unten und natürlich kleine Ausdauerseinheiten zum Durchhalten. Durch spezielle Übungen für Schulter, Rumpf und Beine verbessern wir unsere Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und etwas zu trinken.
 Fitness-Niveau: Mittel
 Kleingruppe für mehr Lerneffizienz
 Parkplätze befinden sich direkt vor der Mehrzweckhalle

Vortrag zur Faszialen Selbstfürsorge

Montag, 24.2.25, 19:10 - 21:00 Uhr
 Kursnr.: 30238 | siehe Seite 39

Selbstverteidigen, aber wie?

Leitung: **Erkan Mete**
 Entgelt: 75,00 €
 Termine: **6 mal freitags, wöchentlich, ab 10.01.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**
 Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
 Kursnr.: 30401

Wie sollten Sie sich verhalten? Darum geht es hier. Die Selbstverteidigung von Senioren hat einen Vorteil: Kaum ein Angreifer wird damit rechnen, dass sie sich zur Wehr setzen. Dies können Sie gezielt nutzen, um den Gegner zu überraschen, sich im Anschluss so schnell wie möglich aus dem Staub zu machen und aus sicherer Entfernung die Polizei zu alarmieren.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportkleidung, Getränk

Sanfte Fitness | Kurs in Herrenzimmern
 2 Kurse mittwochs ab 17:45 Uhr | s. S. 45

Süße Kuchen, wie aus Oma's OfenLeitung: **Heidi Stauß, Hauswirtschafterin**

Entgelt: 25,00 €

Termin: **Fr, 27.06.25, 17:30 bis 21:00 Uhr**
 Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**
 Kursnr.: 30508

Wir backen fruchtig gefüllten Hefezopf, Nusskranz und einen Apfel-Streusel-Kuchen. Die Kosten für die Zutaten (15,00 Euro) sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter

Texte richtig schreiben und formatieren
Textverarbeitung mit Word für EinsteigerLeitung: **Christoph Blickle, IT, PC-Admin**

Entgelt: 61,00 €

Termine: **3 mal freitags, wöchentlich, ab 14.03.25, 17:30 bis 20:00 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: 50108

Inhalte: Benutzeroberfläche, Menüs, Dokumente erstellen, bearbeiten, speichern, Texte eingeben, markieren, korrigieren, kopieren, einfügen, löschen, ändern; Dokumente & Texte formatieren; Seitenlayout
 Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows 10/11, Word ab Version 2016

Weitere Softwarekurse geleitet von
 Christoph Blickle | siehe Seite 71

Wahrheit oder Lüge – Sicher im Web
Digitalführerschein 50+Leitung: **Uwe Sonnenschein**

Entgelt: 92,00 €

Termine: **5 mal montags, wöchentlich, ab 10.03.25, 18:00 bis 20:15 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: 09201



Beim Digitalführerschein handelt es sich um ein Selbstlernangebot von „Deutschland sicher im Netz e.V.“. Behandelt werden die Themenbereiche Geräte, Internet, Kommunikation, Datenwelt, Gefahrenschutz und Technologiealltag. In diesem Kurs befassen wir uns in Ruhe und ausführlich mit allen Themen.

Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 11

**Endlich ein Smartphone! Und jetzt?**
EinsteigerkursLeitung: **Gudrun Schickhaus**

Entgelt: 87,00 €

Termine: **4 mal (montags und dienstags), ab Montag, den 28.04.25, 14:15 bis 16:30 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: 50118

Ein Smartphone kann so vieles. Man muss nur wissen, wie es geht! Es ist handlich, man kann es immer und überall bequem nutzen, Informationen im Internet finden, Bilder anschauen oder E-Mails schreiben ist selbst auf dem Sofa möglich.

Computerkurse, geleitet von Gudrun Schickhaus siehe Seite 71

Smartphone richtig nutzen
Aufbaukurs für Android-SystemeLeitung: **Gudrun Schickhaus**

Entgelt: 87,00 €

Termine: **4 mal (montags und dienstags), ab Montag, den 19.05.25, 14:15 bis 16:30 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: 50119

Hier erlernen Sie weitere Nutzungsmöglichkeiten: Informationen im Internet finden, Bilder anschauen oder E-Mails schreiben

**Einkommensteuererklärung ganz speziell**
für Ruheständler und ihre Unterstützer/innenLeitung: **Steuerfachwirt Volker Riechert**

Entgelt: 66,00 €

Termin: **Di, 28.01.25, 14:00 bis 18:00 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: 10309

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Rente/Pension ein? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann.



junge vhs



Was interessiert Sie oder Ihr Kind?
Sport, Bewegung im Freien, Natur oder Nachhaltigkeit?
Möchte Ihr Kind lernen, sich zu entspannen?
Benötigt es Nachhilfe, Prüfungsvorbereitung, ein Bewerbungstraining oder bessere EDV-Kenntnisse?
Möchte es Sprachen lernen oder kreativ sein?
Der Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt!

GESCHICHTE

Thomas Mann und seine politischen Schriften

Vortrag zu seinem 150. Geburtstag

Referent: **Kurt Österle**

Entgelt: **3,00 €**, Veranstaltung für Schulklassen

Termin: **Do, 10.07.25, 10:00 bis 12:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09112**

Thomas Mann wurde am 6. Juni 1875 geboren. Er war Schriftsteller und politischer Denker. Wie sich Thomas Mann von einem Vertreter obrigkeitstaatlichen Denkens hin zu einem der wichtigsten Fürsprecher der Demokratie unter den deutschen Schriftstellern entwickelte, wird der Referent in seinem Vortrag aufzeigen. Dr. Kurt Österle, geboren 1955, hat etliche viel beachtete Bücher veröffentlicht. Er wurde ausgezeichnet mit dem Theodor-Wolff-Preis, dem Berthold-Auerbach-Preis und dem Ludwig-Uhland-Förderpreis.



Autorenlesung: Die Stunde, in der Europa erwachte

Dienstag, 29.4.25, ab 19:00 Uhr
Kursnr.: 09100 | siehe Seite 6



Von Gestern für Heute lernen Führung in der Gedenkstätte Eckerwald

Leitung: **Gerhard Lempp, Initiative Eckerwald**

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Fr, 27.06.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Gedenkstätte Eckerwald, Schömburg**

Kursnr.: **09010**

In der unmittelbaren Nachbarschaft Rottweils ereignete sich im letzten Jahr des Zweiten Weltkriegs ein KZ-Drama. Bis zu tausend Häftlinge aus dem Konzentrationslager Schörzingen mussten unter katastrophalen Bedingungen einen letzten unsinnigen Beitrag zur nationalsozialistischen Kriegswirtschaft leisten. Der Krieg war in einen nicht mehr zu überbrückenden Treibstoffengpass geraten. So wurden alte Pläne einer Ölschieferverwertung aus der Schublade gezogen. 13 solcher Industrieanlagen wurden im Verlauf des Jahres 1944 im Vorland der Schwäbischen Alb aus dem Boden gestampft. In den 1950er Jahren wurde über den Überresten des Werkes „Wüste 10“ der Eckerwald gepflanzt. Seit 1985 arbeitet die „Initiative Gedenkstätte Eckerwald“ mit viel ehrenamtlichem Engagement an der Aufarbeitung dieses Geschichtskapitels.

In Kooperation mit der Initiative Gedenkstätte Eckerwald e.V., der Israelitische Kultusgemeinde Rottweil/VS, dem Verein ehemalige Synagoge, Rottweil e.V.



GESELLSCHAFT

Mut zur Demokratie Nicht zuschauen, sondern handeln

Referent: **Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer**

Entgelt: **6,00 €**

Termin: **Do, 23.01.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**

Kursnr.: **10003**

Die britische Zeitschrift Economist hat herausgefunden, dass derzeit von 167 Ländern nur 24 vollständige Demokratien sind. Weltweit sind Demokratien auf dem Rückzug. Auch „die Demokratie in Deutschland ist ernsthaft in Gefahr durch verschiedene Entwicklungen“, so der Bundesverfassungsschutzpräsident Thomas Haldenwang. Diesen Gründen geht der Vortrag nach. Weitere Themen sind: Was ist eigentlich Demokratie? Wieso behaupten Rechtspopulisten und Rechtsextremisten, dass sie die „wahren Demokraten“ seien? Was macht Demokratie so schwierig? Wie enden Demokratien und wie können wir sie und eine offene, plurale Gesellschaft verteidigen?

Kant der Alleszermalmer

Ein Vortrag zu seinem 300. Geburtstag

Referent: **Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer**

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Mi, 04.06.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**

Kursnr.: **09032**

Immanuel Kant hat wie wohl kaum ein anderer Philosoph das Denken revolutioniert, und das weltweit. Nach wie vor sind seine Erklärungen zur Aufklärung, zum Frieden, zur Moral, zur Vernunft, zur Erkenntnis, Maßstäbe in theoretischen Diskursen und im praktischen Handeln. Sein Zeitgenosse Moses Mendelssohn, ebenfalls eine Berühmtheit, nannte ihn einen „Alleszermalmer.“ Dabei war Kant von „unzerstörbarer Heiterkeit und Freude“, so Johann Gottfried Herder. Der Referent ist Politik- und Bildungswissenschaftler an der Universität Duisburg-Essen

Dürre, Konflikte, Klimakrise und das Recht auf Wasser

Referent & Autor: **Jürgen Rahmig, Redakteur,**

Schwerpunkt Außen-/ Sicherheitspolitik

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Mi, 14.05.25, 19:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09420**

Wir alle brauchen Wasser, haben ein Recht auf Wasser. Doch um die Ressourcen des „blauen Goldes“ kämpfen viele. Hinzu kommen die Folgen der Klimakrise wie Dürre oder das Abschmelzen von Gletschern. An diesem Abend erläutert der Journalist vielschichtig und für jeden interessierten Lesenden verständlich, vor welchen Problemen wir beim Thema Wasser weltweit stehen und



NATUR

beleuchtet dabei u. a. Auswirkungen der Erderwärmung, Abhängigkeiten von Wasser sowie politische/ geostrategische Zusammenhänge.

Rahmig ist seit 40 Jahren Zeitungsredakteur mit Schwerpunkt Außen- und Sicherheitspolitik, Verfasser von Büchern zum politischen Zeitgeschehen, aus Krisengebieten und seit 25 Jahren Gast auf der Münchner Sicherheitskonferenz.

Faszination Honigbiene | Webinarreihe für die ganze Familie
Imker-Anfängerschulung
Kursnr.: 10415 | siehe Seite 89

Wild und frei auf den Spuren der Waldmenschen/Eschachtaler vhs-FerienAkademie: Abenteuer Wald für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Leitung: **Sylvia & Thorsten Riempp, Michael Sturm, Waldpädagogen**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **3 Tage: Di. 09.09. bis Do. 11.09.25, ganztags**

Treffpunkt: **Parkplatz Trimm-Dich-Pfad**

Kursnr.: **10410**

Komm mit auf ein spannendes Abenteuer. Erlebe, wie die Waldmenschen/Eschachtaler wild und unter freiem Himmel zu leben, zu tanzen und zu feiern. Baue schöne und nützliche Dinge aus Holz. Lausche den Trommeln, die mit dem Wind singen und spiel mit. Erlebe Gemeinschaft am Lagerfeuer, lausche und erfinde spannende Waldgeschichten. Lerne bei gemeinsamen Anschleichspielen, wie die Waldmenschen/Eschachtaler auf die Jagd gingen und sich ruhig und lautlos verhielten, fast als wären sie unsichtbar. Und vielleicht entdecken wir einen geheimnisvollen Schatz. Doch das wird noch nicht verraten. In der Gebühr sind die Kosten für Verpflegung, Betreuung, Experimente enthalten. Spaß, viel frische Luft und Bewegung sind inklusive. Das ausführliche Tagesprogramm erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der vhs oder über die Homepage.



Was gestresste Kinder brauchen
Dienstag 15.7.25, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursnr.: 30090 | siehe Seite 38

Besser schlafen, aber wie?
Donnerstag, 20.2.25, 15:30 - 17:30 Uhr
Kursnr.: 30156 | siehe Seite 37

ENTSPANNUNG

Entspannungsabend für die ganze Familie
(Groß & Klein ab 5 Jahren)Leitung: **Janina Vollhardt**Entgelt: **11,00 € für ein Elternteil** ohne oder mit einem KindTermin: **Fr, 18.07.25, 18:30 bis 19:30 Uhr**Ort: **Online**, ganz bequem vom Rechner ausKursnr.: **30091**

Eine gemeinsame Entspannung in der Familie kann ein wahres Erlebnis sein und ausgleichend wirken. Lassen Sie sich an diesen Abend auf ein wenig Magie ein, indem wir gemeinsam auf eine Fantasiereise gehen. Es ist wie eine Art geführte Meditation kindgerecht verpackt und für die Erwachsenen gleichsam entspannend. Bevor es mit der Entspannung losgeht wollen wir eine kleine Körperübung machen, damit die Kinder überschüssige Energien loswerden können.

Nach der Entspannung gibt es die Möglichkeit für einen kleinen Austausch zwischen den Erwachsenen.

Die Stille des Winterwaldes
Outdoor-WorkshopLeitung: **Sabine Bieger, Coach**Entgelt: **33,00 €**Termin: **Sa, 22.02.25, 10:00 bis 13:30 Uhr**Treffpunkt: **Eckhof / Tierheim, Eckhof 7**Kursnr.: **30107**

Im Wald ist es viel einfacher, in die innere Stille zu kommen und zu lernen, ruhig zu werden und einfach mal zu sein. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass Naturgeräusche unser Grundeinstellungsnetzwerk im Gehirn positiv beeinflussen. Sie vermitteln uns ein Gefühl der Behaglichkeit und Geborgenheit. Wir lernen, ruhig zu werden. Übungen helfen uns, uns zu fokussieren und das in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Getränke für unterwegs

Weitere Kurse mit Sabine Bieger
siehe Seite 39

Selbstbewusst, Ausgeglichen, Sozial, Teamfähig: Die Weisheit der Samura
16 Werte für KinderLeitung: **Erkan Mete**Entgelt: **9,00 €**Termin: **Fr, 09.05.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**Kursnr.: **10507**

Ein spielerischer Kurs für Eltern, Lehrer und Erziehungsberechtigte zur Vermittlung von Höflichkeit, Respekt, Zielstrebigkeit und anderen wichtigen Werten.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung
für Mädchen ab 14 JahrenLeitung: **Michael Dittrich,**Entgelt: **76,00 €**Termine: **2 mal samstags, wöchentlich,****ab 15.03.25, 09:30 bis 16:00 Uhr**Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**Kursnr.: **30402**

Sicheres Auftreten kann eine Frau vor Übergriffen schützen. Und falls dies einmal nicht ausreicht? Dann ist es beruhigend, wenn man auch über Kenntnisse und Fertigkeiten einer effektiven Selbstverteidigung verfügt. Sind Sie vorbereitet? In diesem Kurs werden einfache, effektive Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt und eingeübt. Auch geht es um Selbstbehauptung und Prävention. Verbessern Sie Ihre Sicherheit und steigern Sie Ihr Lebensgefühl! Kursinhalte: Opfer- und Täterprofile, Distanz und Körpersprache, Angst/Wahrnehmung/Intuition, Selbstbehauptung und Prävention, Angriffs- und Vitalpunkte, Griffe sprengen, Einsatz des Körpers als Waffe.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Sportkleidung und Verpflegung

Kostenlose STÄRKE-Kurse zur Familienunterstützung | siehe Seite 16

Selbstverteidigung
für Mobbingopfer ab 13 JahrenLeitung: **Erkan Mete**Entgelt: **73,00 €**Termine: **6 mal freitags, wöchentlich,****ab 14.02.25, 16:15 bis 17:45 Uhr**Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**Kursnr.: **30408**

Durch die sinnvolle Mischung von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung lernst Du, gefährliche Situationen besser und schneller einzuschätzen und „Nein“ zu sagen, um Gewaltaktionen frühzeitig zu erkennen und reagieren zu können.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Sportkleidung und Verpflegung

Mobbing entgegenwirken –
Gewaltdynamiken verstehen
Freitag, 21.2.25, 18:00 - 20:30 Uhr
Kursnr.: 09506 | siehe Seite 17

Eltern im digitalen Zeitalter
Dienstag, 29.4.25, 10:00 - 12:15 Uhr
Kursnr.: 09702 | siehe Seite 11

KREATIVITÄT

Die Kleckswerkstatt
für Kinder zwischen 8 und 14 JahrenLeitung: **Ute Knöpfle**Entgelt: **26,00 €**Termin: **Sa, 22.03.25, 09:30 bis 12:00 Uhr**Ort: **Zollernstraße 12, 78662 Bösing**Kursnr.: **20716**Leitung: **Ute Knöpfle**Entgelt: **26,00 €**Termin: **Sa, 12.07.25, 09:30 bis 12:00 Uhr**Ort: **Zollernstraße 12, 78662 Bösing**Kursnr.: **20717**

Hier steht der Spaß am Malen im Vordergrund. Die Kinder experimentieren mit Farben, Materialien und verschiedenen Techniken. Auf vielfältige Weise können sie dabei kreativ werden. Es wird gekleckst, gekleistert, gedruckt und gemalt. Die Kinder können anhand von einem Foto oder einer Vorlage oder aber auch aus ihrer eigenen Fantasie heraus malen.

Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarben und Pinsel

**Nähmaschinen-Führerschein**

Auf Du und Du mit der eigenen Nähmaschine
für Kinder von 7 bis 10 Jahre

Leitung: **Iris Schneider**Entgelt: **55,00 €**Termin: **Sa, 18.01.25, 09:00 bis 18:00 Uhr**Ort: **Altes Spital, Speisesaal**Kursnr.: **20926**Leitung: **Iris Schneider**Entgelt: **55,00 €**Termin: **Sa, 19.07.25, 09:00 bis 18:00 Uhr**Ort: **Altes Spital, Speisesaal**Kursnr.: **20926**

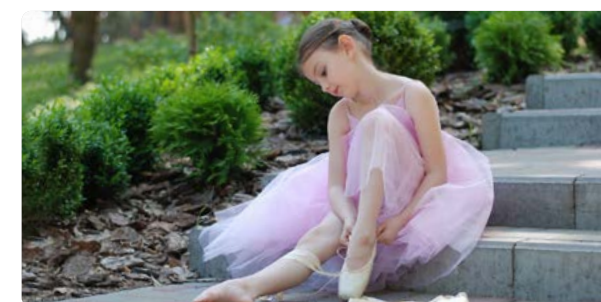
Der Kurs richtet sich an Kinder, die Grundlagen lernen wollen. Wir machen Grundübungen und nähen kleine, einfache Stücke. Dabei lernen sie ihre Maschine und die verschiedenen Einstellungen und Funktionen kennen. Materialkosten von ca. 10,00 € werden vor Ort bei der Kursleiterin beglichen.

Bitte mitbringen: eigene funktionsfähige Nähmaschine mit sämtlichem vorhandenem Zubehör; Bedienungsanleitung, Maschinen-Nähnadeln, Spulen, Garn

TANZ

Socken stricken leicht gemacht
Mit der Jo-Jo FerseLeitung: **Heidi Stauß**Entgelt: **44,00 €**Termine: **4 mal freitags, wöchentlich,****ab 21.03.25, 18:00 bis 20:00 Uhr**Ort: **vhs, Raum 7, Kameralamtsgasse 1**Kursnr.: **20914**

In diesem Kurs erlernt man die Technik für das Stricken von Socken mit der Jo-Jo Ferse. Vom Handhaben eines Nadelspieles, dem Anschlagen der richtigen Maschenzahl, bis hin zur Fertigstellung der Socken. Nadeln und Wolle können selbst mitgebracht oder bei der Kursleiter/in käuflich erworben werden.

**Susi's vhs-Ballett**

Kooperation von Susi's Ballettschule und der vhs

*Alle Ballettkurse finden unter Leitung von
Susanne Löffler (staatlich geprüfte Bühnen- und
Tanzpädagogin) im vhs Sport, Friedrichsplatz 9, statt.*

Kurs für Kinder von 8 bis 9 JahrenEntgelt: **68,00 €**

**Termine: 11 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 03.04.25, 15:00 bis 16:00 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**Kursnr.: **20512****Kurs für Kinder von 10 bis 11 Jahren - Mittelstufe**Entgelt: **68,00 €**

**Termine: 11 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 03.04.25, 16:15 bis 17:15 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**Kursnr.: **20513**

Der Kurs soll Kindern Freude an Musik, Bewegung und am eigenen Körper vermitteln. Der Unterricht basiert auf den Grundlagen des klassischen Balletts und trägt dazu bei, die Haltung des Kindes zu verbessern. Zunehmend anspruchsvollere Schrittfolgen fördern die Konzentrationsfähigkeit. Den Ballerinen und Ballerinos wächst ein gesundes Selbstbewusstsein und sie lernen, mit Lampenfieber umzugehen.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen mit rutschiger Sohle oder dicke Socken, bequeme, aber nicht zu schlapperige Tanz-, Sportkleidung

Cajon spielen für Anfänger/innen

Einstieg leicht gemacht

Leitung: **Steffen Roth, Musiker & Musiklehrer**
 Entgelt: **39,00 €**
 Termin: **Sa, 28.06.25, 14:00 bis 18:30 Uhr**
 Ort: **Altes Spital, Speisesaal**
 Kursnr.: **21306**

Cajon ist ein kistenförmiges Percussion-Instrument, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Zusammen lernen wir Grooves und Rhythmen auf dem Instrument umzusetzen, zur Musik zu spielen und auch Grundlagen in der Theorie und Philosophie des Rhythmus. Es können eigene Instrumente mitgebracht oder für die Dauer des Kurses gegen eine Leihgebühr von 15,00 € zur Verfügung gestellt werden. Bitte ggf. bei der Anmeldung angeben!

Entspannte Beikostzeit

Workshop für einen leichteren Alltag

Leitung: **Astrid Weber, Familienbegleiterin**
 Entgelt: **19,00 €**
 Termin: **Sa, 15.03.25, 09:30 bis 12:00 Uhr**
 Ort: **vhs Sprache & Weiterbildung, Präsenzg. 8**
 Kursnr.: **30155**

Beikost ist ein wichtiger Entwicklungsschritt und sollte in erster Linie individuell zur Familie passen und Spaß machen. Dafür schauen wir Beikoststart, geeignete/ungeeignete Lebensmittel, kindliches Essverhalten, die Allergieprävention und vieles mehr genauer an.



Kocht mit mir kamerunische Speisen aus meinem Dorf

Leitung: **Linda Vanessa Djayou Kouamegne**
 Entgelt: **39,00 € (1 Kind & 1 Erwachsener)**
 Termin: **Sa, 29.03.25, 14:30 bis 18:00 Uhr**
 Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15**
 Kursnr.: **31065**

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam zu kochen und zu essen. An diesem Nachmittag können alle helfen und es sich im Anschluss richtig gut gehen lassen bei traditionellen Köstlichkeiten für die ganze Familie. Die Kosten für die Zutaten (ca. 15,00 €) werden bei der Kursleiterin vor Ort bezahlt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für Reste, Getränk

Georgisch Kochen für Berufstätige
Samstag, 17.5.25, 18:00 - 22:00 Uhr
 Kursnr.: 31064 | siehe Seite 49

Lunch To Go: Fit und gesund mit abwechslungsreicher Außerhausverpflegung

Leitung: **Christine Hembach, Nachhaltigkeit**
 Entgelt: **23,00 €**
 Termin: **Di, 06.05.25, 18:00 bis 21:00 Uhr**
 Ort: **GS Göllsdorf, Schulküche, Jungbrunnenstr. 18**
 Kursnr.: **31067**

Sie mögen mittags nicht ständig in der Mensa, Kantine oder im Restaurant essen? Sie haben oft keine Lust auf Fertiggerichte, Fast-Food oder das tägliche belegte Brötchen? Sie mögen leichte, gesunde und vielfältige Außerhaus-Snacks? Im Kurs erfahren Sie in Theorie und Praxis Wissenswertes über eine ausgewogene Ernährung im Berufs- und Schulalltag sowie viele Anregungen und nützliche Tipps, wie selbstgemachte Außerhausverpflegung schnell und preiswert zubereitet werden kann. Die Kosten für die Zutaten (ca. 12,00 €) werden bei der Kursleiterin vor Ort bezahlt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Speisen, Schreibzeug und Getränk



Englisch für Kindergarten-Kinder

Leitung: **Ana Latkoska Djimrevska**
 Entgelt: **28,00 €**
 Termine: **5 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 13:45 bis 14:30 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **40561**

Sprachwissenschaftler sind sich einig, dass Kinder zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr am unbefangenen mit Sprache umgehen. Sie plappern munter drauflos und werden kreativ. In diesem Alter werden Fremdsprachen in derselben Hirnregion abgespeichert wie die Muttersprache und so wird die Grundlage für Sprachmelodie und Aussprache sofort richtig gelegt.

Englisch für Klasse 3 und 4

Spielerisch immer besser werden

Leitung: **Hiba Kandil**
 Entgelt: **61,00 €**
 Termine: **10 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 17:30 bis 18:30 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 5, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **40562**

Der Englischunterricht im Grundschulalter steht ganz im Zeichen des freudigen Entdeckens der neuen Fremdsprache. So wird ein essenzieller Grundstein für die Freude am lebenslangen Sprachenlernen gelegt. Damit dies gelingt, sollte der Einstieg in den Englischunterricht positiv, spielerisch und von hoher Qualität der Lehrkraft geprägt sein.

Englisch für Kinder der Klasse 5

Leitung: **Hiba Kandil**
 Entgelt: **61,00 €**
 Termine: **10 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 17:00 bis 18:00 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 5, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **40563**

Wir wiederholen das Gelernte aus den Grundschulklassen und beziehen neue, weiterführende Themen mit ein. Der Englischunterricht wird positiv, spielerisch und von hoher Qualität der Lehrkraft geprägt sein.

Französisch für Kindergarten-Kinder

Leitung: **Linda Vanessa Djayou Kouamegne**
 Entgelt: **32,00 €**
 Termine: **5 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 16:15 bis 17:00 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **40661**

Sprachwissenschaftler sind sich einig, dass Kinder zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr am unbefangenen mit Sprache umgehen. Sie plappern munter drauflos und werden kreativ. In diesem Alter werden Fremdsprachen in derselben Hirnregion abgespeichert wie die Muttersprache und so wird die Grundlage für Sprachmelodie und Aussprache sofort richtig gelegt.

Türkisch für Kinder

Leitung: **Mustafa Yilmaz**
 Entgelt: **110,00 €**
 Termine: **10 mal montags, wöchentlich, ab 17.02.25, 17:00 bis 17:45 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1, 78628 Rottweil**
 Kursnr.: **41791**

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ohne Vorkenntnisse* und ist auf unterhaltsame und leichte Weise konzipiert und orientiert sich am Lehrbuch.

* Bei Kindern mit Vorkenntnissen richtet sich der Kursverlauf nach dem Niveau aller Teilnehmer/innen.

Lehrbuch: Ne haber? Schülerbuch mit Audios A1 ISBN 978-3-12-528572-9, Ne haber? Arbeitsbuch mit Audios A1 ISBN 978-3-12-528573-6

Sprachförderung leicht gemacht mit Märchen und Geschichten

Donnerstag, 27.3.25, 18:30 - 20:00 Uhr
 Kursnr.: 10512 | siehe Seite 16

Einfach lernen

3 x dienstags, ab 29.4.25, 18:00 - 20:30 Uhr
 Kursnr.: 10515 | siehe Seite 17

»SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de,
 Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Mit 10 Fingern am PC schreiben lernen

Leitung: **Lieselotte Austria**,
Fachpräventologin für geistige Fitness
 Entgelt: **69,00 €**
 Termine: **4 mal (dienstags und donnerstags),**
ab Dienstag, den 24.06.25, 18:00 bis 20:15 Uhr
 Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **50177**

Fast jeder sitzt heute am PC. Aber kaum jemand kann mit 10 Fingern blind schreiben. Mit einer Lernmethode, die alle Sinne miteinbezieht, macht das Lernen jetzt richtig Spaß. Es wird mit beschleunigenden Lernmethoden gelernt. Aber Übung macht den Meister. Um schnelles und sicheres Schreiben zu erreichen, festigen wir das Erlernte im Tastschreiben. Die Grundlage bildet speziell dafür konzipiertes Lehrmaterial (4 Hefte). Es ist von allen Teilnehmenden zusätzlich verbindlich zu erwerben. Die Kosten dafür betragen 13,95 € und sind vor Ort am 1. Kurstag zu bezahlen. Es besteht die Möglichkeit, eine Prüfung im Maschinenschreiben bei der Dozentin abzulegen. Das Entgelt dafür beträgt 18,00 Euro.

Vielfalt macht erfolgreich

Cours interculturel

Leitung: **Catherine Lecerf-Reich**,
Lektorin HFU und E.S.B, Reutlingen
 Entgelt: **38,00 €**
 Termine: **Fr, 16.05.25, 17:30 bis 20:00 Uhr**
Sa, 17.05.25, 09:30 bis 12:30 Uhr
 Ort: **vhs Sprache & Weiterbildung, Präsenzsgasse 8**
 Kursnr.: **10784**

In unserer globalisierten Welt reicht es nicht mehr aus, Sprachen zu beherrschen. Wir müssen zusätzlich interkulturelle Kompetenzen in verschiedenen Bereichen entwickeln. In diesem Intensivseminar geht es um das Nachdenken über die eigene Kultur sowie über Abgrenzungen und Gemeinsamkeiten zu anderen. Und das alles in einem entspannten Rahmen mit Spielen, Videos, Gruppendiskussionen, Übungen, Texten.

Lernstrategien/Zeitmanagement/ Merktechniken

für Schülerinnen und Schüler der 8. und 10. Klasse

Leitung: **Lieselotte Austria**,
Fachpräventologin für geistige Fitness
 Entgelt: **29,00 €**
 Termin: **Mi, 21.02.24, 17:30 bis 20:45 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **50178**

Stressfrei und mit guten Noten durch die Schule oder das Studium kommen? Hört sich an wie ein Luftschloss?! Nicht mit der richtigen Lernstrategie! Dieser Kurs wird Dir Strategien für ein effizientes Zeitmanagement aufzeigen und Dich durch Lernmethoden fit für Schule und Studium machen.

11 Programme, die jeder haben sollte und die nichts kosten

Leitung: **Uwe Sonnenschein**
 Entgelt: **29,00 €**
 Termin: **Do, 26.06.25, 19:00 bis 21:15 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **50210**



Die Anforderungen und Möglichkeiten im Umgang mit dem PC und dem Internet werden immer größer und verlangen nach entsprechenden Softwarelösungen. Doch längst nicht jede Software muss teuer gekauft oder in monatlichen Abos bezahlt werden. Für fast jede Anwendung gibt es kostenlose Alternativen, die in vielen Fällen sehr leistungsfähig sind. Hier werden aus der Welt der Open Source Software 11 must-haves kurz vorgestellt: aus den Bereichen Fotobearbeitung, -verwaltung, Vektorillustration, Medienwiedergabe, Virenschutz, Datenpflege, Datensicherung/-wiederherstellung sowie eine sichere Passwortverwaltung.

Flyer und Plakate gut gestaltet & selbst erstellt

Leitung: **Uwe Sonnenschein**
 Entgelt: **41,00 €**
 Termine: **2 mal dienstags, wöchentlich,**
ab 14.01.25, 19:00 bis 21:15 Uhr
 Ort: **vhs, Raum 6, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **50202**

Trotz Onlinewerbung und Social Media, Plakate und Flyer sind nachwievor unverzichtbar und Teil des modernen Werbemixes. Im Kurs werden Grundlagen der Flyer- und Plakatgestaltung erlernt. Mit Hilfe einer kostenlosen Illustrationssoftware wird an Beispielen geübt, ansprechende Drucksachen zu erstellen.

Voraussetzungen: sichere Beherrschung eines Windows-PC, Bedienung eines Internetbrowsers

Video-Magie mit Vizard.ai Verwandle Videos in virale Reels

Leitung: **Tatyana Sarasa**
 Entgelt: **24,00 €**
 Termin: **Di, 29.04.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
 Kursnr.: **09609**



In diesem fesselnden Vortrag tauchen wir ein in die Welt von Vizard.ai, dem KI-gestützten Werkzeug, das Ihre Videostrategie revolutionieren wird. Was erwartet Sie? Live-Demonstration: Sehen Sie, wie ein einziges Video in mehrere fesselnde Reels verwandelt wird
 Automatisiertes Posting: Erfahre, wie Vizard.ai Inhalte direkt auf verschiedene Social-Media-Plattformen verteilt.
 Zielgruppe: alle, die ihre Online-Präsenz effizient steigern möchten
Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in Social Media; Interesse an innovativen Marketing-Tools



Canva Entdecke die Welt der Kreativität

Leitung: **Robin Weniger**
 Entgelt: **36,00 €**
 Termin: **Fr, 14.03.25, 15:00 bis 18:00 Uhr**
 Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
 Kursnr.: **09701**



Entdecke die Welt der Kreativität bei diesem interaktiven Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern.

Voraussetzung: E-Mail-Adresse

Dieser Kurs ist KEIN Vortrag. Er setzt Mitarbeit voraus. Damit jeder Teilnehmer den größtmöglichen Mehrwert aus den Online-Kursen ziehen kann, bedarf es einer aktiven Zusammenarbeit.

Alles Fake?
Bildbearbeitung im Überblick
 2 x montags, ab 23.6.25, 19:00 - 22:00 Uhr
 Kursnr.: 09540 | siehe Seite 35

Superhirn: Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Leitung: **Helmut Lange**
 Entgelt: **25,00 €**
 Termin: **Do, 13.03.25, 19:00 bis 21:30 Uhr**
 Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
 Kursnr.: **50310**



Mit ein bisschen Übung kannst Du vielleicht bald schneller rechnen als sprechen. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt die besten Kopfrechen-Tricks.



Superhirn: Vokabeln lernen im Sekundentakt speziell für Schüler/innen

Leitung: **Helmut Lange**
 Entgelt: **26,00 €**
 Termin: **Di, 18.03.25, 16:00 bis 18:00 Uhr**
 Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
 Kursnr.: **50311**



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen 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 „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.



Mathe-Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss

Training der Abschlussprüfungen

Leitung: **Olaf Arnold**
 Entgelt: **85,00 €**
 Termine: **3 mal, Mi. 23.04. bis Fr. 25.04.,**
10:00 bis 12:30 Uhr
 Ort: **vhs, Raum 5, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **50305**



Ferienkurs für Schüler der Realschulklasse 10

Leitung: **Olaf Arnold**
 Entgelt: **85,00 €**
 Termine: **3 mal, Mi. 23.04. bis Fr. 25.04.,**
13:30 bis 16:00 Uhr
 Ort: **vhs, Raum 5, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **50306**

Ferienkurs für Schüler der Realschulklasse 10

Der Referent vermittelt, wie man die Prüfung richtig, strategisch und zielorientiert bearbeitet. Er stellt die Schwerpunkte der Prüfung heraus und trainiert die Teilnehmenden unter Prüfungsbedingungen. Es wird eine gemischte Musterklausur gemeinsam bearbeitet und im Anschluss besprochen.

Bitte mitbringen: Mathematik-Prüfungsvorbereitungsbuch; aktuelles Mathebuch, aktuelle Formelsammlung, Taschenrechner, Schreibzeug
Kleingruppe für mehr Lerneffizienz
 Schülerkurse sind nicht ermäßigbar.



*Apps und Smartphones begleiten uns jeden Tag.
Lernplattformen und digitale Werkzeuge bereichern
unseren beruflichen und privaten Alltag.
Daher ist das Verständnis und das Sich-Nutzen-
machen von digitalen Zusammenhängen
erforderlich.
Besonders wichtig auch, wenn ein persönlicher
Besuch in der vhs nicht möglich ist.*

Voraussetzungen für die Teilnahme an den vhs-online-Kursen

1. Anmeldung zum Webinar bei der vhs Rottweil
2. Kurscode erhält man bei der Anmeldung
3. Teilnahme am PC: Chrome Browser /
Firefox installieren
Teilnahme am Tablet / Smartphone:
Chrome Browser / Firefox + vhs.cloud-App
installieren
4. Stabiles Internet, wenn
möglich Kopfhörer

Wir helfen Ihnen gerne!



MENSCH

Kant der Alleszermalmer

Vortrag zu seinem 300. Geburtstag

Referent: **Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer**

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Mi, 04.06.25, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Kursnr.: **09032**



Immanuel Kant hat wie wohl kaum ein anderer Philosoph das Denken revolutioniert, und das weltweit. Nach wie vor sind seine Erklärungen zur Aufklärung, zum Frieden, zur Moral, zur Vernunft, zur Erkenntnis, Maßstäbe in theoretischen Diskursen und im praktischen Handeln. Sein Zeitgenosse Moses Mendelssohn, ebenfalls eine



Berühmtheit, nannte ihn einen „Alleszermalmer. Dabei war Kant von „unzerstörbarer Heiterkeit und Freude“, so Johann Gottfried Herder. Der Referent ist Politik- und Bildungswissenschaftler an der Universität Duisburg-Essen.



Individuelle Schulungen sind möglich.
Fragen Sie uns nach Konditionen und
Terminen: info@vhs-rottweil.de

Eltern im digitalen Zeitalter

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Do, 13.03.25, 18:15 bis 20:30 Uhr**

Kursnr.: **09700**



Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen! Inhalte: Cybermobbing; Übersicht der Social Media Apps; Fokus auf WhatsApp und Instagram; Gefahren & Lösungen; Offene Diskussion.
Voraussetzung: E-Mail-Adresse.
Dieser Kurs ist KEIN Vortrag. Er setzt die Mitarbeit der Teilnehmer voraus.



Künstliche Intelligenz gekonnt einsetzen

Montag, 31.3.25, 15:30 - 17:00 Uhr
Kursnr. 09705 | siehe Seite 71

UMWELT

Einfache Sprache: Erfolgreiche Kommunikation

Leitung: **Krishna-Sara Helmle**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Fr, 21.03.25, 17:00 bis 18:30 Uhr**

Kursnr.: **11120**



Der Vortrag ist interaktiv angelegt. Dadurch können die Teilnehmenden für sich feststellen, ob und wenn ja, welchen weiteren Bildungsbedarf sie in diesem Bereich haben. Lernziele: Die Teilnehmenden sind nach dem Vortrag in der Lage, sprachliche Hürden in der mündlichen und schriftlichen Kommunikation zu erkennen. Sie kennen die Regeln für Einfache Sprache und können einen Teil davon aktiv anwenden.

Entspannungsabend für die ganze Familie (Groß & Klein ab 5 Jahren)

Leitung: **Janina Vollhardt**

Entgelt: **11,00 € für ein Elternteil** ohne oder mit einem Kind

Termin: **Fr, 18.07.25, 18:30 bis 19:30 Uhr**

Kursnr.: **30091**

Eine gemeinsame Entspannung in der Familie kann ein wahres Erlebnis sein und ausgleichend wirken. Es ist wie eine Art geführte Meditation, kindgerecht verpackt, und für die Erwachsenen gleichsam entspannend. Bevor es mit der Entspannung losgeht, machen wir eine kleine Körperübung, damit die Kinder überschüssige Energien loswerden können. Nach der Entspannung ist Möglichkeit für einen kleinen Austausch zwischen den Erwachsenen.

Honigbienen und Insekten

Die nachhaltigen Hüter unserer Umwelt

Hier kann die ganze Familie die Bedeutung der Nachhaltigkeit für diese kleinen Helden entdecken. Wir beleuchten die Wichtigkeit ihres Lebensraums und ihren Einfluss auf unsere Heimat und Lebensqualität. Zusammen gestalten wir eine nachhaltige Zukunft für uns und die Umwelt.



Imkeranfängerschulung

Leitung: **Imkermeister Robert Löffler**

Entgelt: **78,00 €**

Termine: **Do, 20.02., Fr, 21.02., Do, 27.02., Fr, 28.02.,**

Do, 06.03.25, jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr

Kursnr.: **10415**

Der Kurs ist vor allen Dingen für Neuanfänger/innen aber auch für fortgeschrittene Imker/innen geeignet, die Ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten. Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich, dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst, eingestellt. Bei Fragen/Problemstellungen können Sie den Dozenten zur Unterstützung schriftlich über das System kontaktieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn.

BEWEGUNG

Yoga für Schwangere

Leitung: **Leonie Palinkas, Yogalehrerin**

Entgelt: **51,00 €**

Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich, ab 13.03.25, 19:30 bis 20:15 Uhr**

Kursnr.: **30162**



In jeder Stunde nimmst du Dir bewusst Zeit für Dich und Deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in Deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann Dir helfen, körperliche Beschwerden zu lindern, Deinen Rücken zu kräftigen, Deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und Dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus musst du Dir von Deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Bitte bereithalten: Matte, Kissen, Decke, 2 Yoga-Blöcke

Neue Kursangebote in Kooperation mit

Validudo, Zentrum für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement

Für alle Kurse fällt ein Entgelt von: **119,00 € an.**

Einige Krankenkassen erstatten bis zu 100% der Kosten.

Termine: **Der Kursstart ist jeder Zeit individuell möglich. Danach hat man 14 Wochen lang Zugriff auf die Trainingseinheiten zu je 45 min**

Kurs begleitend erhältst Du: Handouts zu den Kurseinheiten; zu jeder Kurseinheiten den Challenge Lauftrainingsplan und kannst jeder Zeit Kontakt aufnehmen mit Experten über Telefon, Mail oder das Forum

Geeignet sind die Kurse für alle Erwachsene, die an keiner behandlungsbedürftigen Erkrankung leiden und den Fokus auf mehr Fitness im Alltag legen möchten.

Der 10-Wochen-Fitnesskurs

Kursnr.: **30116**

Dieser Fitnesskurs eignet sich für alle, die es eher etwas langsamer angehen möchten, d.h. ein volles Fitness-Workout inklusive Training, Trainingstipps & Expertenwissen. Hier erfährst Du Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Der Schwerpunkt jeder Kursstunde ist aber natürlich die Praxis für Deine Fitness, hierfür führen wir nach einem Aufwärmen Koordinations- und Kräftigungsübungen durch. Das Ganze wird abgerundet durch Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

GESUNDHEIT

Faszienkurs

Kursnr.: 30115

In diesem Kurs erlangst Du Wissen über das Faszientraining und Deinen Körper. Dieses Wissen setzen wir dann zusammen direkt in die Praxis um. Hier erfährst Du Wissenswertes zu den Themen: Die Faszie, welche Faszienrolle bzw. welcher -ball der Richtige ist, das Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m. Den Schwerpunkt bildet das Training selber, hierbei beinhalten die einzelnen Kursstunden ein Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung sowie Übungen zur Körperwahrnehmung.

Autogenes Training – Entspannung

Kursnr.: 30117

Hier lernst Du, die Möglichkeiten des Autogenen Trainings kennen und anzuwenden. Viele begleitende Übungen ermöglichen das einfache Erlernen dieser Entspannungsmethode. Abgerundet wird der Kurs mit dem Erlernen einer Kurzform des Autogenen Trainings, welche sich einfach und auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren lässt. Ein regelmäßiges Training führt zur wirksamen Erholung und Regeneration.

Kraftausdauer für Läufer & Laufeinsteiger

Kursnr.: 30118

Du bist Läufer oder Laufeinsteiger? Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Dein Lauftraining. Neben den praktischen Inhalten, wie Aufwärmen, Koordination, Lauf ABC, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen erfährst Du Wissenswertes rund um die Themen: Optimale Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, pulsgesteuertes Training, Verletzungsbilder und -prävention etc. Geeignet ist der Kurs für alle Erwachsene, die an keiner behandlungsbedürftigen physischen Erkrankung leiden, egal ob Läufer oder Laufeinsteiger. Die Inhalte des Kurses zielen darauf ab, 6 km am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können.

Japanische KücheLeitung: **Martina Gunske von Kölln**Entgelt: **19,00 €**1. Termin: **Sa, 01.02.25, 10:00 bis 13:00 Uhr**Kursnr.: **31722**2. Termin / **Frühlingsküche: So, 27.04.25, 10:00 bis 13:00 Uhr**Kursnr.: **31723**3. Termin / **Sommervorboten: Sa, 21.06.25, 10:00 bis 13:00 Uhr**Kursnr.: **31724**

Japanisch kochen leicht gemacht. Hier lernen Sie bei einer Live-Übertragung aus Fukushima wie es geht (für Vegetarier:innen stehen Varianten zur Verfügung).



SPRACHEN

Ukrainisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Nina Clim**Entgelt: **99,00 €**Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 18.02.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**Ort: **vhs.cloud // online**Kursnr.: **41780**

In diesem Kurs werden die Teilnehmer die kyrillische Schrift und den grundlegenden Wortschatz lernen, der für die alltägliche Kommunikation notwendig ist. Der Kurs beinhaltet auch das Erlernen der grundlegenden Grammatik, um Sätze korrekt zu bilden. Praktische Übungen helfen, zu sprechen und zu verstehen. Lehrwerke: Наталія Лисенко, Роман Кривко, Євгенія Світлична, Тамара Цапко «Українська мова для іноземних студентів»

**Hebräisch (Ivrit) A1**

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Ori Zilberstein**Entgelt: **124,00 €**Termine: **15 mal freitags, wöchentlich, ab 21.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**Kursnr.: **41831**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Interesse am modernen Hebräisch (Ivrit) sowie an der Kultur Israels haben. Sie lernen einen Alltagswortschatz sowie die hebräische Schrift kennen, um sich mit einfachen Wörtern verständigen zu können.

Lehrwerk: Ivrit Bekef, Hempen Verlag, ISBN 978-3-944312-09-5, ab Lektion 1

Hebräisch (Ivrit) A1.2

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Ori Zilberstein**Entgelt: **165,00 €**Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**Kursnr.: **41832**

Sie lernen Alltagswortschatz und die hebräische Schrift kennen, um sich verständigen zu können.

Lehrwerk: Ivrit Bekef, Hempen Verlag, ISBN 978-3-944312-09-5

Hebräisch (Ivrit) B1.2Leitung: **Ori Zilberstein**Entgelt: **165,00 €**Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 19.02.25, 19:45 bis 21:15 Uhr**Kursnr.: **41833**

Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen von Texten und dem Sprechen. Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Das Unterrichtsmaterial wird Ihnen vom Dozenten bereitgestellt.

**Wie unser Gehirn Entscheidungen trifft**
Stärken Sie Ihre IntuitionLeitung: **Susanne Gabriel**Entgelt: **60,00 €**Termine: **6 mal (donnerstags und montags), ab Donnerstag, den 13.03.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**Kursnr.: **30119**

Intuition wird oft als plötzlich auftauchendes Gefühl beschrieben, das uns in schwierigen Entscheidungen den Weg weist. Doch welche Mechanismen im Gehirn sind dafür verantwortlich? Der Kurs vermittelt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Hirnareale, die an der intuitiven Entscheidungsfindung beteiligt sind. Durch gezielte Übungen lernen Sie, Ihre eigene Intuition zu stärken und in den Alltag zu integrieren.

Wie unser Gehirn auf Stress reagiertLeitung: **Susanne Gabriel**Entgelt: **60,00 €**Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich, ab 08.05.25, 18:30 bis 20:00 Uhr**Kursnr.: **30120**

Stress gehört zu den größten Herausforderungen unserer modernen Lebensweise und hat nicht nur Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, sondern auch auf unsere Gesundheit. Neben den neurowissenschaftlichen Grundlagen zu Stress und seinen Auswirkungen auf das Gehirn werden Ihnen praxiserprobte Techniken vermittelt, um Ihre Resilienz zu stärken und stressbedingte Symptome zu reduzieren.

KOMMUNIKATION

**PowerPoint – Gestalte überzeugende Präsentationen**Leitung: **Robin Weniger**Entgelt: **29,00 €**Termin: **Do, 27.03.25, 15:45 bis 18:00 Uhr**Kursnr.: **50701**

Nutze die vielfältigen Funktionen von PowerPoint voll aus, um deine Präsentationen zu optimieren und dein Publikum zu begeistern. Erhalte praktische Tipps und werde zum Experten in der Nutzung von PowerPoint. Dieser Kurs bietet dir das nötige Know-how, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen. Dieser Kurs ist KEIN Vortrag. Er setzt die Mitarbeit der Teilnehmer voraus. Damit jeder Teilnehmer den größtmöglichen Mehrwert aus den Online-Kursen ziehen kann, bedarf es einer aktiven Zusammenarbeit. Daher bitten wir die Teilnehmer, das Mikrofon zu benutzen und optimalerweise auch die Webcam.

Outlook beherrschenLeitung: **Robin Weniger**Entgelt: **29,00 €**Termin: **Mi, 09.07.25, 16:00 bis 18:15 Uhr**Kursnr.: **50702**

Entdecke, wie du deine E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern kannst. Lerne effektive Strategien, nutze die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalte wertvolle Tipps. Dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Arbeitsabläufe zu optimieren. Dieser Kurs ist KEIN Vortrag. Er setzt die Mitarbeit der Teilnehmer voraus. Damit jeder Teilnehmer den größtmöglichen Mehrwert aus den Online-Kursen ziehen kann, bedarf es einer aktiven Zusammenarbeit. Daher bitten wir die Teilnehmer, das Mikrofon zu benutzen und optimalerweise auch die Webcam.

Warm-ups für den SprachunterrichtLeitung: **Saskia Weniger**Entgelt: **36,00 €**Termin: **Di, 11.03.25, 17:30 bis 20:30 Uhr**Kursnr.: **50710**

Verschiedene Methoden zur Auflockerung und Aktivierung im Sprachunterricht präsentieren und praktisch erproben. Egal, ob Sie bereits erlerntes Wissen auffrischen möchten oder auf der Suche nach kreativen Gesprächsanlässen sind – die vorgestellten Techniken lassen sich mühelos in Ihren Unterricht

DIGITALES ARBEITEN

integrieren. Sie sind leicht verständlich und flexibel einsetzbar, unabhängig vom Sprachniveau oder der Sprache, die Sie Unterrichten. Dieser Kurs ist KEIN Vortrag. Er setzt die Mitarbeit der Teilnehmer voraus. Damit jeder Teilnehmer den größtmöglichen Mehrwert aus den Online-Kursen ziehen kann, bedarf es einer aktiven Zusammenarbeit. Daher bitte wir die Teilnehmer, das Mikrofon zu benutzen und optimalerweise auch die Webcam.



Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Leitung: **Robin Weniger**
Entgelt: **19,00 €**



1. Termin: **Mo, 31.03.25, 15:30 bis 17:00 Uhr**
Kursnr.: **09705**
2. Termin: **Mo, 28.07.25, 15:30 bis 17:00 Uhr**
Kursnr.: **09706**

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahre, wie Du KI-basierte Tools effektiv nutzen kannst, um deine Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich Du arbeitest, dieser Kurs vermittelt Dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen

Chat GPT-Einführung

Leitung: **Tatyana Sarasa**
Entgelt: **24,00 €**

Termin: **Mi, 02.04.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
Kursnr.: **09708**



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem unterhaltsamen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen.

Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können.



SOFTSKILLS

Canva: Entdecke die Welt der Kreativität

Leitung: **Robin Weniger**
Entgelt: **36,00 €**

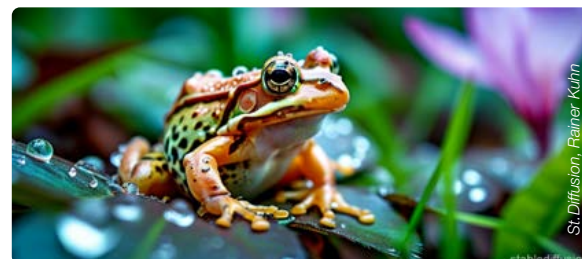
1. Termin: **Fr, 14.03.25, 15:00 bis 18:00 Uhr**
Kursnr.: **09701**



2. Termin: **Mo, 28.04.25, 17:30 bis 20:30 Uhr**
Kursnr.: **09703**



Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Inhalte: Was ist Canva? Konto erstellen; Unterschiede Premium & Kostenlos Funktionsweise der Oberfläche; Erstellung von einer Einladung oder Guts Dieser Kurs ist KEIN Vortrag. Er setzt die Mitarbeit der Teilnehmer voraus.



Kunstwerke per Mausclick: Entdecken Sie die Magie von Stable Diffusion

Leitung: **Tatyana Sarasa**
Entgelt: **39,00 €**

Termine: **2 mal mittwochs, wöchentlich,**
ab 30.04.25, 18:00 bis 19:30 Uhr
Kursnr.: **09608**



Träumen Sie davon, Ihre Ideen in atemberaubende Bilder zu verwandeln, ganz ohne Zeichentalent? Entdecken Sie, wie Sie beeindruckende Illustrationen, Konzeptkunst oder sogar surreale Traumlandschaften erschaffen können, ohne Vorkenntnisse. Zielgruppe: Kreative Köpfe, Technik-Enthusiasten und alle, die ihre Ideen visuell zum Leben erwecken möchten

Video-Magie mit Vizard.ai: Verwandeln Sie Videos in virale Reels

Leitung: **Tatyana Sarasa**
Entgelt: **24,00 €**

Termin: **Di, 29.04.25, 18:00 bis 19:30 Uhr**
Kursnr.: **09609**



Erleben Sie die Zukunft des Social-Media-Marketings! In diesem fesselnden Vortrag tauchen wir ein in die Welt von Vizard.ai, dem KI-gestützten Werkzeug, das Ihre Videostrategie revolutionieren wird. Was erwartet

Sie? Live-Demonstration: Sehen Sie, wie ein einziges Video in mehrere fesselnde Reels verwandelt wird. Automatisiertes Posting: Erfahren Sie, wie Vizard.ai Ihre Inhalte direkt auf verschiedene Social-Media-Plattformen verteilt. Zielgruppe: Content Creator, Social-Media-Manager, Marketingexperten und alle, die ihre Online-Präsenz effizient steigern möchten

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in Social Media; Interesse an innovativen Marketing-Tools

Lightpainting – Magische Bilder mit Licht
2 x **donnerstags, ab 13.3.25, 19:00 - 20:30 Uhr**
Kursnr.: 50611 | siehe Seite 32

Von der Idee zum fertigen Video auf Youtube

Leitung: **Martin Keim, MMPV – Medienproduktion**
Entgelt: **59,00 €**

Termine: **3 mal mittwochs, wöchentlich,**
ab 12.03.25, 19:00 bis 21:00 Uhr
Kursnr.: **50610**

In diesem Kurs lernen Sie, auf was Sie in der Vorbereitung und bei der Produktion achten müssen. Danach erfahren Sie, wie Sie das Video auf Youtube am besten hochladen und die Videoanalysen für das nächste Videoprojekt erfolgreich nutzen.

Bitte bereithalten: Laptop/Computer/Tablet, wenn möglich mit Kamera

Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda: Praxiskurs für Einsteiger

Leitung: **Tatyana Sarasa**
Entgelt: **69,00 €**

Termine: **4 mal mittwochs, wöchentlich,**
ab 14.05.25, 18:00 bis 20:00 Uhr
Kursnr.: **50202**

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem benutzerfreundlichen Website-Baukasten Tilda Ihre eigene professionelle Website erstellen können, ganz ohne Programmierkenntnisse! In vier Sitzungen führen wir Sie Schritt für Schritt durch den Prozess der Websiteerstellung. So können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen

Superhirn: Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Leitung: **Helmut Lange**
Entgelt: **25,00 €**

Termin: **Do, 13.03.25, 19:00 bis 21:30 Uhr**
Kursnr.: **50310**



Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Superhirn: Namen und Gesichter merken

Leitung: **Helmut Lange**
Entgelt: **25,00 €**

Termin: **Di, 11.03.25, 19:00 bis 21:30 Uhr**
Kursnr.: **50312**



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..

Professionell Bewerben

Richtig Bewerbungsunterlagen erstellen

Leitung: **Tamara Klein, Bewerbercoach**
Entgelt: **35,00 €**

Termin: **Sa, 29.03.25, 13:00 bis 16:15 Uhr;**
weitere Termine siehe Homepage
Kursnr.: **50600**



Bewerbungsgespräch richtig vorbereiten
Leitung: **Tamara Klein, Bewerbercoach**
Entgelt: **35,00 €**

Termin: **So, 30.03.25, 13:00 bis 16:15 Uhr,**
weitere Termine siehe Homepage
Kursnr.: **50603**

Im ersten Kurs lernen Sie, wie Bewerbungsunterlagen in der heutigen Zeit aussehen sollten. Sie erfahren wertvolle Interna aus dem Personalwesen, sodass Ihre Bewerbungsunterlagen definitiv überzeugen. Wir empfehlen Ihnen, an Teil 2 von „Professionell Bewerben“ teilzunehmen, um sich ebenso auf das Bewerbungsgespräch vorzubereiten.

Gründungsberatung Kompakt-Kurs

Leitung: **Furkan Sentürk, Gründerberater, DKMU GmbH**
Entgelt: **91,00 €**

Termine: **Sa, 22.03.25, 13:00 bis 16:15 Uhr**
So, 23.03.25, 13:00 bis 16:15 Uhr
weitere Termine siehe Homepage
Kursnr.: **50660**



2-tägiges Intensivseminar am Wochenende

Dieser 2-Tages-Crashkurs für Gründer bietet Ihnen an nur einem Wochenende ein kompaktes, praxisorientiertes Fundament, um Ihre Geschäftsidee umzusetzen. Der Kurs ist ideal für alle, die schnell und effektiv das notwendige und praxisorientierte Wissen erwerben möchten, um in die Selbstständigkeit erfolgreich zu starten.



Individuelle Schulungen sind möglich.
Fragen Sie uns nach Konditionen und Terminen: **info@vhs-rottweil.de**

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Rottweil (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, E-Mail-Adresse, Telefonnummer) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkahrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Mit Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt kein SEPA-Lastschrifteinzug, stattdessen erhalten Sie von uns eine Rechnung.

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 Ihren Namen, E-Mailadresse und Telefonnummern an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. 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. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. **Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.**

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, 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 Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

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:

Andrea.Lepsch@rottweil.de,
Telefon: 0741 / 494-223

Widerrufsrecht

Sollten Sie von Ihrer Vertragserklärung zurücktreten wollen, müssen Sie diese innerhalb von zwei Wochen nach Vertragsabschluss unter Angabe von berechtigten Gründen (Umzug oder Krankheit mit Attest) in Textform widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß § 312c Abs. 2 BGB in Verbindung mit § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-InfoV sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit § 3 BGB-InfoV.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Rottweil
Kameralamtsgasse 1
78628 Rottweil
E-Mail: info@vhs-rottweil.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Sind Sie Unternehmer/in?
Suchen Sie die passende Schulung für Ihre Mitarbeitenden?

Die vhs Rottweil bietet maßgeschneiderte Kurse und Seminare für Firmen und Institutionen vor Ort.

Wählen Sie aus den Bereichen ...

- Gesundheit
- EDV / Kommunikationstechnik
- Sprachen für den Beruf
- Soft Skills und kaufmännische Praxis
- Team-Building und Persönlichkeitsentwicklung

Bitte wenden Sie sich direkt an die
Leiterin der Volkshochschule:

Dr. Anja Rudolf, Telefon 0741 / 494-440 | anja.rudolf@vhs-rottweil.de

Anmeldung zu Ihren Wunschkursen

Name

Telefon

Vorname

Handy

Straße

E-Mail

Ort

Geburtsjahr

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen der vhs-Rottweil an.

Kurs-Nr.

Titel

Kurs-Nr.

Titel

Kurs-Nr.

Titel

Kurs-Nr.

Titel

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) der vhs werden von mir anerkannt. Mit der schriftlichen Anmeldung erlauben Sie der Volkshochschule Rottweil diese in der Anmeldung gemachten persönlichen Daten zu Anmelde- und Abrechnungszwecken zu speichern/verarbeiten.

Wir weisen Sie darauf hin, dass diese Einverständniserklärung jederzeit schriftlich widerrufen werden kann. Wenn vom Widerrufsrecht Gebrauch gemacht wird, werden die erhobenen Daten gelöscht.

Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Sehr geehrte/r vhs-Kursteilnehmer/in,

möchten Sie, dass die Kursgebühr einfach, bequem und termingerecht von Ihrem Konto abgebucht wird, so füllen Sie den unteren Teil aus und geben diesen direkt bei der Volkshochschule ab oder schicken ihn uns per Post oder per E-Mail zu.
Eine Einzugsermächtigung per Fax, Mail oder telefonisch mitzuteilen ist nicht möglich, da wir Ihre Originalunterschrift benötigen.

Stadt Rottweil

Volkshochschule Rottweil
Kameralamtsgasse 1
78628 Rottweil

vhs Volkshochschule
Rottweil

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE12SRW00000014691

Ich ermächtige die Stadt Rottweil, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Damit weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Rottweil auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Zahlungspflichtiger

Name, Vorname / Firma:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Kontoinhaber (nur falls abweichend)

Name, Vorname / Firma:

BIC: IBAN:

Kreditinstitut:

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Sollte das angegebene Konto keine Deckung aufweisen und die Bank die Lastschrift zurückgehen lassen, werden die angefallenen Gebühren dem Zahlungspflichtigen in Rechnung gestellt.

Datum Unterschrift des Kontoinhabers

vhs Volkshochschule
Rottweil

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGBs)

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Kursbeginn notwendig. Ihre Anmeldungen werden per E-Mail unter info@vhs-rottweil.de, online über www.vhs-rottweil.de oder telefonisch unter 0741/494-444 oder -445 entgegen genommen.

Auch die telefonische Anmeldung ist verbindlich. Mit Annahme der Anmeldung durch die Volkshochschule kommt ein (Ausbildungs-) Vertrag zustande. Er verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrags.

Anmeldebestätigungen werden nur auf Anfrage zugesandt. Bei Deutsch-Integrationskursen ist ein vorheriges Beratungsgespräch vor der Anmeldung verpflichtend.

Kursbeitragszahlung

Die vhs bittet um Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats. Das Formular finden Sie auf Seite 96. Der Kursbeitrag wird nach Kursbeginn vom Konto abgebucht.

Sofern kein SEPA-Mandat erteilt wurde, bitten wir um Überweisung des vollen Kursbetrags nach Rechnungsstellung.

Barzahlung ist nicht möglich.

Im Kursbeitrag sind die Kosten für Lehrbuch, Unterrichtsmaterial oder andere Materialien in der Regel nicht enthalten.

Kursbeitragsermäßigung

Empfänger/innen von Bürgergeld oder SGB XII sowie Inhaber/-innen eines Schwerbehindertenausweises (GdB ab 50%) erhalten gegen Vorlage eines Nachweises 40% Entgeltermäßigung. Die Regelungen des Familienpasses der Stadt Rottweil finden ebenfalls Anwendung. Schüler/innen erhalten gegen Vorlage eines Nachweises 25% Entgeltermäßigung. Ein entsprechender Nachweis muss eine Woche vor Kursbeginn vorliegen.

Abmeldung / Kursausfall

Ein Rücktritt von der Kursanmeldung, mündlich oder schriftlich, ist bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich. Abmeldungen sind ausschließlich bei der vhs-Geschäftsstelle möglich. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich.

Erfolgt die Abmeldung ab dem 6. Tag vor Kursbeginn, wird der volle Kursbeitragssatz fällig, auch wenn die Veranstaltung nicht besucht wird. Der angemeldete Teilnehmer kann jedoch zum Zeitpunkt der Abmeldung eine Ersatzperson benennen. In diesem Fall wird eine Stornogebühr von 50% berechnet.

Bedingungen für das Zustandekommen eines Kurses

Zur Durchführung eines Kurses ist eine Mindestzahl von in der Regel 5 bis 10 Teilnehmern erforderlich. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl kann die Volkshochschule vom Vertrag zurücktreten. Dasselbe gilt, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die nicht im Einwirkungsbereich der

Volkshochschule liegen (z.B. Ausfall des Dozenten wegen Krankheit oder Tod), nicht durchgeführt werden kann. Über den Ausfall des Kurses werden die bereits angemeldeten Personen kurzfristig informiert. Sprachkurse können bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl (10 Teilnehmer) nur durchgeführt werden, wenn sich die Teilnehmer zur Zahlung eines höheren Beitrags bzw. Verringerung der Anzahl der Unterrichtseinheiten bereit erklären. Der Kursleiter erklärt am ersten Kurstag die Gebührenstaffelung (siehe Seite 62). Einige Kurse sind, um eine höhere Lerneffizienz zu ermöglichen oder die Durchführung zu sichern, als Klein- bzw. Minigruppe mit einem höheren Preis kalkuliert. In diesen Fällen finden Sie den entsprechenden Hinweis bei den Kursinformationen.

Ferien

Während der Schulferien und an Feiertagen finden keine vhs-Veranstaltungen statt, wenn bei den Informationen zum Kurs / zur Veranstaltung nicht ausdrücklich etwas Anderes erwähnt ist.

Beachtung der Hausordnung

Die Veranstaltungen der vhs finden in der Regel in öffentlichen Schulen und vhs-eigenen Kursräumen statt. Es gilt die jeweilige Hausordnung. Rauchen ist nirgendwo gestattet.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Der Teilnehmer / die Teilnehmerin ist verpflichtet, alles ihm / ihr Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und die entstehenden Schäden so gering wie möglich zu halten. Sollte eine Bestimmung dieser Vereinbarung ganz oder teilweise unwirksam sein oder ihre Rechtswirksamkeit später verlieren, so soll hierdurch die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt werden. Abweichend ausgehandelte Vereinbarungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Mit der Bekanntmachung dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle unsere früheren ihre Gültigkeit.

Sie erhalten von der Volkshochschule KEINE Anmeldebestätigung. Bitte vermerken Sie daher für sich, nach erfolgter Anmeldung, die Kursnummer sowie das Kursbeginndatum und den Veranstaltungsort.

Bei uns wird **BILDUNG**
groß geschrieben.

Egal, ob Sie Fragen zu Politik,
Gesellschaft, Kreativität,
Gesundheit, Sprachen,
Integration oder Beruf haben,
bei uns finden Sie die richtigen
Ansprechpartner,
denn ...

*Der kürzeste Weg
zwischen zwei Menschen
ist ein Lächeln.*

KONFUZIUS



Volkshochschule
Rottweil