



**Auf den
ZWEITEN
Blick**



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



**Kreissparkasse
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

LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE ROTTWEIL

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.

Liebe Leserinnen und Leser,

tatsächlich nimmt sich unser Gehirn, selbst heute, da wir nicht mehr als Fluchttiere in der Ödnis leben, nur bis zu sieben Sekunden Zeit, um eine Situation einzuschätzen. Dies geschieht unbewusst und basiert auf ersten Eindrücken wie Aussehen, Körpersprache, Kleidung, Stimme sowie Temperatur, Farben, angenehmen Gerüchen oder Geräuschen.

Längst machen sich das Verkaufsstrategen in Wirtschaft und Politik zunutze. Daher lautet das aktuelle Schwerpunktthema der Volkshochschule „Auf den zweiten Blick!“

Denn um in unserer heutigen schnelllebigen, reizüberfluteten Gegenwart Situationen richtig einschätzen und Wissen sowie Bildung vermitteln und erlagen zu können, bedarf es Ruhe und Zeit. Erst dann wird es möglich, den ersten Eindruck noch einmal zu überdenken und die eigene Einschätzung eventuell zu revidieren.

Längst weiß die Erziehungswissenschaft, dass wir Dinge, für die wir uns Zeit nehmen, besser lernen, dass uns Wiederholungen gut tun und der Austausch mit dem Gegenüber uns gedankliche Klarheit verschafft. Innovation entsteht durch Kreativität. Dafür bedarf es Fantasie und des Mutens, noch unbetretene Wege zu gehen. Es bedarf vieler unterschiedlicher Blickwinkel.

Beim Durchblättern dieses Programmheftes werden Sie staunen, welche Möglichkeiten Ihnen Kursleiterinnen und Kursleiter mit ihrer Expertise bieten, damit Sie über den Tellerrand hinaussehen, neue Wege beschreiten, neue Talente entdecken und gerade auch im Irren neue Lösungen erdenken können.

Nutzen Sie die vielfältigen Veranstaltungen unserer Volkshochschule, um sich über die Tücken aktueller Bestrebungen in Wirtschaft „Schluss mit dem Abo-Wahn-sinn“ und Finanzmärkte, „Bitcoin – als Währungssatz denkbar?“ sowie „Ein Jahr Trump Regierung“ zu informieren. Erfahren Sie mehr über „Rukelie, den deutschen Boxchampion“ und die „Aktion T4“.

Lernen Sie ganz nebenbei, bei einer Wein- oder Whiskyprobe, beim Gitarrenspielen oder Sport eine Fremdsprache und erleben, dass Handwerkstechniken, Gehirnjogging und ganz nebenbei auch interkulturelles Training sind.

Über 350 Vorträge, Seminare und Kurse eröffnen Ihnen die Welt der Bildungsvielfalt von Kultur, Gesellschaft und Politik über Beruf, Integration und Inklusion bis zu Sprachen, EDV, Gesundheit und Ernährung.

Ihr

Christian Ruf

Dr. Christian Ruf
Oberbürgermeister

Anmelden ab
13. Januar

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

Cristina Rata
Anmeldung
und Beratung



0741 494 - 442
cristina.rata@vhs-rottweil.de

Stefanie Neudek
Prüfungen



Termine für Prüfungen, 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 Anni Kluge, KiJu Rottweil	5
• Auf den zweiten Blick	6
• Das vhs-Suchspiel	15



Mensch – Gesellschaft – Umwelt

ab Seite 12

• Inklusion	12
• Mensch / Demokratie	13
• Jüdisches Leben / Geschichte / Pädagogik	14
• Studienreisen	16
• Nachhaltigkeit / Umwelt	19
• Finanzen	22
• Segeln	23



Kunst – Kultur – Kreativität

ab Seite 24

• Literatur	24
• Kino / Stadt Rottweil	25
• Kunstgeschichte / Reisen zur Kunst	26
• Musik	28
• Tanz	30
• Zeichnen / Digitale Kunst / Malen	32
• Gestalten / Kunsthandwerk	33
• Fotografie	35



Gesundheit – Bewegung – Genuss

ab Seite 36

• Gesundheitsvorträge / Seminare	36
• Gesundheit / Entspannung	37
• 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	61
• Französisch	62
• Italienisch	64
• Spanisch	66
• Rumänisch / Kroatisch / Albanisch	67
• Russisch / Hebräisch	68
• Japanisch / Chinesisch / Thailändisch	68



Arbeit und Beruf

ab Seite 70

• PC-Kurse / Software	70
• Tastaturschreiben	71
• IT und KI	71
• Fotografie / Gestaltung	72
• Softskills / Bildungsurlaub	73



Aktiv im Alter

ab Seite 76

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



jungevhs

ab Seite 80

• Gegen das Vergessen / Gesellschaft	80
• Pädagogik / Nachhaltigkeit	81
• Musik / Kreativität /	83
• Tanz / Selbstverteidigung	85
• vhs & Schule / KI	86



vhs digital

ab Seite 88

• Natur / Mensch	88
• Bewegung / Gesundheit	89
• Sprachen / for business	90
• KI & IT / Softskills	92



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. Das Kursentgelt 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

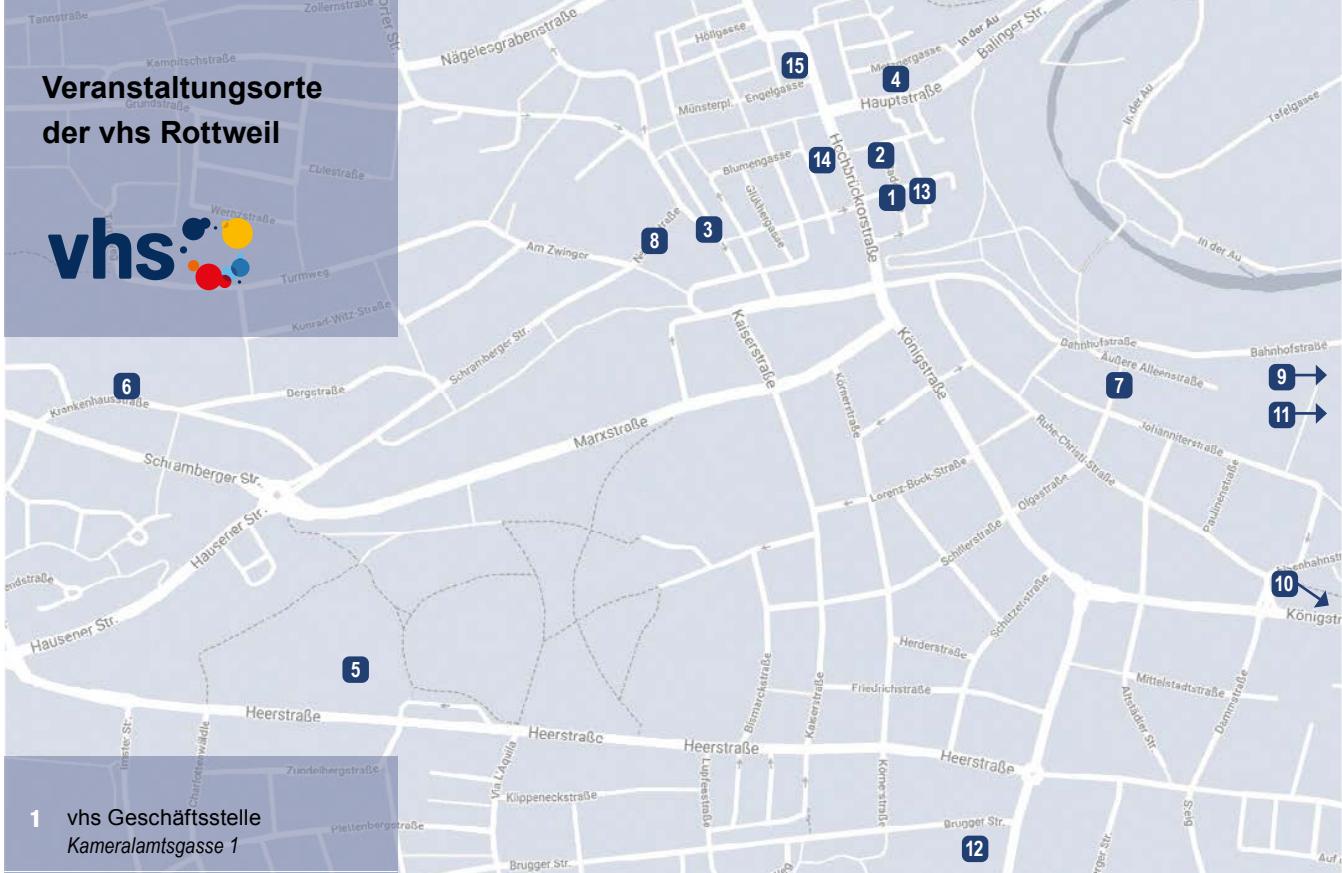
Empfänger/innen von Bürgergeld oder SGB XII sowie Inhaber/innen eines Schwerbehindertenausweises (GdB ab 50%) erhalten gegen Vorlage eines Nachweises 40% Entgeltmäßigung. Die Regelungen des Familienpasses der Stadt Rottweil finden ebenfalls Anwendung. Schüler/innen erhalten 25% Entgeltmäßigung; ab Volljährigkeit 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/der Dozentin 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 eines höheren Kursentgeltes oder Kürzung der Unterrichtsstunden bereit erklären. Der/die Kursleitende bespricht dieses gegebenenfalls in der ersten Kursstunde.
- Für Sprachkurse gilt eine **einheitliche Kursentgeltstaffelung**. 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.

Veranstaltungsorte der vhs Rottweil



1	vhs Geschäftsstelle Kameralamtsgasse 1
2	Altes Gymnasium * Kapellenhof 6 (Eingang Badgasse)
3	Café am Känzle Hochmaiengasse 24
4	Central Kino Hauptstraße 59
5	Erich-Hauser-Gewerbeschule * Heerstraße 150
6	Gustav-Werner-Schule Krankenhausstraße 14
7	Johanniterschule Johanniterstraße 21
8	Kapuziner * Neutorstraße 6
9	Mehrzweckhalle Göllsdorf * Jungbrunnenstraße 55
10	Römerschule * Römerstraße 15
11	Vereinshaus Göllsdorf Jungbrunnenstraße 18
12	Stadthalle Rottweil * Stadionstraße 40
13	vhs Kultur & Sprache Kameralamtsgasse 6
14	vhs Fitness * Hochbrücktorstraße 14
15	vhs Sport Friedrichsplatz 9

* Räume mit
barrierefreiem
Zugang



Ferien und Feiertage 2026

Semesterbeginn: 23.02.2026 / Semesterende: 29.07.2026

Februar

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

März

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

April

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

Mai

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

Juni

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

Juli

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

VOLKSHOCHSCHULE ROTTWEIL

AUF DEN ZWEITEN BLICK

Drei Fragen an Anni Kluge, Leiterin Kinder- und Jugendreferat der Stadt Rottweil, zum Sonderthema **Auf den zweiten Blick**

Wird die Volkshochschule bei Kindern und Jugendlichen wahrgenommen?

Zum Teil ja, aber hauptsächlich sehen Kinder und Jugendliche die vhs als „Schule für Erwachsene“. Oft wird sie als kostenpflichtiges Angebot nur für Erwachsene wahrgenommen oder um Qualifikationen, beispielsweise im Rahmen der Sprachförderung, zu erlangen. Dass es auch kostenfreie bzw. kostengünstige Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gibt, ist vielen nicht bekannt.

Was fehlt Kindern und Jugendlichen bei der Volkshochschule?

Vielen Kindern und Jugendlichen benötigen einen niederschwellige Zugang zu den Angeboten. Der finanzielle Faktor spielt dabei oft eine große Rolle, wobei auch die verbindliche Anmeldung – die natürlich für die Planungen häufig relevant sind – für einige eine Hürde darstellt. Um Bildung für Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit ansprechend zu gestalten, braucht es aktuelle Trend-Themen und handlungsorientierte Formate, bei denen Bildung als Freizeitspaß erlebt werden kann und Jugendliche aktiv mitgestalten können.

Kann die vhs sich für Kinder und Jugendliche attraktiver aufstellen?

Um als vhs für junge Menschen attraktiver zu sein, sind kurze Nachmittags- oder Ferienkurse und eine mobile Lernsituation wie digitale Lernräume über Lebensweltnahe Plattformen wie Discord, Instagram oder TikTok, bei denen die Inhalte flexibel zugänglich sind und Bildung so in den Alltag integriert werden kann, notwendig.

Physische Lernorte sind weiterhin sehr wichtig für junge Menschen, aber auch diese müssen in der Lebenswelt der Jugendlichen sein.

Es bedarf möglichst kostenlose und thematisch aktuelle Angebote in Bildungsbereichen, die im klassischen Bildungssystem wenig Beachtung finden und ergänzend zu all dem eine Bewerbung des Angebots die auf junge Menschen abzielt.



VERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

Eine Weltreise in DeutschlandReferent: **Florian Ladenburger**Entgelt: **8,00 €**Termin: **Do, 07.05.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**Kursnr.: **09305**

Wenn Ortsschilder plötzlich spannend werden!

Der Reise-Journalist Florian Ladenburger nimmt Sie mit auf eine wundersame Reise des zweiten Blicks auf unsere Heimat. Das Allgäu kennen Sie schon? Der zweite Blick lohnt! Oder waren Sie schon mal in Bethlehem, Mailand oder Texas? Alles kleine Ortschaften im Allgäu. Ähnliches gibt es in ganz Deutschland zu entdecken. An der Ostseeküste liegen Kalifornien und Brasilien direkt nebeneinander. Im Mecklenburger Seenland findet sich Troja und Rom gibt es gleich drei Mal in verschiedenen Bundesländern. Der erste Blick aufs Ortsschild, der zweite Blick „hinters“ Ortsschild, auf die Herleitung des Ortsnamens, die oft noch kurioser ist. Mit viel Leidenschaft und Herzblut berichtet Florian Ladenburger von seiner Reise einmal quer durch Deutschland. Faszinierende Bilder mit einem begeisternden Livebericht vermitteln Spannendes zu Land, Leuten und Kultur. An diesem Abend wird der „Zweite Blick“ zum Programm!

**Mut machen, Ängste abbauen – eine Betroffene berichtet**

Leben mit Amyotropher Lateralsklerose (ALS)

Referentin: **Heike Hirt**Entgelt: **um eine Spende wird gebeten**Termin: **Do, 19.03.26, 18:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**Kursnr.: **09010**

In Deutschland leben ca. 10.000 betroffene Patienten mit dieser Diagnose, bei der viele vielleicht an den berühmten Physiker Stephen Hawking denken. Wie Hawking nutzt auch die Referentin die vielfachen Möglichkeiten der modernen Technik. Mit dieser Veranstaltung möchte sie kurz über die Krankheit ALS berichten und Barrieren und Ängste gegenüber technischen Hilfsmitteln abbauen helfen. Diese tollen technischen Hilfsmittel sind auch bei jeder anderen Krankheit, die zu Bewegungseinschränkungen geführt haben, einsetzbar. Die Referentin erklärt kurz, welche technischen Hilfsmittel sie im Einsatz hat. Das besondere Highlight, die Augen Steuerung für den PC und den Rollstuhl wird genauer beschrieben und praktisch vorgeführt.

! Da die Referentin nur mit einem augengesteuerten PC kommunizieren kann, können im Vorfeld Fragen an info@vhs-rottweil.de gesendet werden.

In Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, Inklusionsprojekt GIEB, Arbeitskreises der Lokalen Agenda „Zusammenleben in der Gesellschaft“

Aktion T4: Die Reise in den Tod

Veranstaltung gegen das Vergessen

Referent: **Konrad Flegr, Inklusionsprojekt GIEB**Entgelt: **Eintritt frei, Spenden sind willkommen**Termin: **Do, 05.03.26, 19:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**Kursnr.: **09011**

Das ehemalige Samariterstift Grafeneck auf der Schwäbischen Alb war die erste Einrichtung, die den Nationalsozialisten als Ort für die organisierte Tötung von Menschen mit Behinderung oder psychischen Krankheiten diente. Von Januar bis Dezember 1940 wurden hier über 10.600 Menschen ermordet. Der Referent erläutert die ideologische Vorgeschichte und berichtet von der Euthanasieanstalt Grafeneck.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit des Austauschs.

Veranstaltung des Arbeitskreises der Lokalen Agenda „Zusammenleben in der Gesellschaft“, in Kooperation mit der vhs Rottweil, der IKG Rottweil/Villingen-Schwenningen, des Verein ehem. Synagoge

Gemeinschaftlich wohnen

Utopie oder DAS Modell der Zukunft

Sa, 18.04.26, 15:00 bis 18:00 Uhr

Kursnr.: 10020 | siehe Seite 14

Tacheles Reden

Freundschaft ist stärker als Politik

Referenten: **Zachary Gallant, Tuncay Dinçkal**Entgelt: **kostenlos**, um eine Spende wird gebetenTermin: **Mi, 21.01.26, 19:00 Uhr**Ort: **vhs Kultur & Sprache, ehemaliger Betsaal der Jüdischen Gemeinde, Kameralamtsgasse 6**Kursnr.: **09825**

Ein Muslim und ein Jude sprechen öffentlich über den Umgang miteinander und wünschen sich auch den Austausch mit anderen. Wie sieht jüdisches, diverses, interkulturelles Leben und Denken in Deutschland heute aus? Was können wir aus der Geschichte von Krieg, Verfolgung, Vertreibung und Hass lernen?

Veranstaltung des Vereins ehemalige Synagoge Rottweil. In Kooperation mit der Israelitischen Kultusgemeinde Rottweil/Villingen-Schwenningen, der Volkshochschule, dem Verein Gedenkstätte Eckerwaldschule, der Gedenkstätte Eckerwald

Ein Jahr Trump-Regierung

Mo, 19.01.26, 19:00 Uhr

Kursnr.: 10106 | siehe Seite 13

Infoveranstaltung: FerienAkademie Wald

Do, 16.07.26, 17:30 Uhr

Kursnr.: 10411 | siehe Seite 82

Rukelie, der Ausnahmeboxer

Graphic Novel über einen nahezu vergessenen Sinti-Boxer im NS-Staat

Referent: **Gerhard Mauch**

Entgelt: **9,00 €**

Termin: **Do, 19.03.26, 19:30 bis 21:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09021**

Der Sinto Johann „Rukelie“ Trollmann gehörte in den 1920er und 1930er Jahren zu den talentiertesten Boxern Deutschlands. Sein Stil war außergewöhnlich und spektakulär. Virtuos und schnell tanzte er die Gegner aus. Die Nationalsozialisten erkannten ihm erst den deutschen Meistertitel im Halbschwergewicht ab, verschleppten ihn 1942 ins KZ und brachten ihn dort um.

Comicliteratur und Graphic Novel:

Wie und warum nutzen? Vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Unterricht | siehe Seite 26

Bücherwelt im Känzle:

Große Frauen – große Geschichten

15.01.26 Kursnr.: 20117 | siehe Seite 24

Bitcoin – als Währungseratz denkbar?

Leitung: **Helmut Störk**

Entgelt: **13,00 €**

Termin: **Mi, 18.03.26, 19:00 bis 21:30 Uhr**

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

Kursnr.: **09330**

Was ist BitCoin? In diesem Vortrag geht es um die Entstehung und Historie dieser „Währung“. Der Referent vergleicht sie mit Gold und FIAT Geld, anhand Kursentwicklung und Inflationskurve. Dabei werden auch Marktkapitalisierung angesprochen und eine Einordnung ins Weltfinanzgeschehen versucht.



Nachhaltigkeit spielerisch entdecken

Abenteuer Wald für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Leitung: **Michael Sturm, Wald- & Wiesenpädagogik**

Entgelt: **23,00 €**

Termin: **Sa, 21.03.26, 15:00 bis 18:00 Uhr**

Treffpunkt: **Parkplatz Trimm-Dich-Pfad**

Kursnr.: **09006**

An einem Nachmittag erleben wir, was Nachhaltigkeit für Wald und Forstwirtschaft bedeutet. Wie kann man selbst nachhaltiger leben? Muss man auf alles verzichten? Durch praktische Übungen und abenteuerliche Erfahrungen entdecken wir das Bewusstsein für ökologische Zusammenhänge. Am Ende sollen alle viel mehr Nachhaltigkeit im Alltag leben und mehr über das Leben im Wald gelernt haben.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung empfehlenswert, Sitzunterlage, Vesper, Getränk

Glückliche Hühner machen glücklich

Der Hühnerworkshop



Leitung: **Anja Schmidt**

Entgelt: **6,00 € Kinder: 3,00 €**

Termin: **Sa, 13.06.26, 14:00 bis 16:00 Uhr**

Treffpunkt: **Hühnerwiese, Neckarstr. 92**

Kursnr.: **09405**

Hühner unterscheiden sich nicht nur im Äußerlichen, sondern auch in Charakter, Menschenbezogenheit, Freundlichkeit, Legeleistung und Brutverhalten. An diesem Nachmittag kann man einen Einblick in die Welt der Hühner erhalten und Fragen zu Kosten, Zeitaufwand, Gehegebau etc. stellen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk, ggf. Sonnenschutz

Was, wenn Konflikte Konfetti wären? Und Glück ein Schulfach!

für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Leitung: **Eva von Schulz**

Entgelt: **48,00 €**

Termine: **5 mal montags, wöchentlich, ab 09.03.26, 16:00 bis 17:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09604**

Im Kurs „Schulfach“ Glück dürften Kinder sich zeigen. Mit all ihren Facetten. Mit ihren Gefühlen, Grenzen, Ideen und Besonderheiten. Ich begleite sie – im Rhythmus der Jahreszeiten drinnen und draußen. Es wird gespielt, gestaltet, getanzt, vorgelesen, gestritten und ehrlich mitgeteilt. Nicht um zu funktionieren, sondern um sich selbst zu fühlen, um zu wachsen. Dieser Kurs ist kein Training. Er soll Raum geben, für das Glück, das entsteht, wenn man sich selbst spürt – und dabei gehalten wird.

Wenn Glück ein Schulfach wäre

5 x samstags, ab Sa 07.03. 10:00 - 11:30 Uhr

Kursnr.: **09606** | siehe Seite 82

Wahrnehmen – Fühlen – Stärken

Selbstkompetenztraining für Kinder von 7 bis 11 J

Leitung: **Luna Stützle**

Entgelt: **22,00 €**

Termin: **Mi, 20.05.26, 16:00 bis 18:30 Uhr**

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

Kursnr.: **09605**

Kinder haben ein Gespür dafür, was richtig ist und sprechen aus, was sie denken. Doch Ablenkungen von Außen, Werbung und Einflussnahmen beeinflussen sie ständig. An diesem Nachmittag will ich den Kindern durch spielerische Übungen und kreative Aktivitäten helfen, ihre Wahrnehmung zu schulen, eigenen Bedürfnisse zu erkennen, auf Gefühle zu hören und innere Kraft und Selbstsicherheit aufzubauen.

VERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

Wildes Grün am Wegesrand

Ein gemeinsamer Streifzug
durch das Schlichemtal

Leitung: **Stephanie Van der Velden**

Entgelt: **44,00 €**

Termin: **Sa, 09.05.26, 15:00 bis 19:00 Uhr**

Treffpunkt: **Sportplatz Efendorf**

Kursnr.: **09401**

Kräuterwanderung durch die beeindruckende Schlichemklamm bei Efendorf – ein „Natura 2000“-Gebiet voller botanischer Schätze. Zwischen steilen Felswänden, feuchten Schluchtwäldern und sonnigen Magerrasen wachsen hier unzählige heimische Wildpflanzen. Neben spannenden Geschichten aus der Kräutertradition bekommt man viele praktische Tipps zum Erkennen, Sammeln und Verarbeiten.

Bitte feste Schuhe anziehen –
der Weg ist teilweise schmal.

**vhsReisen zur Kunst
Von der Stunde Null bis 1968**

Kunst und Gestalten in Ulm – HfG & Kunstmuseum

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

Entgelt: **78,00**

Termin: **Sa, 18.07.26**

Abfahrtzeiten:

8:00 Uhr Bahnhof Schwenningen
8.30 Uhr Stadthalle Rottweil

Rückkehr ca. 18:30 Uhr

Kursnr.: **09613**



Geführter Besuch der ehemaligen Hochschule für Gestaltung Ulm zu ihrer Geschichte und ihren legendären Projekten. 1953 von Inge Aicher-Scholl, Otl Aicher und Max Bill gegründet, schrieb die HfG Ulm bis zu ihrer Schließung 1968 Designgeschichte. Hier entstanden der „Ulmer Hocker“, die Grundzüge des Produktdesigns der Firma Braun, das Stapelgeschirr TC 100 von Hans (Nick) Roericht sowie das Erscheinungsbild der Lufthansa.

Das von der HfG Ulm entwickelte Berufsbild des Industriedesigners setzt bis heute weltweit Maßstäbe. Zugleich hielt die Hochschule, entstanden aus einer antifaschistischen Geisteshaltung, an der Überzeugung fest, Demokratie durch Bildung und Ausbildung im Bewusstsein der jungen Generation zu verankern.

Rottweil auf den zweiten Blick

Eine etwas andere Stadtführung

Stadtführerin: **Cornelia Votteler**

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Di, 24.02.26, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Treffpunkt: **Schwarzes Tor, Rottweil**

Kursnr.: **09001**



Sie verbergen sich in Hausnischen, in Erkern oder an lauschigen Plätzen fernab der begangenen Straßen: kleine Kunstwerke, Kostbarkeiten, Kleinigkeiten. Sie

erzählen Geschichten und Geschichte, von vergangenen Zeiten oder Bewohnern der Häuser, von Sorgen und Ängsten, aber auch von fröhlichen Begebenheiten. Diese etwas andere Stadtführung lädt ein, auf „Entdeckungsreise“ zu gehen.

vhsgoesCinema

Veranstaltungsreihe des Filmclub

Central-Kino e.V. und der vhs Rottweil

Kunst kommt aus dem Schnabel wie er gewachsen ist

mit Einführung durch Dr. Anja Rudolf

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Mi, 22.04.26, 19:00 Uhr**

Kursnr.: **09660**



Das Thema dieses Films ist spannend.

Seine Dramaturgie macht ihn zu einem intensiven Erlebnis. Alle Zusammenhänge ergeben sich beim Zusehen. Und der Werdegang einiger Protagonist/innen, den sich Regisseurin Herpich für den Schluss aufgespart hat, trifft einen mit voller Wucht. Unerwartete Ansichten und Einsichten in eine Welt, die vielen bislang verborgen war.

Auf den zweiten Blick

englische Originalfassung
mit deutschen Untertiteln

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Mi, 06.05.26, 19:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: **Central Kino, Hauptstraße 59**

Kursnr.: **09661**



Was passiert, wenn sich deine lang verlorene geglaubte große Liebe nach einer Ewigkeit wieder bei dir meldet? Ein berührendes Kammerspiel um erste und zweite Chancen, den Kampf mit Gleitsichtgläsern und das Paarungsverhalten von Kojoten.

The Square

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Mi, 24.06.26, 19:00 Uhr**

Ort: **Central Kino, Hauptstraße 59**

Kursnr.: **09662**



Kurator Christian ist als Leiter eines Kunstmuseums in Stockholm hoch angesehen. Mit seinem neuesten Projekt „The Square“ will er eine Fläche schaffen, auf der sich Menschen mit Respekt und Achtung begegnen sollen, frei von Diskriminierung. Als Christian ausgeraubt wird, stellt sich heraus, dass er selbst nicht frei von Vorurteilen ist, und als dann sein angeheuertes PR-Team eine besonders exzentrische Marketingstrategie für „The Square“ entwickelt, geht für Christian alles schief.

Von Lascaux bis Banksy

Kunstgeschichte selbst erfahren

Leitung: **Ronald Schlaich**

Entgelt: **92,00 €**

Termine: **5 mal dienstags, wöchentlich, ab 09.06.26, 18:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.1, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09701**

Von der Höhlenmalerei bis zur Streetart. Der Versuch, fast 20.000 Jahre Kunstgeschichte in spannende, spielerisch erfahrbare Abende zu packen! Und immer wenn ein wichtiger Begriff oder ein Meilenstein auftaucht (z. B. Kontrapost, Kubismus oder Pointillismus), wird das durch eigene zeichnerische/malerische Erfahrung auf faszinierende Weise verinnerlicht.

Urban Sketching

Skizzieren im städtischen Raum

Leitung: **Ronald Schlaich**

Entgelt: **59,00 €**

Termine: **3 mal mittwochs, wöchentlich, ab 25.03.26, 18:00 bis 20:30 Uhr**

Treffpunkt am 1. Tag: **Altes Gymnasium, Raum 0.2, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09710**

Urban Sketching erhebt keinen Anspruch auf Perfektion. Szenen und Motive sollen möglichst schnell und locker zu Papier gebracht werden und das am Besten unterwegs, auf Reisen. Als Zeichengrund genügt ein Skizzenbuch, das dann zugleich zeichnerisches Reisetagebuch ist. Wir geht gemeinsam auf Motivsuche. Der Kursleiter rät und unterstützt und die Gruppe entwickelt sich gemeinsam. Bitte mitbringen: Bleistifte, Skizzenheft, ggf. Karton und farbige Buntstifte oder Pastell-/Aquarellkreiden

Zeichnen mit Herz

Entdecke Dein Talent!

Leitung: **Isra Tahir**

Entgelt: **129,00 €**

Termine: **10 mal freitags, wöchentlich, ab 06.03.26, 16:45 bis 19:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09715**

Du glaubst, Du kannst nicht zeichnen? Ich glaube, Du kannst. Hier entdecken wir (Albanisch, Englisch, Deutsch), wie Linien lebendig werden, Schatten Tiefe schaffen und jedes Bild ein Stück Gefühl in sich trägt. Schritt für Schritt lernst Du, mit Bleistift und Schattierung umzugehen, Formen zu erkennen und eigene Zeichnungen zu erschaffen. Am Ende des Kurses wirst Du nicht nur sicherer zeichnen. Du wirst die Freude spüren, etwas Schönes mit Deinen eigenen Händen zu gestalten. Bitte mitbringen: Zeichenblock oder normales Papier, Bleistift, Radiergummi, Spitzer



A painting class in English

beginners and advanced



Leitung: **Norbert Schmitt, freischaffender Künstler**

Entgelt: **51,00 €**

Termin: **Sa, 18.07.26, 10:00 bis 17:00 Uhr**

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

Kursnr.: **09755**

Here you can give free rein to your creativity. Whether painting with acrylics or practicing watercolor techniques, we get into the flow. Anything is possible here: abstract or figurative work, and even the unusual has a place to feel at home. So don't be afraid to give it a try, even if you've never done art before, because beginners are just as welcome as advanced students.

Please bring: Paints (watercolor or acrylic), painting palette/plate, brushes, and painting surfaces (watercolor paper or acrylic pad/canvases, water glass).

Ein Maskottchen für die vhs

Die Kreativwerkstatt

2 x samstags, 11. + 25.04.26, 14:00 - 17:00 Uhr

Kursnr.: 20718 | siehe Seite 33



Motive sehen, erkennen und richtig in Szene setzen

Fotograf: **Markus Heinzelmann**

Entgelt: **42,00 €**

Termin: **Sa, 09.05.26, 13:30 bis 18:00 Uhr**

Treffpunkt: **Foyer Volkshochschule**

Kursnr.: **09400**

Motive entdecken – Auf den zweiten Blick! Fotografiert werden kann mit jeder Kamera, egal ob Smartphone, Kompaktkamera, spiegellose oder Spiegelreflexkamera. Wer darüber verfügt, kann verschiedene Wechselobjektive und ein Stativ mitbringen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, ggf. wetterfeste Kleidung, Schirm und eine Plastiktüte für die Kamera mitbringen.

Buchbinden mit koptischer Bindung

Handwerkstechniken vermitteln Kultur

Leitung: **Margarete Lempp**

Entgelt: **49,00 €**

Termin: **Sa, 14.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**

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

Kursnr.: **09002**

Diese sehr alte Technik geht auf die koptischen Mönche des 1. JH v Ch. zurück. Ihre Besonderheit besteht darin, dass die Buchdeckel, ohne Rücken, mit den Lagen durch den Heftfaden verbunden werden. Dadurch lässt sich das Buch ganz flach aufschlagen. Dies ist ideal, um zu Schreiben, Zeichnen, Malen oder um Fotos aufzukleben, denn die Papierbünde liegen relativ locker und lassen so Spielraum. Jeder und

VERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

jede bindet in diesem Kurs ein Unikat.

Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Lineal Karton, Papier, Buchbindegarn wird vor Ort nach Verbrauch abgerechnet (ca. 7,00 €)

Entdecke Deine Stimme

zum Weltfrauentag

Leitung: **Renate Braun, Stimm-Trainerin**

Entgelt: **48,00 €**

Termin: **Sa, 07.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **09314**

Angeleitet die eigene Stimme finden und stärken. Bei diesem Intensivseminar lernen Sie Ihre Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit zu erkennen und zu nutzen. Das Seminar ist eine Einladung, die Stimme durch Training, Therapie oder gezielte Übungen zu erforschen und zu entwickeln. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wechselschuhe, Vesper

Whisky-Tasting in English

Donnerstag, 26.03.26, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursnr.: 30303 | siehe Seite 53



Songwriting in English

Instructor: **Lucy Fintan**

Fee: **€113.00**

Dates: **10 Mondays, weekly, starting March 9, 2026, 7:00 PM to 8:30 PM**

Location: **Adult Education Center (VHS), Room 3, Kameralamtgasse 1**

Course No.: **09114**

For songwriting beginners and more experienced songwriters. Starting points, structure, music and lyrics. You are welcome to bring your instrument. Learn with an experienced English teacher and musician.

Guitar Lessons in English



Instructor: **Fintan Lucy**

Fee: **€64.00**

Dates: **7 Tuesdays, weekly, starting March 10, 2026, 7:00 PM to 8:00 PM**

Location: **Altes Gymnasium, Room 1.1, Kapellenhof 6**

Course No.: **09312**

This course is for anyone who has taken a guitar course in recent semesters or has been playing guitar for several years.

Please bring: acoustic guitar, writing materials

La dégustation de vin

Freitag, 12.06.26, 17:00 - 20:00 Uhr

Kursnr.: 30537 | siehe Seite 53

Ki Elements

Not a Workout – an attitude



Instructor: **Freelance artist Norbert Schmitt**

Fee: **€ 47.00**

Date: **Saturday, June 20, 2026,**

10:30 a.m. to 5:30 p.m. (with a 30-minute lunch break)

Location: **Adult Education Center Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**

Course No.: **09129**

Elements from Ki Work and yoga are combined in this workshop to create a whole-body experience, both static and dynamic. Stretching, strength building, stability, coordination, flexibility, and dynamism. Relaxed muscles and a relaxed softness help to achieve unusual adaptability, stability, and strength.

Please have a sports mat ready. Comfortable sports clothing is recommended. It is usually very nice to train barefoot. Those who wish to do so should have warm socks ready for the relaxation phases.

Fitnessniveau: Niedrig - Mittel

Power Time



Leitung: **Isra Tahiri**

Entgelt: **94,00 €**

Termine: **15 mal freitags,**

wöchentlich, ab 06.03.26, 13:00 bis 14:00 Uhr

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **09254**

In diesem Kurs kräftigen wir alle Muskelgruppen mit abwechslungsreichen Übungen mit Kleingeräten (Step oder Hanteln) oder nur dem eigenen Körpergewicht. Power Dich aus, verbessere Ausdauer, Kraft und Koordination und starte mit Energie, Bewegung und guter Laune durch – in den Sprachen Deutsch, Englisch und Albanisch.

Durchatmen® PLUS als Regenerationsbegleitung

Leitung: **Renate Braun, Regenerationsbegleiterin**

Entgelt: **48,00 €**

Termin: **Sa, 16.05.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **09317**

Long- und Post-Covid, PostVac, ME/CFS oder andere Erschöpfungserkrankungen erfordern viel Eigeninitiative. Hier lernt man andere Wege zu sehen und zu gehen. Sanfte Dehn-, Atem- und Stimmübungen verbunden mit Übungen aus Qigong, Akupressur und dem Achtsamkeitstraining können Atemwegserkrankten und Gestressten Erleichterung bringen. Doch Achtung! Dieser Kurs ist keine Therapie, sondern eine Begleitung auf dem Weg zur Verbesserung des eigenen Umgangs mit der veränderten Lebenssituation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Vesper

Kochen mit Genuss für Singles

Leitung: **Christoph Hohner, Koch**

Entgelt: **79,00 €**

Termine: **4 mal dienstags: 14.04., 05.05., 09.06., 07.07.26, jeweils 18:30 bis 22:15 Uhr**

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

Kursnr.: **09504**



Alleine in Rottweil macht gar nicht Spaß? Doch! Sie kochen gerne? Dann kommen Sie heirher, um einmal im Monat mit anderen zusammen ein jahreszeitlich abgestimmtes Menü zuzubereiten. Das ist unterhaltsam und Sie lernen sicher noch das ein oder andere zum Thema Kochen und Backen dazu. Versprochen!

Lebensmittelkosten pro Abend betragen 15,00 € und werden vor Ort bezahlt.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, evtl. Küchenschürze, Mineralwasser, Behälter, falls etwas übrig bleibt

Ki im Alltag selbst ausprobieren – Künstliche Intelligenz im Alltag
3 x freitags, ab 17.04.26, 16:00 - 19:00 Uhr
Kursnr.: 50115 | siehe Seite 71

Bist Du bereit, neue berufliche Wege zu beschreiten und Deine Karriere gezielt voranzutreiben?

Nutze Deinen Bildungsurlaub, um wertvolle Skills zu erwerben und gestärkt in den Job zurückzukehren.

Selbst- und Zeitmanagement im Alltag und Beruf

Bildungsurlaub als Gewinn für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

Leitung: **Katja Richard, Renate Braun, Janine Gnoerrlich**

Entgelt: **137,00 €**

Termine: **3 Tage, Do. 12.03. bis Sa. 14.03.,**

08:30 bis 17:30 Uhr

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09601**

Im beruflichen und privaten Alltag sind viele Menschen mit steigenden Anforderungen, Zeitdruck und ständigen Unterbrechungen konfrontiert. Das Seminar vermittelt Methoden für effektives Zeit- und Selbstmanagement, kombiniert Fachvorträge mit Einzel- und Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Übungen sowie dem Austausch im Plenum. Die Teilnehmenden analysieren ihr individuelles Zeitverhalten, entwickeln Strategien zur besseren Zeitplanung und Organisation. Sie lernen Methoden zur Prioritätssetzung und Strategien für störungsfreies Arbeiten.

Stark in Rhetorik – exklusiv für Frauen
Samstag, 25.04.26, 09:00 - 17:00 Uhr
Kursnr.: 50612 | siehe Seite 74

Schluss mit Abo-Wahnsinn

LibreOffice & Thunderbird rocken kostenlos

Leitung: **Wolfgang Benischek**

Entgelt: **87,00 €**

Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich, ab 12.03.26, 18:30 bis 21:00 Uhr**

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

Kursnr.: **09112**

Du zahlst noch brav jeden Monat für Office365? Warum eigentlich? In diesem Kurs zeigen wir Dir, wie Du mit LibreOffice und Thunderbird genauso produktiv bist – ganz ohne Lizenzknebel, Cloud-Zwang und Datenkrake. Schreib, rechne, maile – frei, sicher und unabhängig. Microsoft kann einpacken. Du brauchst keine Abo-Falle, Du brauchst Freiheit! Im Kurs erfolgt keine Schulung der Grundfunktionen des Geräts oder individuelle Hilfestellung. Jeder bringt sein eigenes Gerät mit.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows10 oder Windows11; Android oder Apple; die Fähigkeit eine App zu installieren über Playstore oder Appstore

KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **21,00 €**

Termin: **Fr, 17.04.26, 15:30 bis 16:15 Uhr**



Ort: **Online-Workshop mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **09318**

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen ganz ohne professionelles Fotoshooting. Hier wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren.

Voraussetzung: E-Mail-Adresse

Der Medienführerschein für Kinder

von 9–14 Jahren

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **31,00 €**

Termin: **Mo, 19.01.26, 17:00 bis 18:30 Uhr**



Ort: **Online-Workshop mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **09319**

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken, aber auch vieles, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde! Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören.

Voraussetzung: E-Mail-Adresse



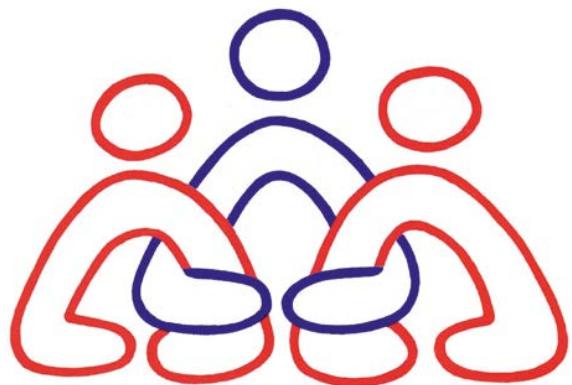
Politische Bildung, Gesellschaftliche Bildung und Umweltbildung.

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

Mut machen, Ängste abbauen – eine Betroffene berichtet

Leben mit Amyotropher Lateralsklerose (ALS)

Referentin: **Heike Hirt**

Entgelt: **kostenlos**, um Spende wird gebeten

Termin: **Do, 19.03.26, 18:00 Uhr**

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

Kursnr.: **09010**



Mit dieser Veranstaltung möchte die Referentin kurz über die Krankheit ALS berichten und Barrieren und Ängste gegenüber technischen Hilfsmitteln abbauen helfen. Das besondere Highlight, die Augen Steuerung für den PC und den Rollstuhl wird genauer beschrieben und praktisch vorgeführt.

! Da die Referentin nur mit einem augengesteuerten PC kommunizieren kann, können im Vorfeld Fragen an info@vhs-rottweil.de gesendet werden.

For a Better World | Giora Feidmann

begleitet von Klezmer Virtuosen

Di, 27.01.26, 20:00 Uhr

Karten über Konzertkasse

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

Maiansingen im Bürgergarten interkulturell & inklusiv & international

Leitung: **Fintan Lucy**

Entgelt: **5,00 €**

Termine: **Do, 30.04.26, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Kameralamtsgarten, Kameralamtsgasse 6, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **11315**

Das Frühjahr willkommen heißen ist ein uralter Brauch in vielen Ländern. In diesem Jahr wollen wir ihn gemeinsam mit dem Musiker und Sänger Fintan Lucy & Freunden im Bürgergarten auch in Rottweil aufleben lassen. Mit Liedern aus vielen Ländern und in vielen Sprachen. Gerne können Sie sich mit eigener Musik beteiligen!

Lachyoga – alle(s) inklusiv!

Leitung: **Elke Schwarz; Sozial-pädagogin, Lachtrainerin**

Entgelt: **37,00 €**

Termine: **2 mal mittwochs, wöchentlich, ab 18.03.26, 17:30 bis 19:00 Uhr**

Ort: **MGH, Kutschenhaus, Neutorstr. 4-6**

Kursnr.: **10610**



Gemeinsames Lachen ist ansteckend und macht Spaß. Es ermöglicht Kontakt und Begegnung ohne Worte. Im Alltag lachen wir viel zu selten. Dabei werden beim Lächeln körpereigene Glückshormone und Schmerzstiller ausgeschüttet. Lachen senkt den Stresshormonpegel und stimuliert das Immunsystem. Wir entspannen, grübeln nicht und manche Sorge verliert ihren Schrecken.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Schreib dich nicht ab!

Lesen und Schreiben öffnet Welten

Leitung: **Nadja King**

Entgelt: **kostenlos, Teilnahme jederzeit möglich**

Termine: **wöchentlich, donnerstags 16:00 - 18:00 Uhr**

Ort: **MGH, Kutschenhaus, Neutorstr. 4-6**

Kursnr.: **10205**

Ob in der Familie, im Job, beim Umgang mit Geld oder der eigenen Gesundheit – in fast allen Bereichen des Lebens spielen Lesen und Schreiben eine wichtige Rolle. Der „Alpha-Treff“ bietet betroffenen Menschen die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, Gemeinsamkeiten zu teilen und die eigenen Lese- und Schreibkompetenzen zu verbessern. Materialien stehen in vielfältigster Art und Weise zur Verfügung, auf Online-Angebote kann ebenfalls zugegriffen werden.

Der Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht erforderlich!

Fragen einfach an: 0741/48001928 oder
bhrw.mgh@bruderhausdiakonie.de

Neugierige Frauen

Leitung: **Gabi Schwarz**

Entgelt: **66,00 €, bei einigen Ausflügen ist eine Zuzahlung erforderlich.**

1. Termin: **Mittwoch, 04.03.26, 19:00 bis 21:00 Uhr**

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

die folgenden 10 Termine sind nicht ausschließlich mittwochs, aber vorrangig tagsüber

Kursnr.: **10100**

Folgende Ausflüge/Besichtigungen sind geplant: Arztvortrag Venenleiden, Reiseberichtsvorträge, dazu Vorträge, Kino, Theater u.v.m.



Ein Jahr Trump Regierung Analyse und Ausblick

Leitung: **Prof. Dr. Georg Schild, Lehrstuhl für nordamerikanische Geschichte Uni Tübingen**

Entgelt: **kostenlos, kleine Spende für „Omas for Future“ willkommen**

Termin: **Mo, 19.01.26, 19:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Badgasse**

Kursnr.: **10106**

Am 20. Januar 2026 jährt sich der zweite Amtsantritt Donald Trumps. Der Vortrag wird wichtige Entscheidungen und Maßnahmen des Präsidenten im Bereich der Innen- und Außenpolitik analysieren und mit dem Publikum diskutieren.

Veranstaltung der Omas for Future und der vhs



Eine Weltreise in Deutschland

Referent: **Florian Ladenburger**

Entgelt: **8,00 €**

Termin: **Mi, 7.05.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal,**

Kapellenhof 6

Kursnr.: **09305**



Der Reise-Journalist nimmt Sie mit auf eine wundersame Reise des zweiten Blicks auf unsere Heimat. Das Allgäu kennen Sie schon? Faszinierende Bilder mit einem begeisternden Livebericht vermitteln Spannendes zu Land, Leuten und Kultur. An diesem Abend wird der „Zweite Blick“ zum Programm!

Motive sehen, erkennen und richtig in Szene setzen

Sa, 09.05.26, 13:30 - 18:00 Uhr

Kursnr. 09400 | siehe Seite 35

Seniorenfasnet

Di, 10.02.26, Saalöffnung 13:30

Kursnr. 70001 | siehe Seite 76

JÜDISCHES LEBEN

Gemeinschaftlich wohnen

Utopie oder DAS Modell der Zukunft

Leitung: **Beate Murlowsky, Team Novali**Entgelt: **6,00 €**Termin: **Sa, 18.04.26, 15:00 bis 18:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3 Kapellenhof 6**Kursnr.: **10020**

Vortrag mit Workshop



Inspirierende Menschen kennenlernen und sich über die eigenen Träume gemeinschaftlichen Lebens auszutauschen- das ist das Ziel dieses Workshops. Muss ich dafür nach Tübingen oder Freiburg ziehen- oder kann ich mich hier in der Region mit Menschen verbinden, die ähnliche Visionen haben wie ich? Im ersten Teil des Nachmittags klären wir die eigenen Vorstellungen, geben ihnen mutig eine Stimme. Im zweiten Teil stellt sich das Mehrgenerationenprojekt „De Novali“ vor. Ein Beispiel für gemeinschaftliches, genossenschaftliches Wohnen vor Ort.

Aktion T4: Die Reise in den Tod

Veranstaltung gegen das Vergessen

Referent: **Konrad Flegl, Inklusionsprojekt GIEB**Entgelt: **Eintritt frei, Spenden sind willkommen**Termin: **Do, 05.03.26, 19:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**Kursnr.: **09011**

Der Referent erläutert die ideologische Vorgeschichte und berichtet von der Euthanasieanstalt Grafeneck. Im Anschluss besteht die Möglichkeit des Austauschs.

Rukelie, der Ausnahmeboxer**Donnerstag, 19.03.26, ab 19:30 Uhr**

Kursnr.: 09021 | siehe Seite 7

Tacheles Reden

Freundschaft ist stärker als Politik

Referenten: **Zachary Gallant, Tuncay Dinçkal**Entgelt: **kostenlos, um eine Spende wird gebeten**Termin: **Mi, 21.01.26, 19:00 Uhr**Ort: **vhs Kultur & Sprache, ehemaliger Betsaal der Jüdischen Gemeinde, Kameralamtsgasse 6**Kursnr.: **09825**

Ein Muslim und ein Jude sprechen öffentlich über den Umgang miteinander und wünschen sich auch den Austausch mit anderen. Wie sieht jüdisches, diverses, interkulturelles Leben und Denken in Deutschland heute aus? Was können wir aus der Geschichte von Krieg, Verfolgung, Vertreibung und Hass lernen?

*Veranstaltung des Vereins ehemalige Synagoge Rottweil
In Kooperation mit der Israelitischen Kultusgemeinde
Rottweil/Villingen-Schwenningen, der Volkshochschule,
dem Verein Gedenkstätte Eckerwaldschule, der
Gedenkstätte Eckerwald*

GESCHICHTE / PÄDAGOGIK

Ein Blick ins StadtarchivLeitung: **Lena Kunz, Stadtarchivarin Rottweil**Entgelt: **3,00 € vor Ort, im Stadtarchiv, zu begleichen**Termin: **Do, 12.03.26, 17:00 bis 18:00 Uhr**Ort: **Stadtarchiv, Engelgasse 13**Kursnr.: **10117**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 zugegangen, der ist im Archiv an der richtigen Stelle.

Rottweil auf den zweiten Blick

Eine etwas andere Stadtführung

Stadtführerin: **Cornelia Votteler**Entgelt: **7,00 €**Termin: **Di, 24.02.26, 18:00 bis 20:00 Uhr**Treffpunkt: **Schwarzes Tor, 78628 Rottweil**Kursnr.: **09001**

Sie verbergen sich in Hausnischen, in Erkern, an lauschigen Plätzen: die kleinen Kunstwerke, Kostbarkeiten und Kleinigkeiten. Sie erzählen Geschichten von vergangenen Zeiten, Bewohnern, von Sorgen, Ängsten und fröhlichen Begebenheiten.

Wenn Kinder streiten

Ein Kurs über Geschwisterstreit und wie Eltern damit umgehen können

Leitung: **Alexandra Ben, syst. MasterCoach**Entgelt: **kostenlos, da Teil des****Landesförderprogramms STÄRKE** Termine: **2 mal donnerstags, wöchentlich,****ab 23.04.26, 18:00 bis 20:30 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Raum 2.3, Kapellenhof 6**Kursnr.: **10511**

Wenn Kinder, insbesondere Geschwister, streiten, sind wir als Eltern genervt, gereizt oder sogar überfordert. Wie gelingt es uns Eltern, zu schlichten, ohne zu maßregeln, parteiisch zu werden oder gar selbst in den Konflikt hineinzugreifen? 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. *Landesprogramm STÄRKE unterstützt die Eltern- und Familienbildung*

Wenn Glück ein Schulfach wäre**5 x samstags, ab 07.03.26, 10:00 - 11:30 Uhr**

Kursnr.: 09603 | siehe Seite 82

Das vhs-Suchsspiel

Ein Kursgewinn auf den zweiten Blick

Durchblättern! Suchen! Gewinnen!

Alle Veranstaltungen zum Schwerpunktthema „Auf den Zweiten Blick“ tragen dieses kleine Symbol.



Sie wollen einen Freikurs gewinnen?

Dann zählen Sie alle Symbole im Programmheft zusammen. (Das Symbol hier in diesem Kästchen wird nicht mitgezählt.)

Bitte senden Sie Ihre Antwort mit der korrekten Anzahl bis zum **23. Februar 2026** an info@vhs-rottweil.de und nehmen dadurch automatisch an einer Verlosung für einen von drei möglichen Freikursen teil.

Viel Spaß und viel Glück!

Alles ganz einfach? Wie Schulkinder entspannter Hausaufgaben erledigen!

Leitung: **Alexandra Ben, syst. MasterCoach**

Entgelt: **kostenlos**, da Teil des

Landesförderprogramms **STÄRKE**



Termine: **3 mal donnerstags, wöchentlich, ab 05.03.26, 18:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **10515**

Den Stoßseufzer „Schule könnte so schön sein, gäbe es das leidige Thema Hausaufgaben nicht!“ kennen Schüler, Eltern und sogar manche Lehrkraft. Denn Hausaufgaben sind oft mit Stress verbunden. Ein erhebliches Maß dieses Stresses lässt sich durch Tricks vermeiden. Denn oft sind es viele Kleinigkeiten, die zusammengenommen dem Kind Motivation und Elan nehmen. Eltern, die sich regelmäßig einem ‚Kampf‘ um die Schulaufgaben gegenüber sehen, brauchen eine Änderung. Ein optimales Lernumfeld, Gelassenheit und Konsequenz helfen häufig, das häusliche Lernen normal und alltäglich werden zu lassen, wie Essen oder Zähne putzen.

Landesprogramm STÄRKE unterstützt die Eltern- und Familienbildung

Ein Maskottchen für die vhs entwerfen

Die Kreativwerkstatt

Leitung: **Isra Tahir**

Entgelt: **29,00 €**

Termine: **2 mal, Sa. 11.04. bis Sa. 25.04., 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **20718**

Hast Du schon immer davon geträumt, ein Maskottchen zu erfinden? Dann nichts wie los! Gemeinsam tüfteln wir, sammeln die wildesten Ideen und schauen, welches Design die VHS Rottweil offiziell schmückt. Bring Deine Kreativität mit, hab Spaß und lass uns gemeinsam etwas Lustiges und Einzigartiges erschaffen. Unter allen Ergebnissen wird eine Jury die 3 besten auswählen. Deren Erschaffer/innen müssen den Kurs nicht bezahlen. Die Kursleiterin spricht Albanisch, Englisch, Deutsch. Bitte mitbringen: Zeichenblock oder normales Papier, Bleistift, Radiergummi, Spitzer
Kleingruppe für mehr Lernintensität

Konflikte klären – statt schweigen

Einführungsvortrag und Austauschrunde

Leitung: **Manuela Ernst, Mediatorin**

Entgelt: **9,00 €**

Termin: **Do, 16.04.26, 19:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.2, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **10601**

Egal ob im Verein oder im Beruf, wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen Spannungen – oft schwelend und unausgesprochen. Wir kennen es zugute, Gedanken wie „Wer hat zuletzt den Schichtplan geändert“? „Warum wird hier im Team nicht richtig kommuniziert“? „Warum parkt der Nachbar sein Auto immer direkt an unserer Hofeinfahrt“? oder Themen wie „Machtkämpfe in Vereinen“. Hier lernen Sie, wie man Konflikte erkennt, anspricht und gemeinsam löst, bevor sie eskalieren. Denn „unausgesprochene Konflikte verschwinden nicht – sie wachsen im Verborgenen“.

Konflikte konstruktiv lösen

Leitung: **Janine Gnoerrlich, Mediatorin**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Mo, 26.01.26, 17:00 bis 20:00 Uhr**

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

Kursnr.: **10600**



Hier geht es um Themen, die jeden berühren: die eigenen Grenzen erkennen und wahrnehmen, sie kommunizieren gegenüber Familie und Vorgesetzten, und der Frage nach dem Einfluss, den das Grenzen setzen auf das eigene Selbstwertgefühl hat. Im praktischen Teil geht es um eine deeskalierende Gesprächsführung, der Einübung von theoretischen Modellen anhand praktischer Beispiele.

Selbstliebend, selbstbestimmt, positiv

Leitung: **Luna Stützle**

Entgelt: **37,00 €**

Termine: **2 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 07.05.26, 19:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **10603**

Zwei Abende um mit sich selbst und dem Gegenüber in Ruhe und Einklang zu kommen. Den Trubel des Alltags mal hinter sich lassen und sich auf das Wesentliche besinnen. Wir stecken zu oft fest im vollgepackten Alltag, springen von Termin zu Termin und lassen uns auch abends noch ablenken und berieseln. Hier geht es um echte Bedürfnisse, sich selber fühlen und die Verbindung zum Gegenüber. Mit verschiedenen Übungen wird die Wahrnehmung geschult und das gemeinsame Erleben möglich.

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Leitung: **Helmut Lange**



Entgelt: **59,00 €**

Termin: **Sa, 28.03.26, 09:00 bis 16:30 Uhr**

Ort: **Webinar mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **10613**

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Ein Onlinekurs für jeden: Egal ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es aus!



Kuba

Länderkundlicher Vortrag

Leitung: **PD Dr. Harald Borger**

Entgelt: **6,00 €**

Termin: **Mi, 22.04.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

Kursnr.: **10905**

Salsa-Rhythmen und klassische Autos der 50er Jahre, Che Guevara und Fidel Castro, paradiesische Karibikstrände und verträumte Städte im spanischen Kolonialstil, Rum, Zuckerrohr und Zigarren – daran denkt jeder, wenn von Kuba die Rede ist. Auf der einen Seite hat Kuba in den vergangenen 50 Jahren eines der höchstentwickelten Gesundheits- und Bildungssysteme der Erde entwickelt – dem steht eine marode Wirtschaft und politische Zensur gegenüber, was die Kubaner jedoch mit erstaunlich karibischer Gelassenheit nehmen und trotzdem das Leben genießen. Der Geograph Harald Borger nimmt Sie bei diesem länderkundlichen Vortrag in digitaler Bildtechnik zu Natur und Kultur dieses faszinierenden Landes mit, der vom historischen Werdegang Kubas bis zu den einzigartigen tropischen Landschaften, Städten und Menschen der Karibikinsel reicht. Bei Interesse an einer nicht nur virtuellen Reise, haben Sie auch Gelegenheit an einer vom Dozenten organisierten Studienreise teilzunehmen. Siehe bei Studienreisen.

*Der Vortrag dient auch als
Einführung zur gleichnamigen
Studienreise.*



www.siedlungswerk.de

Ihr sicherer Partner rund um die Immobilie



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





Kuba intensiv

13 Tage: 23.11. - 05.12.2026

Leitung: **PD Dr. Harald Borger**

Reisepreis: **3.460 € im DZ, EZ-Zuschlag 420 €**

(vorbehaltlich Treibstoff- und/oder Flugpreiserhöhungen).

Kursnr.: **10906**

Die Zusammenhänge zwischen der lebendigen Kultur, den traumhaften Landschaften und den Menschen auf Kuba stehen bei dieser Reise im Vordergrund. So bereisen Sie nicht nur touristisch bekannte Städte, sondern blicken, unterwegs mit dem Geographen Harald Borger sowie einer lizenzierten einheimischen Führung, auch hinter die Kulissen, u.a. in einer Zigarrenfabrik, im Gespräch mit den Menschen, sowie in der phantastischen Karstlandschaft, im tropischen Regenwald, in der Mangrove der Zapata-Halbinsel als auch in der Zuckerrohrregion. Während der Reise werden Sie in 3-4-Sterne-Hotels und mehrmals in schönen Privathäusern untergebracht sein. Ein echtes Kuba-Gefühl ist bei dieser Reise in kleiner Reisegruppe (begrenzt auf 16 Teiln.) fast von selbst garantiert.

Mehr Informationen finden Sie im Flyer der Reiseauschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 13 Ü/HP (1 Tag VP), komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten

Ihre Anmeldung leiten wir an den Veranstalter Geopuls weiter.



Geopuls-studienreisen



Äolische Inseln (Sizilien)

Studienkreuzfahrt mit der Motorsegel-Yacht

4 Termine je 9 Tage: 30.05. - 07.06. | 05. - 13.09. | 12. - 20.09. | 19. - 27.09.2026

Leitung: **Maurizio Rotolo**

Entgelt: **pro P. in Doppelkajüte 3.220 €**

Kursnr.: **10908**

Ganz sicher findet man keine bessere Art, das UNESCO-Weltkulturerbe Äolische Inseln zu bereisen, als exklusiv und hautnah, in einer Gruppe von max. 10 Personen auf einer komfortablen Motor-Segelyacht. Plötzlich auftauchende Delphine bleiben ein ebenso unvergessliches Erlebnis, wie der Feuer spuckende Stromboli oder das Ankern in den schönsten Buchten. Diese Kreuzfahrt ist so aufgebaut, dass jeden Tag eine andere Insel besucht wird, um auf Landgängen ihre ganz eigenen Besonderheiten zu erleben. An Bord gibt es genügend Platz für ein Sonnenbad und auf dem Achterdeck serviert die Köchin täglich feinste äolische Küche. Unterwegs mit dem Sizilianer Maurizio Rotolo erleben Sie die Inseln so authentisch und exklusiv, wie sonst kaum möglich.

Diese Reise ist Genuss pur!

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 8 Nächte mit 5xHP, 3xVP, 1 Hotelübernachtung in Catania, 7 Übernachtungen in Doppelkajüte mit eigenem Bad/Du+WC, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten. Begrenzt auf 10 Teilnehmende

Ihre Anmeldung leiten wir an den Veranstalter Geopuls weiter.

Orientalisches Trommeln

Sa, 20.06.26, 14:00 - 18:30 Uhr

Kursnr.: 21307 | siehe Seite 29

Ein literarischer Spaziergang durch blühende Gärten

Do, 23.04.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnr.: 20110 | siehe Seite 25

Ein Hauch von Orient: Falafel zum Frühstück

So, 19.04.26, 10:00 - 14:00 Uhr

Kursnr.: 30521 | siehe Seite 52

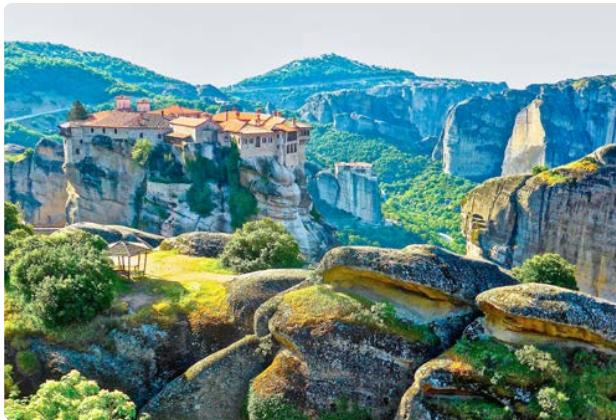
2004 gründeten Dozenten des Geograph.Instituts der Uni Tübingen GEOPULS und arbeiten seitdem exklusiv mit Volkshochschulen zusammen.

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.



Geopuls-studienreisen



**Epirus, NW-Griechenland
mit Stippvisiten in Vergina,
Meteora-Klöster & Thessaloniki**
11 Tage, 08. - 18.09.2026

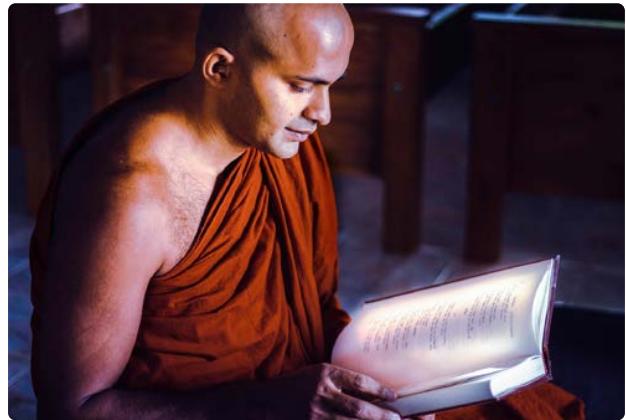
Leitung: **Dr. Frieder Mutschler**
Entgelt: **2.380 € im DZ, EZ +400 €.**
Kursnr.: **10910**

Die FAZ beschrieb vor einigen Jahren unser Exkursionsgebiet im Epirus, die Zagorachoria, nicht weit von der albanischen Grenze, als das „bestgehütete Geheimnis Griechenlands“. Und in der Tat, es handelt sich um die am dünnsten besiedelte Region ganz Griechenlands in einer geradezu arkadisch schönen Landschaft. Unterkunft nehmen wir ganz authentisch in einem der steinernen Bergdörfer in ca. 1100 m Höhe. In dieser ursprünglichen Umgebung essen und trinken wir was die herrliche Landschaft hergibt. Ein kulinarischer Genuss! Auf Sie warten Erkundungen von Orten, die mit das kulturelle Gedächtnis Griechenlands prägen: wir besuchen Dodona, neben Delphi das bedeutendste Orakel der Antike, Ioannina, die geschichtsträchtige Hauptstadt des Epirus, und den Acheron, den von Homer beschriebenen Fluss aus dem Totenreich mit einer kleinen Flusswanderung und erfrischender Badegelegenheit. Die herrliche Natur kann man letztlich nur zu Fuß erleben, weshalb wir vier mehrstündige Wanderungen (max. reine Gehzeiten zwischen 2-5 Std., Trittsicherheit und normale Kondition erforderlich) in und um die berühmte Vikoschlucht machen werden. Daneben steht auf dem Weg in den Epirus mit den makedonischen Königsgräbern von Vergina und den Meteora-Klöstern (beide UNESCO-Welt-erbe) der Besuch bedeutender kultureller Sehenswürdigkeiten mit auf dem Programm, dasselbe auf dem Rückweg mit zwei weiteren Nächten im kulturell wie historisch so bedeutenden Thessaloniki.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP, 4x Mittagspicknick, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintreten und Führungen.

Begrenzt auf 16 Teilnehmende

Ihre Anmeldung leiten wir an den
Veranstalter Geopuls weiter.



Sri Lanka
18 Tage: 21.11- 8.12.2026

Leitung: **Udaya Chintaka**
Entgelt: **3.780 € im DZ, +800 € EZ-Zuschlag**
Kursnr.: **10911**

Marco Polo bezeichnete Sri Lanka, das alte Ceylon, als schönste Insel der Welt. Das mag daran liegen, auf ihr eine unglaubliche tropische Landschaftsvielfalt existiert. Bei dieser Studienreise erleben Sie kulturelle Höhepunkte, Naturräume und den großen Reichtum an Tieren, Pflanzen und Landschaftsformen. Eine weitere Besonderheit dieser Reise ist ein Abstecher in den mehrheitlich tamilisch besiedelten Nordteil, wo der Tourismus, bedingt durch die Folgen des bis 2009 andauernden Bürgerkriegs erst in den Anfängen steckt. Seit Ende des Krieges gab es keinerlei Gewalttätigkeiten mehr und der hinduistisch geprägte Norden kann heute genauso gefahrlos bereist werden wie der große, überwiegend buddhistisch-singhalesisch geprägte Rest der Insel. Überall begegnen uns großartige Palast- und Tempelanlagen aus einer reichen Geschichte, quirlige und bunte Städte, Dörfer und Märkte, so wie man es sich von Südasien vorstellt. Überrascht ist man aber von der fantastischen Natur und einem Tierreichtum als wäre man in Afrika. Elefanten, Leoparden, Affen sowie eine vielfältige Vogelwelt sind in den Nationalparks allgegenwärtig und können bei mehreren Pirschfahrten mit Geländefahrzeugen aus nächster Nähe erlebt werden. Weitere Höhepunkte sind eine der weltschönsten Zugfahrten durch das zentrale Hochland, eine Wanderung im Horton-Plain Nationalpark sowie die Übernachtung in einer Öko-Lodge am Rande des Weltkulturerbes Sinharaja Regenwaldes.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart (andere Flughäfen möglich) 16 Ü/HP in sehr guten Hotels und Lodges in Sri Lanka, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Eintreten und Führungen, Zwei Safarifahrten in Geländefahrzeugen, Hochland-Zugfahrt Begrenzt auf 18 Teilnehmende.

Individuelle Verlängerungen nach Absprache möglich.

Ihre Anmeldung leiten wir weiter
an den Veranstalter Geopuls



Ein Apfeltag auf der Streuobstwiese

Vom Pflücken und Mosten

Leitung: **Ludwig Maier**

Entgelt: **6,00 € (inkl. Saft)**

Termin: **Fr, 04.09.26, 15:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: **Streuobstwiese Obere Ziegelhütte 1, Rottweil**

Kursnr.: **10412**

Ferien-Entdecker-Streifzug für 4 bis 90 Jährige

Jeder kann hier sammeln und ernten, zerdrücken, mosten, Apfelsaft pressen und den selbst produzierten Saft dann auch gleich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, ggf. Sonnenschutz, Brettchen, Küchenmesser, leere Flaschen



Glückliche Hühner machen glücklich

Der Hühnerworkshop

Leitung: **Anja Schmidt**

Entgelt: **6,00 € Kinder: 3,00 €**

Termin: **Sa, 13.06.26, 14:00 bis 16:00 Uhr**

Treffpunkt: **Hühnerwiese, Neckarstr. 92**

Kursnr.: **09405**

Warum haben Hühner Federn an den Beinen und andere grüne Füße? Hühner unterscheiden sich nicht nur im Äußerem, sondern auch in Charakter, Menschenbezogenheit, Freundlichkeit, Legeleistung und Brutverhalten. An diesem Nachmittag kann man einen Einblick in die Welt der Hühner erhalten und Fragen zu Kosten, Zeitaufwand, Gehegebau etc. stellen. Man kann Hühner streicheln und (vielleicht) Küken füttern.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk, ggf. Sonnenschutz



Faszination Honigbienen

Infoabend Imkeranfängerschulung

Leitung: **Robert Löffler, Imkermeister**

Entgelt: **Kostenloser Online-Infoabend**

Termin: **Fr, 06.02.26, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: **Webinar mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **10413**

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren? Auch wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können? An diesem Abend erhalten Sie alle Informationen über den Imkeranfängerschulungs-Kurs, der für Neuanfänger/innen und fortgeschrittene Imker/innen, die Ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten, geeignet ist.



Faszination Honigbienen

Imkeranfängerschulungskurs



Leitung: **Robert Löffler, Imkermeister**

Entgelt: **89,00 €**

Termine: **Do, 19.02., Fr, 20.02., Do, 26.02., Fr, 27.02.26, Do, 05.03.26, je 18:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Webinar mit Durchführungsgarantie**

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. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat.

Gesundheit beginnt im Futternapf

Leitung: **Regina Nerz, Tierheilpraktikerin,**

Kräuterheilkunde Mensch&Tier

Entgelt: **17,00 €**

Termin: **Do, 12.03.26, 17:00 bis 18:30 Uhr**

Ort: **Trainingsplatz Rottweiler Hunde-freunde, Schafwasen, Rottweil**

Kursnr.: **10434**



Der Hype über gesunde Ernährung macht auch vor unseren vierbeinigen Freunden nicht halt. Und tatsächlich ist es so, dass eine artgerechte Ernährung die beste Gesundheitsprophylaxe ist. Auf dem Markt erscheinen immer neue Futtermittel und Zusätze, die uns suggerieren, dass das Beste gerade gut genug für unseren Hund ist. Was aber ist denn nun das „Beste“? Welche Zusätze sind sinnvoll und welche wirken sich sogar negativ auf die Gesundheit aus? Jeder Teilnehmer erhält ein Skript zu allgemeinen Fragen.



Parasiten beim Hund natürlich vorbeugen und behandeln

Leitung: **Regina Nerz, Tierheilpraktikerin**

Entgelt: **17,00 €**

Termin: **Do, 26.02.26, 17:00 bis 18:30 Uhr**

Ort: **Trainingsplatz Hundefreunde, Schafwasen**

Kursnr.: **10435**

Auf dem Markt erscheinen immer neue Wunder-Mittel, die Zecken, Flöhe, Würmer und mehr fernhalten sollen. Leider halten diese Mittel oft nicht das, was die Werbung verspricht. Zudem hört man immer wieder von heftigen Nebenwirkungen. Die Referentin erklärt, was prophylaktisch getan werden kann, um die Plagegeister auf Distanz zu halten, welche naturheilkundlichen Mittel bei einem Parasitenbefall helfen können und wie die richtige Ernährung des Hundes unterstützend wirken kann. Jeder Teilnehmer erhält ein Skript.

Erst der Kurs, dann der Hund
Die Auswahl des perfekten Familienhundes

Leitung: **Isabell Couval**
Entgelt: **66,00 €**
Termine: **4mal mittwochs online + 2mal vor Ort**
samstags: **Tierheim RW und Albstadt Tailfingen**
Ort: **vhs.cloud // online**
Kursnr.: **10532**

Der Kurs richtet sich primär an angehende Hundehalterinnen und -halter mit dem Ziel, ihnen Grundkenntnisse zur Hundehaltung zu vermitteln und sie auf den Einzug des neuen Familienmitgliedes vorzubereiten. Der letzte Seminartag findet als praktischer Teil mit Hunden verschiedenster Rassen und Größen in einem Tierheim statt. Natürlich profitieren auch die Tierheime von dieser Maßnahme durch die Vermittlung von Hunden an die Teilnehmer. Der Kurs vermittelt allgemeines Wissen über Hundehaltung in der heutigen Gesellschaft, Herkunft, Auswahl und artgerechte Haltung; angemessenes und rücksichtsvolles Auftreten mit Hunden; Rechte und Pflichten von Hundehaltern sowie Haftungsfragen und Versicherungsschutz; Gesetze, Verordnungen und Bestimmungen zur Hundehaltung; Verständigung zwischen Mensch und Hund; Wesen des Hundes (Konstitution, angeborenes und erlerntes Verhalten); Sinne des Hundes; Körpersprache (Ausdrucksverhalten) des Hundes; Erziehung des Hundes

In Kooperation mit der Volkshochschule Albstadt e.V



www.aquasol-rottweil.de
facebook.com/aquasolRottweil

aquasol – das Original since 1986

Ab ins Beet! Wildblumen für
Terrassen, Gärten und Balkone

Leitung: **Christine Hembach**,
Entgelt: **36,00 €**
Termin: **Sa, 31.01.26, 09:30 bis 16:00 Uhr**
Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **10011**

Dieser Kurs richtet sich an Pflanzenliebhaber und Gartenfreunde. Wer Freude an einem pflegeleichten und nicht kostspieligen Paradies für Mensch und Natur hat und Balkon oder Garten mit heimischen Pflanzen neu anlegen oder umgestalten möchte, erfährt hier Wissenswertes über Planung, Bepflanzung, Pflege. Bitte mitbringen: Grobskizze vom Garten/Balkon, evtl. Fotos, Schreibzeug, Vesper und Getränk. Das Skript (5,00 €) ist vor Ort zu bezahlen.



Wildes Grün am Wegesrand
Streifzug durch das Schlichemtal



Leitung: **Stephanie Van der Velden**
Entgelt: **44,00 €**
Termin: **Sa, 09.05.26, 15:00 bis 19:00 Uhr**
Treffpunkt: **Sportplatz Epfendorf**
Kursnr.: **09401**

Zwischen steilen Felswänden, feuchten Schluchtwäldern und sonnigen Magerrasen wachsen unzählige heimische Wildpflanzen. Neben spannenden Geschichten gibt es hier auch viele praktische Tipps zum Erkennen, Sammeln und Verarbeiten. Bitte feste Schuhe anziehen – der Weg ist teilweise schmal.

Kräuterwanderung im Frühjahr

Leitung: **Regina Nerz, Kräuterheilkunde Mensch&Tier**
Entgelt: **19,00 €**
Termin: **Do, 23.04.26, 15:00 bis 17:30 Uhr**
Treffpunkt: **Wanderparkplatz beim Tierheim Rottweil, Eckhof 7, 78628 Rottweil**
Kursnr.: **10401**

Auf einem gemütlichen Spaziergang durch Wald und Wiese zeige ich Ihnen Wildkräuter am Wegesrand. Diese Kräuter können unseren Speiseplan ergänzen, haben aber auch heilende Wirkung. Sie lernen diese Kräuter sicher zu bestimmen und ihre Anwendungsweise.

Ach du grüne Neune!

Frisch ins Frühjahr mit Heilkräutern

Leitung: **Stephanie Van der Velden**

Entgelt: **44,00 €**

Termin: **Fr, 24.04.26, 17:30 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.3**

Kapellenhof 6

Kursnr.: **10402**

Wenn die Tage länger werden, brauchen Körper und Geist oft einen kleinen Frischekick. Heimische Wildpflanzen helfen, die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben und Leber, Niere, Haut und Darm sanft zu unterstützen. An diesem Abend entdecken Sie acht kraftvolle Heilkräuter, erfahren Spannendes über ihre Wirkung und Verwendung – und dürfen natürlich auch genießen: Es gibt duftende Tees, grüne Smoothies und leckere Energiekugeln zum Probieren. Zum Mitnehmen erhalten Sie eine kleine Rezept- und Kräutersammlung für den gesunden Start ins Frühjahr.



Bäume – faszinierend und mystisch

Ein Outdoor-Workshop

Leitung: **Sabine Bieger, zert. Waldpädagogin**

Entgelt: **33,00 €**

Termin: **Sa, 27.06.26, 10:00 bis 14:00 Uhr**

Treffpunkt: **Tierheim, Eckhof 7, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **10406**

Jeder der etwa 400 Milliarden Bäumen auf der Erde ist ein Unikat. Selbst, wenn Bäume aus demselben Samenstamm unter identischen Boden- und Lichtverhältnissen wachsen, entwickeln sie sich individuell. Daher sollten sie uns in vielerlei Bedeutungen als Vorbild dienen. An diesem Vormittag soll es um die Besonderheiten des Waldes gehen, um Wachstum und Lebensraum, Baumarten und die vielfältigen Formen, durch die sich die Menschen über Jahrtausende hinweg, Bäume nutzbar gemacht haben - sowohl materiell als auch spirituell.

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

vhs-FerienAkademie: Abenteuer Wald

Wild und frei auf den Spuren der Waldmenschen
3 Tage, Di, 08.09. - Do, 10.09.26,
09:00 - 17:30 Uhr | Kursnr.: 10410 | s. Seite 82



Bist Du bereit, neue berufliche Wege zu beschreiten und Deine Karriere gezielt voranzutreiben?

Nutze Deinen Bildungurlaub, um wertvolle Skills zu erwerben und gestärkt in den Job zurückzukehren.

Selbst- und Zeitmanagement

im Alltag und Beruf

Bildungurlaub als Gewinn für Arbeitgeber und Arbeitnehmer



Leitung: **Katja Richard, Gesundheitscoach**

Renate Braun, Stimm- und Gesundheitstrainerin

Janine Gnörrlich, Mediatorin

Entgelt: **137,00 €**

Termine: **3 Tage, Do. 12.03. bis Sa. 14.03.,**

08:30 bis 17:30 Uhr

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09601**

Im beruflichen und privaten Alltag sind viele Menschen mit steigenden Anforderungen, Zeitdruck und ständigen Unterbrechungen konfrontiert. Das Seminar vermittelt Methoden für effektives Zeit- und Selbstmanagement. Das kombiniert Fachvorträge mit Einzel- und Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Übungen sowie dem Austausch im Plenum. Die Teilnehmenden analysieren ihr individuelles Zeitverhalten, entwickeln Strategien zur besseren Zeitplanung und Organisation. Sie lernen Methoden zur Prioritätssetzung und Strategien für störungsfreies Arbeiten kennen.

Waldkraft tanken – zur Ruhe kommen

Leitung: **Sabine Bieger, zert. Waldpädagogin**

Entgelt: **33,00 €**

Termin: **Sa, 09.05.26, 10:00 bis 14:00 Uhr**

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

Kursnr.: **10606**

Wer kennt das nicht? Täglich schwirrt der Kopf, angefüllt mit digitalen Impulsen, Bings und flimmernden Bildschirmen. Wer träumt das nicht von mehr Ruhe mit Wandern, Entspannen und Atmen in der Natur. Dieser Vormittag soll genau das zum Ziel haben. Die Teilnehmer sollen sich Zeit nehmen, um Wärme, Kälte, Regen und Wind wieder als Körpererfühlung zu erspüren. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich Waldwandern positiv auf unser Immunsystem auswirken, den Blutdruck stabilisieren und die Herzfrequenz normalisieren kann. Diese Kräfte sollen in diesen Stunden wirksam werden, durch geschärzte Wahrnehmung und einfach einmal Zulassen. Raum für Austausch, so gewollt, wird gegeben.

Für Teilnehmende ab 18 Jahren.



Arbeitsteams sind divergent besser Outdoor-Teambuilding im Wald

Leitung: **Sabine Bieger, Coach**

Entgelt: **32,00 €**

Termin: **Fr, 08.05.26, 15:00 bis 18:30 Uhr**

Treffpunkt: **Tierheim, Eckhof 7, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **10671**

Ein gesunder Wald entsteht durch viele Faktoren – ein leistungsstarkes Team am Arbeitsplatz auch! Warum das so ist,



können die Teilnehmenden an diesem Nachmittag gemeinsam im Wald erfahren, denn aus dem Ökosystem Waldes lässt sich vieles übertragen. Dabei spielen Diversität und Rhythmen eine enorme Rolle für die Stabilität des Waldes und eines Arbeitsteams. Spezifische Talente und Stärken gilt es auf ein gemeinsames Ziel hin auszurichten und allen ein erfolgreiches und gemeinsames Wachsen zu ermöglichen. Ein Team, das sich selbst organisiert, Arbeitsprozesse selbst reguliert und sich gegenseitig unterstützt, schafft das, indem es das Anderssein des Anderen als Stärke begreift.

FINANZEN

Einkommensteuererklärung leicht gemacht

Leitung: **Volker Riechert, Steuerfachwirt**

Entgelt: **69,00 €**

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

Termin: **Fr, 13.03.26, 15:30 bis 20:30 Uhr**

Kursnr.: **10308**



Termin: **Sa, 20.06.26, 15:30 bis 20:30 Uhr**

Kursnr.: **10318**

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? In diesem Kurs wird Ihnen, theoretisch und 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, Arbeitnehmereinkünften, 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 erläutert werden. Inwieweit der Kursbeitrag steuerlich absetzbar ist, wird im Kurs besprochen.



move

Verkehrsverbund Schwarzwald-Baar-Heuberg

Wir bewegen die Region

Einsteigerkurs „Bus & Bahn“:

Täglich an jeder Haltestelle

- Von A wie Aquarell bis Z wie Zumba –
- komme ganz einfach weiter mit der Move-AboCard oder dem DeutschlandTicket.
- **Jetzt informieren und bequem bestellen!**



D-TICKET



Gleich hier holen:

mein-move.de



SEGELN

Einkommensteuererklärung ganz speziell für Ruhestandler

Leitung: **Volker Riechert, Steuerfachwirt**

Entgelt: **66,00 €**

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

Termin: **Do, 08.01.2026, 14:00 bis 18:00 Uhr**

Kursnr.: **10308**

Termin: **Fr, 08.05.26, 14:00 bis 18:00 Uhr**

Kursnr.: **10308**

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 besteuerbaren 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.

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



Bitcoin – als Währungersatz denkbar?

Leitung: **Helmut Störk**

Entgelt: **13,00 €**

Termin: **Mi, 18.03.26, 19:00 bis 21:30 Uhr**

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

Kursnr.: **09330**

In diesem Vortrag geht es um die Entstehung und Historie dieser „Währung“. Der Referent vergleicht sie mit Gold und FIAT Geld, anhand Kursentwicklung und Inflationskurve. Dabei werden auch Marktkapitalisierung angesprochen und eine Einordnung ins Weltfinanzgeschehen versucht.



Infoabend: Bodenseeschifferpatent Segel und Motor

Leitung: **Harald Gronmaier, Ausbilder**

Sport-Yachtsegeln/Sportbootsscheine

Entgelt: **3,00 €**

Termin: **Mi, 11.03.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

Kursnr.: **15055**



An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in das komplexe Thema der Ausbildungen „Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen für Motor- und Segelboote“. 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.

Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein: Binnen, Segeln und Motor (Theorie)

Leitung: **Harald Gronmaier, Ausbilder**

Sport-Yachtsegeln/Sportbootsscheine

Entgelt: **134,00 €**

Termine: **6 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 18.03.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

Kursnr.: **15057**

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 Kursleiter organisiert und auch die Praxisausbildung kann vermittelt werden.

Bitte besuchen Sie den Infoabend vorab!

Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen Motor (Theorie)

Leitung: **Harald Gronmaier, Ausbilder**

Sport-Yachtsegeln/Sportbootsscheine

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **4 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 18.03.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

Kapellenhof 6

Kursnr.: **15059**



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 Kursleiter organisiert und auch die Praxisausbildung kann vermittelt werden.

Bitte besuchen Sie den Infoabend vorab!



LITERATUR



Bücherwelt im Känzele

In dieser Reihe ermöglicht Buchhändlerin **Sabina Kratt** Literaturbegeisterten unterhaltsame Abende. Sie stellt zu unterschiedlichen Themen eine Literaturauswahl zusammen und gibt, manchmal unterstützt durch Freund:innen, bei Getränken und kleinen Snacks, durch Leseproben und Hintergrundinformationen vielfältige Einblicke.

Große Frauen – Große Geschichten

Entgelt: **8,00 €** (exkl. Verköstigung)
Termin: **Do, 15.01.26, 19:30 bis 21:30 Uhr**
Ort: **Café am Känzele, Hochmaiengasse 24**
Kursnr.: **20117**

Queen Elizabeth, Marilyn Monroe, Coco Chanel, Agatha Christie und viele weitere Frauen der Weltgeschichte feiern in 2026 runde Geburtstage. Ein Grund die Biographien dieser Damen zu entdecken.

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.

Frühlingsduft liegt in der Luft und der Duft von Druckerschwärze

Entgelt: **8,00 €** (exkl. Verköstigung)
Termin: **Do, 12.03.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**
Ort: **Café am Känzele, Hochmaiengasse 24**
Kursnr.: **20111**

Im Känzele weht frischer Lesewind! Entdecken Sie an diesem Abend druckfrische Neuerscheinungen, Geschichten voller Überraschungen und Spannung.

Lassen Sie sich von neuen Büchern und Autoren inspirieren.

Sommerzeit ist Lesezeit

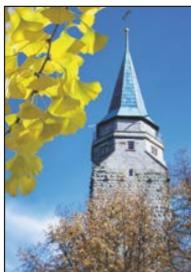
Entgelt: **8,00 €** (exkl. Verköstigung)
Termin: **Do, 18.06.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**
Ort: **Café am Känzele, Hochmaiengasse 24**
Kursnr.: **20112**

Was packen wir in diesem Sommer als Lesevergnügen ins Reisegepäck? Sommer, Urlaub, Sonne, Strand und Berge – Wir entführen Sie in sonnige Gefilde und stimmen uns auf die schönste Zeit des Jahres ein.

KINO

Ein literarischer Spaziergang durch blühende Gärten in Geschichten und Gedichten

Leitung: **Sabina Kratt & Friends**
Entgelt: **8,00 € (exkl. Verköstigung)**
Termin: **Do, 23.04.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**
Treffpunkt: **Eingang vhs- Geschäftsstelle,
Kameralamtsgasse 1, 78628 Rottweil**
Kursnr.: **20110**



Dieser Frühlingsspaziergang lädt zum Genießen und Staunen über die vielen versteckten grünen Orte ein. Zugleich bietet er einen wundervollen Vorgeschmack auf die Landesgartenschau 2028 in Rottweil. Und das am Welttag des Buches.

vhs goes Cinema

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

Egon Schiele – Tod und Mädchen mit Einführung durch Kunsthistorikerin Dr. Anja Rudolf

Entgelt: **7,00 € (vor Ort zu bezahlen)**
Termin: **Mi, 04.02.26, 19:00 Uhr**
Kursnr.: **20661**

Er ist jung, provokant, genial und ein skrupelloser Verführer. Neuentdeckung Noah Saavedra in der Rolle eines des berühmtesten österreichischen Malers der Moderne. In einem Film von Dieter Berner nach dem Roman von Hilde Berger.



Die Bonnards – malen und lieben

mit Einführung durch Kunsthistorikerin Dr. Anja Rudolf-

Entgelt: **7,00 € (vor Ort zu bezahlen)**
Termin: **Di, 10.03.26, 19:00 Uhr**
Kursnr.: **20659**

Pierre Bonnard (Vincent Macaigne) ist längst ein bekannter französischer Maler, als seine Kunst noch einmal eine unerwartete Wendung nimmt: Marthe de Méligny (Cécile de France), die sich selbst gerne als Adlige inszeniert, tritt in sein Leben und verändert für Bonnard schließlich alles. Er erkennt sie als seine Muse und bildet sie immer und immer wieder ab. Am Ende entstehen von Marthe mehr als 140 Gemälde und 700 Zeichnungen. Sie gibt sich jedoch nie mit ihrer Rolle als Muse eines Mannes zufrieden. Sie will selbst Kunst schaffen. Pierre kommt damit nicht sonderlich gut klar und muss sich zunehmend die Frage stellen, wer hier eigentlich welche Rolle ausfüllt.



STADT ROTTWEIL

Kunst kommt aus dem Schnabel wie er gewachsen ist mit Einführung durch Dr. Anja Rudolf

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

Termin: **Mi, 22.04.26, 19:00 Uhr**

Kursnr.: **09660**

Das Thema dieses Films ist spannend. Seine Dramaturgie macht ihn zu einem intensiven Erlebnis. Alle Zusammenhänge ergeben sich beim Zusehen. Und der Werdegang einiger Protagonist/innen, den sich Regisseurin Herpich für den Schluss aufgespart hat, trifft einen mit voller Wucht. Unerwartete Ansichten und Einsichten in eine Welt, die vielen bislang verborgen war.



Auf den zweiten Blick | vhs goes cinema

Mittwoch, 06.05.26, 19:00 Uhr

Kursnr.: **09661 | siehe Seite 8**

The Square



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

Termin: **Mi, 24.06.26, 19:00 Uhr**

Kursnr.: **09662**

Kurator Christian ist als Leiter eines Kunstmuseums in Stockholm hoch angesehen. Mit seinem neuesten Projekt „The Square“ will er eine Fläche schaffen, auf der sich Menschen mit Respekt und Achtung begegnen sollen, frei von Diskriminierung. Als Christian ausgeraubt wird, stellt sich heraus, dass er selbst nicht frei von Vorurteilen ist.



Rottweil auf den zweiten Blick

Eine etwas andere Stadtführung



Stadtführerin: **Cornelia Votteler**

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

Termin: **Di, 24.02.26, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Treffpunkt: **Schwarzes Tor, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **09001**



Diese etwas andere Stadtführung lädt ein, auf „Entdeckungsreise“ zu gehen und die kleinen Kunstwerke und Kostbarkeiten zu entdecken, die für die besondere Rottweiler Geschichte stehen. Diese etwas andere Stadtführung lädt dazu ein, gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen.

Ein Blick ins Stadtarchiv

Donnerstag, 12.03.26, 17.00 - 18:00 Uhr

Kursnr.: **10117 | siehe Seite 14**

... 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.

Der surreale Blick auf die reale Welt

Von „wilden“ Frauen

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

Entgelt: **75,00 €**

Termine: **7 mal dienstags, wöchentlich, ab 17.03.26, 19:00 bis 20:30 Uhr**

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

Kursnr.: **20600**

Erst sehnten viele den absoluten Bruch mit dem Gewesenen herbei. Mancher zog jubelnd und bejubelt in den Krieg. Doch schon bald führten Kriegs und Nachkriegstraumata zu ganz neuen Kunstformen. Ziel war es, die Logik und Vernunft zu überwinden, um dem Unbewussten und Irrationalen Raum zu geben. Traum und Wirklichkeit sollten zu einer „absoluten Realität“ verschmelzen. Es war die Zeit der Frauen. Viele Künstlerinnen wagten neue Wege zu gehen und behaupteten sich gegenüber Künstlern wie Salvador Dalí, René Magritte und Max Ernst in Malerei, Skulptur, Fotografie und Film.

Comicliteratur und Graphic Novel

Wie und warum nutzen?

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Unterricht

Leitung: **Gerhard Mauch**

Entgelt: **44,00 €**

Termin: **Sa, 14.03.26, 09:30 bis 17:00 Uhr**

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

Kursnr.: **20706**

Ein Fortbildungsangebot für Lehrer/innen und Erzieher/innen

Der Kurs befasst sich mit den Themen Geschichte, Techniken, Erarbeitung eines Plots und zeigt anhand vieler Beispiele die Vielfalt der Themen und Darstellungsformen auf. Methoden, wie man spielerisch mit Comic-literatur arbeiten, bspw. Szenen als Rollenspiel umsetzen kann, werden gemeinsam erarbeitet und Infoblätter für den Unterricht erstellt.

Bitte mitbringen: A4 Notizblätter, Bleistift, Schreibgerät
Kleingruppe für mehr Lerneffizienz

Rukelie, der Ausnahmeboxer | Graphic Novel über einen nahezu vergessenen Sinti-Boxer im NS-Staat | **Do, 19.03.26, 19:30 Uhr**
Kursnr.: 09021 | siehe Seite 7

**Von der Stunde Null bis 1968**

Exkursion zur HFG Ulm



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

Entgelt: **78,00**

Termin: **Sa, 18.07.26**

Abfahrtzeiten: **8:00 Uhr Bahnhof Schwenningen**

8.30 Uhr Stadthalle Rottweil

Rückkehr ca. 18:30 Uhr

Kursnr.: **09613**

Geführter Besuch der ehemaligen Hochschule für Gestaltung Ulm zu ihrer Geschichte und ihren legendären Projekten. 1953 von Inge Aicher-Scholl, Otl Aicher und Max Bill gegründet, schrieb die HfG Ulm bis zu ihrer Schließung 1968 Designgeschichte. Hier entstanden der „Ulmer Hocker“, die Grundzüge des Produktdesigns der Firma Braun, das Stapelgeschirr TC 100 von Hans (Nick) Roericht sowie das Erscheinungsbilds der Lufthansa. Das von der HfG Ulm entwickelte Berufsbild des Industriedesigners setzt bis heute weltweit Maßstäbe. Zugleich hielt die Hochschule, entstanden aus einer antifaschistischen Geisteshaltung, an der Überzeugung fest, Demokratie durch Bildung und Ausbildung im Bewusstsein der jungen Generation zu verankern.



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.

CEZANNE



vhsReisen zur Kunst: Cezanne

Exkursion in die Fondation Beyeler

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

Entgelt: **84,00 €**

Termin: **Sa, 14.03.26**

Treffpunkte zur Abfahrt: **8:00 Uhr Stadthalle Rottweil**

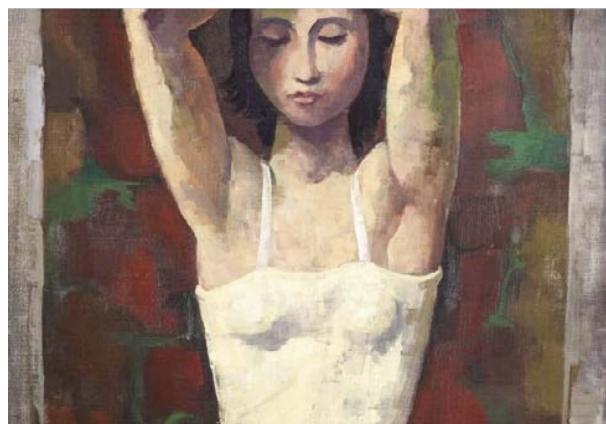
8:30 Uhr Bahnhof Schwenningen

Rückkehr ca. 19:30 Uhr

Kursnr.: **20611**

Zum ersten Mal in ihrer Geschichte widmet die Fondation Beyeler eine Einzelausstellung Paul Cézanne, einem Pionier der modernen Kunst und einem der wichtigsten Künstler ihrer Sammlung. Die Ausstellung konzentriert sich auf die letzte und zugleich bedeutendste Phase im Schaffen des Franzosen und beleuchtet zentrale Themen der späten Jahre, darunter das Stillleben, Porträts, Landschaften sowie Badenden-Szenen.

Anhand von rund 50 Ölgemälden und Aquarellen ermöglicht es die Ausstellung, Form, Licht und Farbe in den bahnbrechenden Werken Cézannes zu erleben – jene Qualitäten, die Künstler und Künstlerinnen über Generationen hinweg inspiriert und bis heute geprägt haben.



vhsReisen zur Kunst: Karl Hofer

Exkursion ins Schloss Achberg

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

Entgelt: **77,00 €**

Termin: **Sa, 13.06.26,**

Abfahrtzeiten: **8:30 Uhr Stadthalle Rottweil**

8:50 Uhr Bahnhof Schwenningen

Rückkehr ca. 18:30 Uhr

Kursnr.: **20612**

Karl Hofer (1878–1955) zählt zu den eigenständigsten Malern der deutschen Moderne. Zwischen Neuer Sachlichkeit und Magischem Realismus entwickelte er eine unverwechselbare Bildsprache. Die Ausstellung zeigt über 60 Gemälde, die die wichtigsten Themen, die ästhetische Kraft und das ihr zugrunde liegende Menschenbild in Hofers Malerei anhand von Beispielen aus allen Schaffensphasen präsentieren. Ergänzt wird die Ausstellung im 3. Stock von Schloss Achberg um Gemälde von Künstlern der Halleschen Schule, die Anklänge an Hofers Malerei aufweisen, sowie Gemälde von Willi Baumeister. Sie werfen ein Schlaglicht auf die Rezeption Hofers zwischen 1945 und 1955 in Ost und West.

Die Ausstellung ist eine Kooperation der Sammlung Arthouse, des Kunstmuseums Moritzburg Halle (Saale), des Schlosses Achberg, der Städtischen Galerie Bietigheim-Bissingen und der Kunsthalle Rostock.

vhs goes Europe

*Unbox
Your Mind*
AND THE REST WILL FOLLOW
© powered by vhs

Informations by Valeria Rata, FSJ Kultur vhsRW
valeria.rata@vhs-rottweil.de

A painting class in English for beginners and advanced | **Sa, 18.07.26, 10:00 - 17:00 Uhr**
Kursnr.: 09755 | siehe Seite 33



Von Lascaux bis Banksy

Kunstgeschichte selbst erfahren

Leitung: **Ronald Schlaich**

Entgelt: **92,00 €**

Termine: **5 mal dienstags, wöchentlich,
ab 09.06.26, 18:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.1 Kapellenhof 6**
Kursnr.: **09701**

Von der Höhlenmalerei bis zur Streetart. Der Versuch, fast 20.000 Jahre Kunstgeschichte in spannende, spielerisch erfahrbare Abende zu packen! Und immer wenn ein wichtiger Begriff oder ein Meilenstein auftaucht (z. B. Kontrapost, Kubismus oder Pointillismus), wird das durch eigene zeichnerische/malerische Erfahrung auf faszinierende Weise verinnerlicht.

MUSIK

Opern-Abo 2025/26

Leitung: **Ludwig Kohler**Entgelt: **Fragen Sie bitte nach Restkarten****Freitag 23.01.2026** DER ZERBROCHNE KRUG

Schauspiel / Kleist

Freitag, 08.05.2026 RIGOLETTO Oper / Verdi**Freitag, 03.07.2026** WERTHER Oper / MassenetAbfahrt: **17 Uhr an der Stadthalle Rottweil,****Stadionstraße 40, 78628 Rottweil**

Rückkehr (dort) gegen Mitternacht

Kursnr.: **21300**

Das Programmheft zur jeweiligen Aufführung erhalten Sie gegen eine Schutzgebühr im Bus. So können sich die Mitfahrenden im Bus auf die Aufführung vorbereiten.

Komponistinnen von gestern bis heute

Musikwerke in gestischer Performance

Entgelt: **9,00 €**Termin: **Sa, 17.01.26, 19:00 bis 21:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**Kursnr.: **21317**

Das „Intutio Gestenensemble“, sechs studierte Musik- und Bewegungspädagoginnen, entführt die Zuhörer durch intuitive und musikalisch Ausdrucksformen, mit Händen, Mimik und Gestik in unterschiedliche Musikwelten. Es stellt die ganz eigenen Charakteristiken der Musikstücke durch die einzigartigen rhythmischen Elemente, melodische Linien und Formverläufe sowie Emotionen vor. So können die Zuhörer sogar vertraute Musikwerke ganz neu erfahren. Ergänzt wird das Programm durch Erläuterungen zu Werken und Biografien von Clara Schumann, Fanny Hensel aber auch Elena Katz Chernin, Ania Losinger, Lea Auerbach, Rebecca Saunders und Heike Beckmann.

Digitale Notenverwaltung für den Musikverein
4 x Mi + Do, ab 21.01.26, 18:30 - 21:00 Uhr
 Kursnr.: 50127 | siehe Seite 72

Entdecke Deine Stimme
für Frauen im allerbesten AlterLeitung: **Renate Braun, Stimm-Trainerin**Entgelt: **48,00 €**Termin: **Sa, 07.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**Kursnr.: **09314**

Angeleitet die eigene Stimme finden und stärken. Bei diesem Intensivseminar lernen Sie Ihre Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit zu erkennen und zu nutzen. Das Seminar ist eine Einladung, die Stimme durch Training, Therapie oder gezielte Übungen zu erforschen und zu entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wechselschuhe, Vesper

Jodeln in den Sommer

zum Jodeldiplom

Leitung: **Cordula Hermenau**Entgelt: **35,00 €**Termin: **Sa, 18.04.26, 13:00 bis 17:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2,****Kapellenhof 6**Kursnr.: **21318**

Jodeln im Schwabenländle. Kulturschock oder Aha-Effekt? Auf jeden Fall mal etwas Anderes! Abseits von klassischem Gesang begeben wir uns in die Mehr-stimmigkeit von traditionellen Jodlern und lernen, unsere Stimmen auf diese archaische Weise einzusetzen. Jodeln macht Spaß, kräftigt die Stimmbänder und erweitert den musikalischen Horizont.

Notenkenntnisse sind nicht von Nöten.

Bitte mitbringen: Getränk



Entdecke Deine Pop-Stimme

Kurs für junge und jung-gebliebene (Chor-) Sängerinnen und Sänger

Leitung: **Renate Braun, Musikerin, Stimm-Trainerin**Entgelt: **48,00 €**Termin: **Sa, 27.06.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**Kursnr.: **21315**

Warum klingen Pop-Stimmen eigentlich immer so großartig – individuell, originell oder emotional? Wie schaffen die das, so hoch oder so laut zu singen? Welche Techniken verwenden sie? Was ist eigentlich Belting? Und was ist Twang? Diese Fragen gehen wir in einem Tages-Workshop auf den Grund.

Mit dem „Baukasten für die Pop-Stimme“ und dem „Vierstufen-Power-Plan“ gelingt es, in vielen verschiedenen Stilistiken der nicht-klassischen „Commercial Music“ zu bestehen, dabei einen ganz individuellen, authentischen Klang zu entwickeln und die eigene Stimme gesund und flexibel auf ein ganz neues Level bringen.

Mikrofone, Verstärkung und verschiedene Playbacks sind vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wechselschuhe (keine Straßenschuhe), Vesper, Getränk

Songwriting in English

Instructor: **Lucy Fintan**

Fee: **€113,00**

Dates: **10 Mondays, weekly, starting March 9, 2026, 7:00 PM to 8:30 PM**

Location: **Adult Education Center (VHS), Room 3, Kameralamtsgasse 1**

Course No.: **09114**



For songwriting beginners and more experienced songwriters. Starting points, structure, music and lyrics. You are welcome to bring your instrument. Learn with an experienced English teacher and musician.

Guitar Lessons in English

Instructor: **Fintan Lucy, musician**

Fee: **€64,00**

Dates: **7 Tuesdays, weekly, starting March 10, 2026, 7:00 PM to 8:00 PM**

Location: **Altes Gymnasium, Room 1.1, Kapellenhof 6**
Course No.: **09312**

This course is for anyone who has taken a guitar course in recent semesters or has been playing guitar for several years.

Please bring: acoustic guitar, writing materials



Durchatmen für Stimme und Gesundheit, für Menschen in Stimmberufen, Therapie, Pädagogik
Sa, 18.04.26, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursnr.: 30316 | siehe Seite 37

Gitarre spielen für Anfänger/innen

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

Entgelt: **65,00 €**

Termine: **7 mal freitags, wöchentlich, ab 06.03.26, 18:30 bis 19:15 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.2 Kapellenhof 6**

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. Das Ziel des Kurses lautet: ein Gospel, ein Popsong, ein Volkslied. Inhalte des Kurses: Begleittechniken, richtige Hand- und Körperhaltung, Rhythmuslehre, verschiedene musikalische Stilistiken. Einer der wichtigsten Bausteine des Kurses: Üben passiert im Kopf und macht richtig Spaß! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre mit 6 Saiten, Schreibzeug

Cajon spielen für Anfänger/innen

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

Entgelt: **44,00 €**

Termin: **Sa, 18.04.26, 14:00 bis 18:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

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!

Orientalisches Trommeln

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

Entgelt: **37,00 €**

Termin: **Sa, 20.06.26, 14:00 bis 18:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **21307**

Ungewohnte Klänge – andere Rhythmen. Der Kursleiter hat sich über mehrere Jahre mit der Orientalischen Musik beschäftigt. An diesem Samstag möchte er für die Einen neue Klangwelten eröffnen und andere begeistern, mit ihren Instrumenten dazuzukommen. Es geht um Möglichkeiten des Solospells, aber vor allen Dingen um die Kombination mit Melodieinstrumenten oder Gesang. 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!



Sound of the earth

Digeridoospiel-Workshop

Leitung: **Tomawho Michael Rudigier**

Entgelt: **69,00 €**

Termin: **Do, 05.02.26, 10:00 bis 17:00 Uhr**

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

Kursnr.: **20702**

Die Faszination des Didgeridoos liegt in seiner Vielfältigkeit. Die starken Schwingungen haben harmonisierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die besondere Spieltechnik der Zirkular- oder Permanentatmung lassen das Didgeridoo für die atempädagogische Arbeit sowie für andere Blasinstrumente interessant erscheinen.

Inhalte des Kurses sind: Grundlagen, Spiel- und Atemtechnik für Anfänger mit Tanz – und Körperarbeit sowie Meditation

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

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*

Ballett Anfängerkurs

für Erwachsene 50+

Entgelt: **84,00 €**

Termine: **14 mal, Fr. 06.03. bis Fr. 17.07.,
16:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **20515**

Ballett mit über Fünfzig?! Da bin ich viel zu alt, zu ungelassen? Das ist keine Ausrede mehr. 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 schlabberige Tanz-, Sportkleidung

Ballett für Anfänger

mit Vorkenntnissen

Entgelt: **84,00 €**

Termine: **14 mal, Fr. 06.03. bis Fr. 17.07.,
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, Tendu, usw. werden Teil des Kurses sein.

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

Ballett für leichte Mittelstufe

Entgelt: **89,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 05.03.26, 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 auch noch.

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

Ballett für Mittelstufe

Entgelt: **89,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 05.03.26, 17:45 bis 18:45 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **20517**

Auch für Erwachsene ist Ballett sehr geeignet, denn es unterstützt auf sanfte und kontrollierte Weise die allgemeine Körperhaltung und das Körperbewusstsein. Wer sich dem Ballett anvertraut, lernt auf tänzerische Weise durch die schonend aufgebauten Übungen und Schritte sowie der daraus entstehenden Folge von Bewegungen, sich gut auszudrücken.

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

Ballett für Fortgeschrittene

Entgelt: **121,00 €**

Termine: **14 mal, Fr. 06.03. bis Fr. 17.07.,
18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **20518**

Die Schrittfolgen an der Stange und au milieu werden nun komplexer und variieren in den Raumrichtungen, zusätzlich wird Spitzentanz in dieser Ballettstunde ein Thema sein. Männer bitte nicht abschrecken lassen! Auch der Männerfuß profitiert vom Training im Spitzenschuh!

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

Mit der vhs ins Theater Freiburg

zu Schauspiel und Oper

Opern-Abo 2025-26 (5 Termine)

Kursnr.: 21300 | siehe Seite 28

Bei Interesse fragen Sie bitte nach Restkarten!

Susi's vhs-Steppen

mit **Susanne Löffler**,
staatl. gepr. Bühnentänzerin
und Tanzpädagogin.



Steppen für Mittelstufe

Entgelt: **109,00 €**
Termine: **16 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 04.03.26, 17:45 bis 18:45 Uhr**
Ort: **vhs, Raum U1, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **20520**

Steppen für Fortgeschrittene

Entgelt: **109,00 €**
Termine: **16 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 04.03.26, 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

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 Selbstschutzinhalten
- Babysitterausbildung
- Baby-Eltern-Kurs
- Yoga - ab Sommer 2026
- JoKeBa - Kinderyoga - ab Sommer 2026

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



Orientalischer Tanz

für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Sonja Vogel**
Entgelt: **68,00 €**
Termine: **11 mal dienstags, wöchentlich,
ab 10.03.26, 18:45 bis 19:45 Uhr**
Ort: **Gustav-Werner-Schule, Foyer,
Krankenhausstraße 14**
Kursnr.: **20508**



Der Orientalische Tanz ist ein Ganzkörper-training 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: Decke, Tuch für die Hüften, Gymnastikkleidung

Orientalischer Tanz

für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Leitung: **Sonja Vogel**
Entgelt: **68,00 €**
Termine: **11 mal dienstags, wöchentlich,
ab 10.03.26, 20:00 bis 21:00 Uhr**
Ort: **GWS, Foyer, Krankenhausstraße 14**
Kursnr.: **20507**

Vielfältige Schrittfolgen 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: Decke, Tuch für die Hüften, Gymnastikkleidung

Zumba Fitness® – Tanz dich fit!

Leitung: **Katherina Kimmich**
Entgelt: **81,00 €**
Termine: **11 mal dienstags, wöchentlich,
ab 03.03.26, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30242**

Hier sind alle richtig, die ihre Fitness verbessern und ihre Figur formen möchten – und dabei auf den Spaß nicht verzichten wollen. Mitreißende lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia & Co. bringen den Kreislauf in Schwung, fördern die Fettverbrennung und lassen den Schweiß fließen. Das Besondere: Bei so viel Spaß merkt man kaum, dass man ein effektives Workout absolviert. Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit heller glatter Sohle oder Dance-Sneaker, Handtuch, Getränk
Fitnessniveau: Leicht-Mittel

Gesundheitskurse | ab Seite 36

ZEICHNEN

Urban Sketching

Skizzieren im städtischen Raum

Leitung: **Ronald Schlaich, Grafiker**Entgelt: **59,00 €**Termine: **3 mal mittwochs, wöchentlich, ab 25.03.26, 18:00 bis 20:30 Uhr**Treffpunkt am 1. Tag: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**Kursnr.: **09710**

Urban Sketching erhebt keinen Anspruch auf Perfektion. Szenen und Motive sollen möglichst schnell und locker zu Papier gebracht werden. Der Kursleiter rät und unterstützt und die Gruppe entwickelt sich gemeinsam.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Skizzenheft, ggf. Karton und farbige Bunt-stifte oder Pastell-/Aquarellkreiden

Kohlezeichnen – von zart bis kraftvollLeitung: **Ronald Schlaich**Entgelt: **59,00 €**Termine: **3 mal montags, wöchentlich, ab 09.03.26, 18:30 bis 21:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**Kursnr.: **20702**

Ob Naturstudien, Stillleben oder Architektur, beim Zeichnen ist nichts simpler und zugleich lehrreicher als die Reduktion auf einen Bogen Naturpapier und ein Stück Holzkohle. Die Bandbreite des Striches reicht dabei von hauchzart bis archaisch kraftvoll. Wer möchte kann auch stehend an der Staffelei zeichnen. Hierbei führt dann nicht nur die Hand, sondern der ganze Arm – ja sogar der ganze Körper den Kohlestift! Es wird direkt erfahren, wann eine Zeichnung „gut“ ist und wann es sich lohnt aufzuhören. Kosten für die Materialien (ca. 9,00 €) sind direkt dem Kursleiter zu entrichten.

Zeichnen mit Herz

Entdecke Dein Talent!

Leitung: **Isra Tahiri**Entgelt: **129,00 €**Termine: **10 mal freitags, wöchentlich, ab 06.03.26, 16:45 bis 19:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**Kursnr.: **09715**

Du glaubst, Du kannst nicht zeichnen? Ich glaube, Du kannst. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, auf Albanisch, Englisch, Deutsch, wie Linien lebendig werden, wie Schatten Tiefe schaffen und wie jedes Bild ein Stück Gefühl in sich trägt. Schritt für Schritt lernst Du, mit Bleistift und Schattierung umzugehen, Formen zu erkennen und eigene Zeichnungen zu erschaffen. Am Ende des Kurses wirst Du nicht nur sicherer zeichnen. Du wirst die Freude spüren, etwas Schönes mit Deinen eigenen Händen zu gestalten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock oder normales Papier, Bleistift, Radiergummi, Spitzer

KUNST (DIGITAL)

Entdecke die Welt der Kreativität

Canva – Grundkurs

Leitung: **Robin Weniger**Entgelt: **39,00 €**Termin: **Mo, 09.03.26, 17:30 bis 20:30 Uhr**Ort: **Online-Workshop mit Durchführungsgarantie**Kursnr.: **50303**

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, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen.

Weitere Kurse zu Canva, Stable Diffusion, Suno ... ab Seite 92

Richtig zeichnen lernen

zeichnerische Grundlagen anregend vermittelt für alle ab 16 Jahren

Leitung: **Gerhard Mauch, gischpl**Entgelt: **68,00 €**Termine: **3 mal montags, wöchentlich, ab 13.04.26, 18:00 bis 21:00 Uhr**Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**Kursnr.: **20506**

Der Kurs vermittelt handwerkliche Grundlagen wie Perspektive, Fluchtpunkt, Anatomie, Proportionen, Schattengebung und Schraffurtechnik. Im Mittelpunkt steht der Aufbau der menschlichen Figur (naturalistisch und karikaturistisch) mit einem Exkurs zur Darstellung von Händen. Beispiele von Profis aus der „grafischen Literatur“ (Comic), Comicstrip und Illustration stehen als Lehr- und Anschauungsmaterial zur Verfügung. Spielerische Elemente kommen noch dazu und eventuell ein kurzer Abriss über Tiere.

Bitte mitbringen: Schmierpapier A4 (80g), Bleistifte HB, Faserstifte schwarz (0,5 -1,0 mm), guter Radiergummi, Lineal oder Geodreieck, evtl. selbstgefertigte Arbeiten



MALEN

Ein Maskottchen für die vhs

Die Kreativwerkstatt

Leitung: **Isra Tahir**

Entgelt: **29,00 € ***

Termine: **2 mal, Sa. 11.04. bis Sa. 25.04.,**

14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **20718**

Hast Du schon immer davon geträumt, ein Maskottchen zu erfinden? Dann nichts wie los! Gemeinsam tüfteln wir, sammeln die wildesten Ideen und schauen, welches Design die VHS Rottweil offiziell schmückt. Bring Deine Kreativität mit, hab Spaß und lass uns gemeinsam etwas Lustiges und Einzigartiges erschaffen.

Die Kursleiterin spricht Albanisch, Englisch, Deutsch

Bitte mitbringen: Zeichenblock oder normales Papier, Bleistift, Radiergummi, Spitzer

* Unter allen Ergebnissen wird eine Jury die 3 besten auswählen. Deren Erschaffer/innen müssen den Kurs nicht bezahlen.



Aquarellmalerei

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: **Norbert Schmitt, freischaffender Künstler**

Entgelt: **49,00 €**

Termin: **Sa, 25.07.26, 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)

Die Kleckwerkstatt für Kinder

Samstag, 14.03.26, 09:30 - 12:00 Uhr

Kursnr.: 20716 | siehe Seite 84

Samstag, 11.07.26, 09:30 - 12:00 Uhr.

Kursnr.: 20717 | siehe Seite 84



A painting class in English

beginners and advanced



Leitung: **Norbert Schmitt, freischaffender Künstler**

Entgelt: **51,00 €**

Termin: **Sa, 18.07.26, 10:00 bis 17:00 Uhr**

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

Kursnr.: **09755**

Here you can give free rein to your creativity. Whether painting with acrylics or practicing watercolor techniques, we get into the flow. Anything is possible here: abstract or figurative work, and even the unusual has a place to feel at home. So don't be afraid to give it a try, even if you've never done art before, because beginners are just as welcome as advanced students.

Please bring: Paints (watercolor or acrylic), painting palette/plate, brushes, and painting surfaces (watercolor paper or acrylic pad/canvases, water glass).

Ein Samstag-Atelier

Freie Malerei

Leitung: **Norbert Schmitt, freischaffender Künstler**

Entgelt: **117,00 €**

Termine: **Sa, 28.02., Sa, 14.03., Sa, 25.04.,**

Sa, 09.05., Sa, 13.06., Sa, 11.07.26,

15:30 bis 18:30 Uhr

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

Kursnr.: **20755**

Freie Malerei in vielen Facetten. Potentiell darf hier alles gearbeitet werden was irgendwie mit Malerei zu tun hat. Bilder auf Holz, auf Leinwand, Papier. Mit Farben oder schwarz-weiß, Aquarell oder Acryl. Jede und jeder kann eigene Dinge ausprobieren und entwickeln. Bei der Ideenentwicklung, der Technikwahl und während des Entstehungsprozesses gibt es viel Hilfestellung (wenn gewünscht). Unterstützung gibt der Dozent auch im gemeinsamen Dialog während des Kursverlaufs. Den individuellen malerischen Weg der Teilnehmenden aufzuspüren ist Zielsetzung.

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

GESTALTEN

Nähmaschinen-Führerschein

Auf Du und Du mit der eigenen Nähmaschine für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren

Leitung: **Iris Schneider**

Entgelt: **55,00 €**

Termin: **Sa, 21.03.26, 09:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: **vhs Hohlengrabengasse 14, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **20925**

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die mehr mit ihrer Nähmaschine nähen und 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
Pausen nach Bedarf

Nähmaschinen-Führerschein
für Kinder von 9 bis 12 Jahren
Sa, 18.07.26, 09:00 - 18:00 Uhr
Kursnr.: 20926 | siehe Seite 85

Wie geht eigentlich Stricken und Häkeln?

Leitung: **Heidi Stauß**

Entgelt: **49,00 €**

Termine: **3 mal freitags, wöchentlich,
ab 06.03.26, 18:30 bis 20:15 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **20916**

Möchten Sie das kreative Handwerk des Strickens oder Häckelns erlernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit dazu, als Anfänger die Grundlagen zu entdecken und einfache Projekte umzusetzen. Beim Stricken lernen Sie Maschen anzuschlagen, was „rechte“ und „linke“ Maschen sind und üben einfache, anfängerfreundliche Muster. Beim Häckeln erlernen Sie was Luftmaschen sind, „feste Maschen“, sowie „halbe“ und „ganze Stäbchen“ – und am Ende häckeln Sie sogar ganze Glückswürmchen. Nadeln und Wolle können Sie direkt im Kurs käuflich erwerben.



KUNSTHANDWERK

Handtasche – Ein gefilztes Unikat

Leitung: **Margarete Lempp**

Entgelt: **44,00 €**

Termin: **Sa, 21.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**

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

Kursnr.: **20913**

Mit der Hohlform-Technik können individuell gestaltete Taschen gefilzt werden, klein oder groß, mit oder ohne Klappe, ein- oder mehrfarbig, auch mit Innentasche. Der eigenen Gestaltungsfreude sind keine Grenzen gesetzt. Das Material (Filzwolle) kann von der Kursleiterin bezogen werden und wird nach Verbrauch abgerechnet. Wer eigene hat, kann diese gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, kleine Wasserschale, Schreibzeug, Schere, Lineal

**Sitzkissen für jede Gelegenheit**

Leitung: **Margarete Lempp**

Entgelt: **48,00 €**

Termin: **Sa, 07.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**

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

Kursnr.: **20915**

Die uralte textile Technik des Filzens macht nahtlose Hohlformen möglich. Auf diese Weise lässt sich die Grundform frei gestalten. Das Kissen kann danach mit unterschiedlichen Materialien, zum Beispiel mit Dinkelspreu, befüllt werden. Das Material (Filzwolle) kann von der Kursleiterin bezogen werden und wird nach Verbrauch abgerechnet. Wer eigene hat, kann diese gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: kleine Plastikschüssel, 2 Frotteehandtücher, Rolle Noppenfolie, Schreibzeug, Schere

Buchbinden mit koptischer Bindung

Handwerktechniken vermitteln Kultur

Leitung: **Margarete Lempp**

Entgelt: **49,00 €**

Termin: **Sa, 14.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**

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

Kursnr.: **09002**



Diese sehr alte Technik geht auf die koptischen Mönchen des 1. JH v Ch. zurück. Ihre Besonderheit besteht darin, dass die Buchdeckel, ohne Rücken, mit den Lagen durch den Heftfaden verbunden werden. Dadurch lässt sich das Buch ganz flach aufschlagen. Dies ist ideal, um zu Schreiben, Zeichnen, Malen oder um Fotos aufzukleben, denn die Papierbünde liegen relativ locker und lassen so Spielraum. Jeder und jede bindet in diesem Kurs ein Unikat.



Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Lineal
Karton, Papier, Buchbindegarn wird vor Ort nach Verbrauch abgerechnet (ca. 7,00 €)



Tauchen Sie ein in die bunte und vielfältige Welt des Handwerks. Geleitet von Olga Overchuk

Entgelt: **18,00 € pro Termin**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kerzen mit winterlichen Motiven
für gemütliche Stunden

Termin: **Mi, 21.01.26, 16:30 bis 18:30 Uhr**

Kursnr.: **20723**

Fasnet-Party selbst geschmückt

Termin: **Mi, 04.02.26, 16:30 bis 18:30 Uhr**

Kursnr.: **20724**

Bunter Frühlingsstart
mit Transparentpapier & Scrapbooking

Termin: **Mi, 18.03.26, 16:30 bis 18:30 Uhr**

Kursnr.: **20725**

Stimmungsvolle Fensterbilder

Termin: **Mi, 29.04.26, 16:30 bis 18:30 Uhr**

Kursnr.: **20720**

Filigrane Scherenschnittkunst

Termin: **Mi, 10.06.26, 16:30 bis 18:30 Uhr**

Kursnr.: **20721**

Hier geht es um mehr als nur Basteln. Hier können Sie eine kreative Auszeit vom Alltag genießen, gemeinsam mit Gleichgesinnten gestalten und neue und vielfältige Handwerkstechniken erlernen. Detaillierte Anleitungen ermöglichen schnelle Erfolgsergebnisse und die individuelle Betreuung sowie freundliche Atmosphäre lassen Sie die Stunden des Experimentierens genießen. Materialien erhalten Sie von der Kursleiterin und zahlen je nach Verbrauch (ca. 5,00 €) vor Ort. Die Kursleiterin ist in einer Künstlerfamilie aufgewachsen und absolvierte eine Ausbildung im Bereich Film und Theater. Dann entdeckte sie ihre Leidenschaft für Food-Stylistik und Handwerkstechniken.



FOTOGRAFIE

Gold- und Silberschmieden

Ein schönes Stück aus eigener Hand

Leitung: **Goldschmiede Jonas und**

Ludmilla Herrmann

Entgelt: **58,00 €**

Termin: **Sa, 18.04.26, 10:00 bis 17:00 Uhr**

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

Kursnr.: **21001**

Haben Sie Spaß am Sägen, Feilen, Löten, Schmieden, Polieren? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse des Goldschmiedens. Sie arbeiten mit Silber, eventuell mit Feingold. Steine werden zur Verfügung gestellt 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) und ist vor Ort in bar zu bezahlen. Dazu kommt die Werkzeugmiete von 18,00 € pro Person.



Motive sehen, erkennen und richtig in Szene setzen



Fotograf: **Markus Heinzelmann**

Entgelt: **42,00 €**

Termin: **Sa, 09.05.26, 13:30 bis 18:00 Uhr**

Treffpunkt: **Foyer Volkshochschule**

Kursnr.: **09400**

Motive entdecken – Auf den zweiten Blick! Fotografiert werden kann mit jeder Kamera, egal ob Smartphone, Kompaktkamera, spiegellose oder Spiegelreflexkamera. Wer darüber verfügt, kann verschiedene Wechselobjektive und ein Stativ mitbringen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, ggf. wetterfeste Kleidung, Schirm und eine Plastiktüte für die Kamera mitbringen.



Smart Fotografieren

Fr, 06.03.26, 18:00 - 20:30 Uhr

Kursnr.: **50509** | siehe Seite 72

Grundlagen der digitalen Fotografie

2 x Mi, ab 11.03.26, 19:00 - 21:15 Uhr

Kursnr.: **50510** | siehe Seite 72



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.



GESUNDHEITSVORTRÄGE

Depressionen – Krankheit oder Krise

Referent: **Dominik Bader, Dipl.-Psych.**

Moderator: **Dr. Jochen Scherler**

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Mi, 20.05.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

Kursnr.: **30010**

Betroffene brauchen professionelle Hilfe. Die Erkrankung kann von Ärztinnen und Ärzt/innen, Psycholog/innen und Psychotherapeut/innen und Psychotherapeuten erkannt und psychotherapeutisch und/oder medikamentös behandelt werden. Anders als bei einem Beinbruch lässt sich eine Depression oft nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen. Meist sind verschiedene Faktoren beteiligt, die erst im Zusammenspiel eine Depression auslösen.

Für die betroffene Person ist wichtig zu wissen:

Eine Depression kann, auch im Alter, vielfach mit großem Erfolg behandelt werden. Dabei kommen im Wesentlichen zwei Behandlungsformen zum Einsatz: die Psychotherapie und antidepressiv wirkende Medikamente. Im Anschluss an den Vortrag können den Referenten Fragen gestellt werden.

Veranstaltung der VHS Rottweil in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Stress, nein DANKE!

Gesundheitskompetenz stärken

Leitung: **Janine Gnoerrlich**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Mo, 12.01.26, 17:00 bis 20:00 Uhr**

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

Kursnr.: **30100**

Im Seminar stehen die Themen gesunder Schlaf finden trotz Stress; gesundheitsbewusste Ernährung trotz Mehrfachbelastung; das Bewegungsverhalten optimieren trotz Zeitdruck; Selbstwert loskoppeln von Erfolg und Misserfolg; Aufgaben delegieren lernen; Selbstorganisation und Zeitmanagement im Fokus.

Denn manchmal braucht es nun ein paar Hinweise, damit man es sich besser gehen lässt!



GESUNDHEIT

Weniger Stress und mehr Lebensbalance durch Resilienz Training

Leitung: **Katja Richard, Resilienztrainerin**

Entgelt: **55,00 €**

Termine: **3 mal samstags, wöchentlich,
ab 11.07.26, 10:00 bis 12:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30604**

In diesem Kurs erweitern Sie Ihr Wissen über Stress und erlernen verschiedene Möglichkeiten zur besseren Stressbewältigung. Sie reflektieren, was Ihre persönlichen Stressauslöser, Stressverstärker und stressauslösende Situationen sind und wie diese reduziert werden können. Übungen für innere Achtsamkeit, mit denen körperliche und emotionale Reaktionen reguliert werden können, sind Teil des Kurses. Themen und Inhalte: Stress, seine Auswirkungen, Stressauslöser, Stressverstärker, Stressreaktionen, Warnsignale, Möglichkeiten der Stressbewältigung, regulierende Körperübungen, Übungen für innere Achtsamkeit, Entspannung und Erholung. Ziel des Kurses ist es, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung erweitern. Gelegenheit zum Austausch mit Anderen in vertrauensvoller Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, bequeme Kleidung

Durchatmen® für Menschen

in Stimmberufen, Therapie und Pädagogik

Leitung: **Renate Braun, Musikerin, Stimm-Trainerin**

Entgelt: **48,00 €**

Termin: **Sa, 18.04.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **30316**

Erleben Sie Regeneration, Selbstfürsorge und Resilienz durch die Erweiterung Ihrer Kenntnisse über Atmung, Körperarbeit und Stimmgesundheit. Erfahren Sie neue Techniken zu Entspannung und Regulierung des vegetativen Nervensystems. Mit Impulsen aus TCM und Qigong, Atemtechniken und moderner Stimmädagogik entwickeln Sie Ihre gesunde Stimme und bauen eine heilsame Brücke zwischen Körper und Geist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wechselschuhe (keine Straßenschuhe) und Vesper für die Mittagspause

Durchatmen® PLUS

als Regenerationsbegleitung



Leitung: **Musikerin, Stimm-Trainerin Renate Braun**

Entgelt: **48,00 €**

Termin: **Sa, 16.05.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **09317**

Long- und Post-Covid, PostVac, ME/CFS oder anderen Erschöpfungserkrankungen erfordern viel Eigeninitiative. Hier lernt man andere Wege zu sehen und zu gehen. Weitere Informationen, siehe Seite 10

Lach-Yoga

Lachen ist die beste Medizin

Leitung: **Elke Schwarz, Lachtrainern**

Entgelt: **38,00 €**

Termine: **3 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 16.04.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

Kursnr.: **30111**

Gemeinsames Lachen ist ansteckend. Dennoch lachen wir im Alltag leider viel zu selten. Wussten Sie, dass beim Lächeln und Lachen Endorphine (körpereigene Glückshormone und Schmerzstiller) ausgeschüttet werden? Lachen senkt den Stresshormonpegel und stimuliert das Immunsystem. Hier werden Sie viel mehr lachen als die üblichen 3 bis 6 Sekunden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

**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 Nlembe, 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

Unter Bäumen neue Kraft finden

Frühlingserwachen

Leitung: **Sabine Bieger, zert. Waldpädagogin**

Entgelt: **32,00 €**

Termin: **Sa, 25.04.26, 10:00 bis 14:00 Uhr**

Treffpunkt: **Tierheim, Eckhof 7, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **30110**

Nach der Winterruhe erwacht die Natur zu neuem Leben. Die Weiden blühen als erstes, und sind erste Nahrung für Naturbienen und das liebliche Summen von hunderten von Bienen und die Ankunft von übermütigen Zugvögeln kündigen die neue Jahreszeit an. Erste Bodendecker kommen aus der Erde, reich an Vitamin C, die erste frische Nahrung, die seit Jahrtausenden in eine «Gründe Neune» Suppe verkocht wurden. Wir suchen uns einen Platz und genießen die neuen Kräfte. Auch auf geistiger Ebene hat jede Jahreszeit ihre Qualität. Der Frühling ist die Zeit, neue Ideen zu erfinden, Pläne zu schmieden und insgesamt aktiver zu werden.

Arbeitsteams divergent besser

Erfolgreich Dank Vorbild Wald

Freitag, 08.05.26, 15:00 - 18:30 Uhr

Kursnr.: 10671 | siehe Seite 74



Waldkraft tanken – zur Ruhe kommen

Leitung: **Sabine Bieger, zert. Waldpädagogin**

Entgelt: **33,00 €**

Termin: **Sa, 09.05.26, 10:00 bis 14:00 Uhr**

Treffpunkt: **Eckhof, Eckhof 7, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **10606**

Uns schwirrt der Kopf, überall digitale Impulse, Bings, alles gleichzeitig und flimmernde Bildschirme... sind wir noch geerdet? Haben wir noch Verbindung zu uns Selbst?. Wir sehen uns nach Stille, Ruhe, mal nix machen, keiner will was von mir. Dies kann man an diesem Tag erfahren. Denn unser Gesamtsystem braucht Pflege. Die heilsame Kraft des Waldes kann man mit Zeit erspüren auf körperlicher und geistiger Ebene. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Wald positiv auf unser Immunsystem wirkt und Blutdruck und Herzfrequenz auf Normallevel bringen kann. Die Kursleiterin zeigt verschiedene Methoden, wie man im Wald runterkommen kann und einfach mal Sein darf. Nein, es werden keine Bäume umarmt. Doch wird ihre Kraft erspürt und genutzt und geübt, sich zu erden und die Wahrnehmung geschärft. Es gibt genügend Raum zum Austausch.

Wald heilt

Neueste Erkenntnisse aus der Forschung

Leitung: **Sabine Bieger, zert. Waldpädagogin**

Entgelt: **32,00 €**

Termin: **Sa, 25.07.26, 10:00 bis 14:00 Uhr**

Treffpunkt: **Eckhof, Eckhof 7, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **30112**

Der Wald ist nicht nur eine Ansammlung von Bäumen und ein paar Tieren. Er ist eine kraftvolle Gesundheitsresource für uns Menschen, unseren Körper, unseren Geist und unsere Psyche. Dass Menschen sich in Holzhäusern und mit Holzmöbel wohl fühlen, hat seine Gründe. Schon die vielen Grüntöne eines Waldes haben eine messbar beruhigende Wirkung auf uns. Bäume kommunizieren über Duftstoffe, bspw über Terpene, um einander zu warnen. Inzwischen sind etwa 2000 Duftvokablen erforscht, die u.a. auch mit unserem Immunsystem kommunizieren und diese stärken. Das "Waldbaden" ist in vielen asiatischen Ländern im Gesundheitswesen auf Rezept etabliert und 2012 Urde der medizinische Forschungszweig 'forest medicine' ins Leben gerufen. Mit gezielten Übungen zwischen einigen Impuls-vorträgen lernen wir, wie die Waldenergien auf uns wirken und warum.

Wildes Grün am Wegesrand | ein gemeinsamer Streifzug durch das Schlichemtal

Sa, 09.05.26, 15:00 - 19:00 Uhr

Kursnr.: 09401 | siehe Seite 20

Die Kraft der Natur

Der ganz eigene Wohlfühl-Roll-On

Leitung: **Sandra Maj**

Entgelt: **14,00 €**

Termin: **Mi, 29.04.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30021**

In diesem Workshop stellen wir individuelle Roll-Ons her – kleine Dufthelfer für den Alltag! Ob als natürliches Parfüm, zur Entspannung am Abend, für gute Laune zwischendurch oder zur Beruhigung in stressigen Momenten. Jeder kreiert die ganz individuelle Wohlfühl-Duftnote, abgestimmt auf die eigenen Bedürfnisse und Vorlieben. Verarbeitet werden hochwertige ätherische Öle. Praktische Tipps zur Anwendung, Wirkung und Kombination der Düfte sind selbstverständlicher Inhalt des Workshops. Am Ende nimmt jeder mehrere selbstgemachte Roll-Ons mit nach Hause – als tägliche Begleiter für mehr Wohlbefinden. Materialkosten: ca. 5,00 € pro Mischung, vor Ort direkt an die Kursleiterin zu zahlen.



Wald-Entdeckertage für Kinder

mit zertifizierten Waldpädagogen

vhs Ferienakademie & Seminare ab Seite 82

BILDUNGSLAUB

Ätherische Öle für Kinder

Sanfte Begleiter für Baby bis Teenager

Leitung: **Sandra Maj**

Entgelt: **14,00 €**

Termin: **Mo, 06.07.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30022**

Ätherische Öle können Kinder in vielen Lebensphasen auf natürliche Weise unterstützen – ob bei Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, kleinen Wehwehchen oder beim Übergang in die Pubertät. In diesem Workshop lernen Sie, welche Öle für Kinder geeignet sind, wie sie sicher angewendet und dosiert werden und wann Vorsicht geboten ist. Sie erfahren praxisnah, wie ätherische Öle Körper und Seele stärken können und stellen individuelle Aroma-Roll-ons für Ihr Kind (oder die ganze Familie) zusammen.

Materialkosten: ca. 5,00 € pro Mischung, vor Ort direkt an die Kursleiterin zu zahlen.



Hormonbalance & Wohlbefinden

Ätherische Öle können Frauen natürlich unterstützen

Leitung: **Sandra Maj**

Entgelt: **14,00 €**

Termin: **Do, 21.05.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

Kursnr.: **30023**

Unsere Hormone beeinflussen Stimmung, Energie, Schlaf und Wohlbefinden. In diesem Workshop geht es darum, wie ätherische Öle auf natürliche Weise dabei helfen können, hormonelle Schwankungen auszugleichen, Stress zu reduzieren und das innere Gleichgewicht zu fördern. Nach einem kurzen Einblick in die Rolle wichtiger Hormone und die Wirkung ausgewählter ätherischer Öle, stellen wir individuelle Aroma-Roll-ons her – abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse (z. B. Entspannung, Energie, Zyklusbalance oder Wechseljahre).

Materialkosten: ca. 5,00 € pro Mischung, vor Ort direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Entdecke Deine Stimme | für Frauen im besten Alter | **Sa, 07.03.26, 10:00 - 16:00 Uhr**
Kursnr.: 09314 | siehe Seite 28

Selbst- und Zeitmanagement im Alltag und Beruf

Bildungslaub als Gewinn für Arbeitgeber und Arbeitnehmer



Leitung: **Katja Richard, Janina Gnoerrlich,**

Renate Braun

Entgelt: **137,00 €**

Termine: **3 Tage, Do. 12.03. bis Sa. 14.03., 08:30 bis 17:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09601**

Im beruflichen und privaten Alltag sind viele Menschen mit steigenden Anforderungen, Zeitdruck und ständigen Unterbrechungen konfrontiert. Das Seminar vermittelt Methoden für effektives Zeit- und Selbstmanagement. Das kombiniert Fachvorträge mit Einzel- und Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Übungen sowie dem Austausch im Plenum. Die Teilnehmenden analysieren ihr individuelles Zeitverhalten, entwickeln Strategien zur besseren Zeitplanung und Organisation. Sie lernen Methoden zur Prioritätensetzung und Strategien für störungsfreies Arbeiten kennen. Weitere Themen sind Eigen- und Fremdwahrnehmung der Stimme; Hören und Gehört-Werden, Atemübungen, Übungen zur Haltung und Körperspannung, Modulationstraining und Dynamik, Stimmgesundheit. Dazu kommen Übungen zur Körperwahrnehmung, Energiearbeit, verschiedenen Entspannungs- und Atemtechniken, TCM und Qigong.

Durchatmen® für Stimme und Gesundheit

für Menschen in Stimmberufen, Therapie und Pädagogik

Sa, 18.04.26, 10:00 - 16:00 Uhr

Kursnr.: 30316 | siehe Seite 37

Autogenes Training

Entspannung



Leitung: **Zentrum für interdisziplinäres Valitudo**

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

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

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

Kursnr.: **30117**

Hier kann man das Autogene Training kennenlernen und anwenden. 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. Dieser Online Kurs bietet max. Flexibilität, da er weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt wird. Weitere Informationen auf Seite 89

ENTSPANNUNG

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.

Vinyasa Yoga | Asanas praktizieren

Leitung: **Madeleine Dold**
Entgelt: **89,00 €**
Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 23.02.26, 17:45 bis 18:45 Uhr**
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 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 oder Herz-Kreislaufproblemen nicht geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk. Fitnessniveau: leicht - mittel

Mental Yin Yoga | in der Mittagspause

Leitung: **Rebecca Jauch**
Entgelt: **37,00 €**
Termine: **10 mal mittwochs, wöchentlich, ab 04.03.26, 12:00 bis 12:45 Uhr**
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, Rottweil**
Kursnr.: **30133**

Dies ist eine sehr entspannende und regenerierende Yogapraxis. Die Übungen (Asanas) werden ausschließlich am Boden, ohne jegliche Anspannung und deutlich länger (2-4 Minuten) praktiziert. Es geht hierbei um die Erfahrung, vollkommen loszulassen, sich hinzugeben – also ganz in die Essenz von YIN einzutauchen (das passive, annehmende Prinzip). An die körperliche Praxis koppeln wir einfache und für jeden gut umsetzbare Techniken aus der Atemtherapie, der Meditation und dem mentalen Training, um auch den Geist in die Stille eintauchen lassen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke
Fitnessniveau: leicht, Optionen für Fortgeschrittene werden gegeben

Yoga Online-Kurse | ab Seite 89

Yoga Nidra: kleiner „Power Nap“

Energie tanken in der Mittagspause

Leitung: **Rebecca Jauch**
Entgelt: **27,00 €**
Termine: **10 mal montags, wöchentlich, ab 02.03.26, 12:15 bis 12:45 Uhr**
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30134**

Energie tanken in der Mittagspause mit Yoga Nidra – dem Schlaf der Yogis. Ganz ohne Vorkenntnisse. In unserem Alltag fast ohne Ruhepausen, sehnen wir uns nach Erholung. Meist bietet der Schlaf wenig Erholungsraum: er ist zu kurz, die Schlafqualität nicht ausreichend und oftmals unterbrochen. Bei Yoga Nidra praktiziert man Entspannung bei vollem Bewusstsein. Die Gehirnwellen wechseln automatisch vom wachen Beta- zum entspannten Alphazustand. Während der Praxis werden wir angeleitet mit dem Geist durch den Körper wandern. Dadurch bekommt der Geist eine Aufgabe und der ewige Gedankenstrom kann zur Ruhe kommen. Eine halbe Stunde Yoga Nidra soll mit der Entspannung und dem Regenerationseffekt von zwei Stunden erholsamen Schlaf gleichzusetzen sein.

Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Decke, warme Kleidung, Socken

**Sanftes Yoga**

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: **Armin Grab, Yoga- und Meditationslehrer**
Entgelt: **98,00 €**
Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 04.03.26, 19:15 bis 20:30 Uhr**
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14, Rottweil**
Kursnr.: **30167**

Das strukturierte Trainingsprogramm hilft die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern - durch Bewegungsabläufe, Körperhaltungen (Asanas), Meditation und Achtsamkeit. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Inhalt und Intensität der Übungen werden dem Erfahrungs niveau der Teilnehmenden angepasst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Socken

Yoga-Samstag – Zeit für Dich

Kursnr. 30159 | siehe Seite 42



Hatha Yoga für Rücken, Schulter, Nacken Хатха-йога для спины, плеч и шеи

Leitung: **Paulina Weiz**

Entgelt: **81,00 €**

Termine: **12 mal dienstags, wöchentlich,
ab 24.02.26, 10:00 bis 11:30 Uhr**

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

Kursnr.: **31003**



Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs-, und Mobilisationsübungen wird die Rücken-, Bauch-, und Schultermuskulatur trainiert und dadurch die Wirbelsäule ausgerichtet sowie stabilisiert. Die Haltung wird verbessert, das Wohlbefinden gestärkt. Individuelle Fähigkeiten und Grenzen werden dabei respektiert. Atem-, und Achtsamkeitübungen und Meditation runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yogamatte, Meditationskissen, dicke Socken, leichte Decke, Getränk

Целенаправленные упражнения на укрепление, растяжку и мобилизацию тренируют мышцы спины, живота и плеч, тем самым выравнивая и стабилизируя позвоночник. Улучшается осанка и самочувствие. Имеются в виду индивидуальные способности и ограничения. Программу завершают дыхательные упражнения и медитация.

Понадобятся: спортивная одежда, лёгкое одеяло, подушка для медитации, коврик для йоги, что-нибудь выпить

Russisch A1 für Anfänger
Kursnr.: 41786 | siehe Seite 68

Hatha Yoga Atemtechniken Pranajamas

Leitung: **Paulina Weiz**

Entgelt: **91,00 €**

Termine: **12 mal freitags, wöchentlich,
ab 27.02.26, 10:00 bis 11:30 Uhr**

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

Kursnr.: **31004**

Die Schulung der Atmung ist ein Instrument, um Geist und Körper zu beleben. Regelmäßiges Üben kann langfristig zu mehr Resilienz, besserem Schlaf und verbesserter Herzfunktion führen. Atemübungen beruhigen das Nervensystem, reduzieren den Stress, verbessern die Konzentration, regulieren den Blutdruck, regen die Verdauung an, unterstützen Atembeschwerden und Heuschnupfen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Yogamatte, Meditationskissen, dicke Socken, leichte Decke, Getränk

Hatha Yoga für Schwangere Хатха-йога для беременных



Leitung: **Paulina Weiz**

Entgelt: **81,00 €**

Termine: **12 mal, Do. 26.02. bis Di. 20.01.,
10:00 bis 11:30 Uhr**

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

Kursnr.: **31005**

Die Atemtechniken und Entspannungsübungen helfen Ihnen bei Schwangerschaft und Geburt. Sie bekommen Tipps gegen Ängste und zur Schmerzverarbeitung. Vielfältige Tricks ermöglichen mehr Freude, Harmonie und Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, festes Kissen, leichte Decke

Дыхательные техники, упражнения йоги и релаксаций помогут вам во время беременности и родов.

Вы получите советы и рекомендации по борьбе с тревогой и преодаление боли. Беременность и роды будут в радость и с гармонией. **Понадобятся:** спортивная одежда, лёгкое одеяло, подушка для медитации, коврик для йоги, что-нибудь выпить



MACHEN SIE MIT! Als ehrenamtliche Assistenzkraft

Für unser Betreuungsangebot der Einzelassistenz suchen wir dringend **ehrenamtliche Assistenzkräfte**.

Es geht darum Menschen mit geistiger Einschränkung bei Aktivitäten im Sozialraum, z.B. Kursbesuche, Spaziergänge oder Besuch von Veranstaltungen zu begleiten.

LUST BEKOMMEN?

Dann melden Sie sich gerne unter: Bereich Offene Hilfen
Ansprechpartnerin: Leonie Klein
E-Mail: leonie.klein@lh-rw.de | Mobil: 0157 82472498

www.lebenshilfe-rottweil.de/Karriere

Hatha-Yoga nach Iyengar

Grundkurs für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Martina van Spankeren-Gandhi, Iyengar-Yoga-Lehrerin**

Entgelt: **66,00 €**

Termine: **14 mal montags, wöchentlich, ab 23.02.26, 17:30 bis 18:30 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30160**

Wir mobilisieren die Gelenke und stärken die Muskeln, wodurch das Wohlbefinden gesteigert wird. Die Inhalte der einzelnen Termine bauen aufeinander auf und Schwerpunkte wie Schultergürtel, Rücken, Bauch wechseln im Laufe des Semesters. Weniger bewegliche Teilnehmende/ Anfänger können die Posen mit Hilfsmitteln ohne Verletzungsgefahr einnehmen. Jede und Jeder „arbeitet“ innerhalb seiner eigenen Fähigkeiten. Atemübungen am Ende der Stunde bieten Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Decke

Fitness-Level: Niedrig - Mittel



After-Work-Yoga

Leitung: **Leonie Palinkas, Workout Instructor**

Entgelt: **51,00 €**

Termine: **10 mal donnerstags, wöchentlich, ab 26.02.26, 18:00 bis 18:45 Uhr**



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

Kursnr.: **30165**

Leitung: **Leonie Palinkas, Workout Instructor**

Entgelt: **35,00 €**

Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich, ab 11.06.26, 18:00 bis 18:45 Uhr**



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

Kursnr.: **30166**

Einfach zu Hause die Matte ausrollen, den Zoom-Link öffnen und los geht's. Ganz easy, ganz leicht, Du musst nirgends mehr hinfahren und hast Deine Yoga-Praxis trotzdem fest in Deine Woche integriert. In den Terminen werden wir bewusst vom Alltag abschalten, den Körper komplett durchbewegen, Körperhaltung und -spannung verbessern, Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Der Fokus der Stunde wird immer wieder variieren, so dass für jeden etwas dabei ist. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenen Gefahr.

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

Hatha-Yoga nach Iyengar

Grundkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Leitung: **Martina van Spankeren-Gandhi, Iyengar-Yoga-Lehrerin**

Entgelt: **66,00 €**

Termine: **14 mal montags, wöchentlich, ab 23.02.26, 18:40 bis 19:40 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30161**

Dieser Kurs bietet weiterführende Asanas mit wechselnden Schwerpunkten und der Möglichkeit der intensiven Körperarbeit. Die Inhalte der einzelnen Termine bauen aufeinander auf und Schwerpunkte wie Schultergürtel, Rücken, Bauch wechseln in den einzelnen UEs. Wir mobilisieren die Gelenke, stärken die Muskeln und fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Das Immunsystem wird durch die Asanas gestärkt und die Entspannung gefördert. Durch achtsames Üben verbinden sich Körper, Geist und Seele. Weniger bewegliche Schüler können die Posen mit Hilfsmitteln ohne Verletzungsgefahr einnehmen. Fortgeschrittene werden angeleitet, die Asanas noch intensiver und achtsamer zu üben. Jede und Jeder „arbeitet“ innerhalb seiner eigenen Fähigkeiten. Verschiedene Atemübungen vor der Schlussentspannung lindern Probleme der Atemwege und wirken belebend oder beruhigend.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken

Vorausgesetztes Fitness-Level: Mittel

Yoga-Samstag – Zeit für Dich

nach BKS Iyengar

Leitung: **Martina van Spankeren-Gandhi, Iyengar-Yoga-Lehrerin**

Entgelt: **38,00 €**

Termin: **Sa, 18.04.26, 10:30 bis 14:00 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30159**

Einen halben Tag zum Üben, (Durch-)Atmen und Entspannen. Am Vormittag werden wir belebende Asanas, nach BKS Iyengar, üben, die etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen. Wir haben zahlreiche Hilfsmittel, um nach guter Vorbereitung besonders wichtige Asanas, wie zum Beispiel auch Schulterstand und Kopfstand, zu üben. Wer noch nicht so weit ist, bekommt Anleitungen

zu Vorstufen und hat auch so ein großes Erfolgserlebnis. In dieser Kleingruppe wird jedem einzelnen Teilnehmenden genügend Aufmerksamkeit geschenkt. Auf diese Weise 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. Das Seminar ist für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene geeignet.

Kostenbeitrag für die Ayurvedische Suppe (vegan) mit Baguette (nicht vegan) beträgt 5,00 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke (Baumwolle), Getränk, Yogamatte

Fitnessniveau: Mittel

Kleingruppe für mehr Lerneffizienz

Meditation – Ein Weg zur Ruhe und Balance

Leitung: **Andreas Vosseler, Meditationslehrer**

Entgelt: **46,00 €**

Termin: **Sa, 10.01.26, 10:00 bis 15:30 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30187**

Leitung: **Andreas Vosseler, Achtsamkeitslehrer**

Entgelt: **46,00 €**

Termin: **Sa, 07.03.26, 10:00 bis 15:30 Uhr**

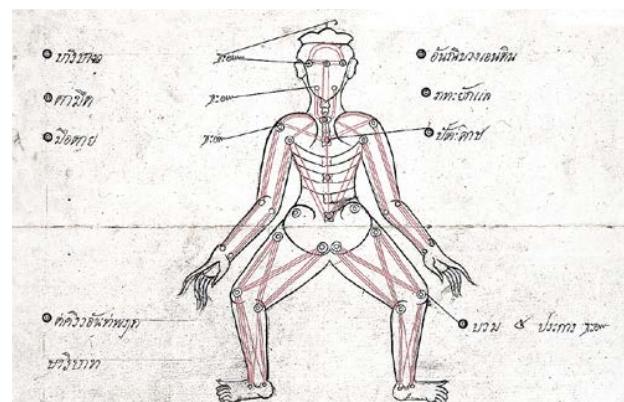
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30188**

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, und zu erleben, wie leicht sich Meditation anfühlen kann. Dabei stehen die jahrtausende alte Historie der Meditation, ihre verschiedenen, wirkungsvollen Praktiken und die individuelle Nutzung im Vordergrund. Dafür werden in Theorie und Praxis verschiedene Meditationstechniken vorgestellt und in kurzen, für Einsteiger geeigneten Sessions erlernt und geübt. Zur Auflockerung gibt es immer wieder sanfte Balance- und Bewegungsübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Meditationskissen oder -bänkchen

Fitnessniveau: niedrig, für jeden geeignet



Wellness Shiatsu

Entspannung durch Bewegung in heilsamer Freundschaft mit dem Körper

Leitung: **Tatjana Zöhner**

Entgelt: **89,00 €**

Termine: **12 mal dienstags, wöchentlich, ab 03.03.26, 17:45 bis 18:45 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30135**

Im fernöstlichen Shiatsu kommt man in Kontakt mit dem reichen Wissen der chinesisch-japanischen Gesundheitspflege und vielen Übungen, die ihre Achtsamkeit und Bewusstheit fördern, was immer zu persönlicher und beruflicher Weiterentwicklung führt. Shiatsu geht davon aus, dass alles, was in Körper, Geist und Seele geschieht, miteinander kommuniziert und untrennbar verbunden ist. Sind diese Verbindungen in den Energiebahnen (Meridien) jedoch blockiert (meist durch Stress, Erschöpfung oder andere Faktoren) wirken bestimmte Übungen wie Atemöffner: Meridianklopfen; Meridian- Dehnungen und anschließende Ruhephasen befreidend, bewegend, öffnend und regenerierend. Diese tiefgehenden und achtsamen Techniken fördern die allgemeine Mobilität, Verbesserung der Körperhaltung und Durchblutung, und können zu einem Gefühl von mehr Lebendigkeit und Vitalität führen. Decken sind vorhanden, wer möchte kann gerne auch die eigene Decke mitbringen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Fitnessniveau: leicht

Ki Elements

Not a Workout – an attitude



Instructor: **Norbert Schmitt, Freelancer**

Fee: **€47,00**

Date: **Saturday, June 20, 2026,**

10:30 a.m. to 5:30 p.m. (with a 30-minute lunch break)

Location: **Adult Education Center Sport,**

Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil

Course No.: **09129**

Elements from Ki Work and yoga are combined in this workshop to create a whole-body experience, both static and dynamic. Stretching, strength building, stability, coordination, flexibility, and dynamism. Relaxed muscles and a relaxed softness help to achieve unusual adaptability, stability, and strength.

Please have a sports mat ready. Comfortable sports clothing is recommended. It is usually very nice to train barefoot. Those who wish to do so should have warm socks ready for the relaxation phases.

Fitnessniveau: Niedrig - Mittel

Vielfältige Kurse in der Fremdsprache

finden Sie auch in den Bereichen

Bildende Kunst (siehe Seite 29)

Gesundheit (siehe Seite 41)

Genuss (siehe Seite 53)

BEWEGUNG



Qigong Workshop

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Ulrike Rieth, Qigong Lehrerin der DQGG**
 Entgelt: **46,00 €**
 Termine: **Wochenendkurs, Samstag bis Sonntag, ab Samstag, 17.01.26, 09:30 bis 13:00 Uhr**
 Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
 Kursnr.: **30123**

An diesem Wochenende steht das Erlernen und gemeinsame Üben von einfachen Qigong-Bewegungsabfolgen im Vordergrund. Auf der Basis des dann erlernten Grundverständnis können die Übungen zu Hause praktiziert werden. Das regelmäßige Üben von Qigong kann Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen, das Stressempfinden verringern und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Bitte mitbringen: Getränk, warme Socken oder Trainingsschuhe mit dünner Sohle, Schreibzeug

Qigong – Meditation in Bewegung

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Ulrike Rieth, Qigong Lehrerin der DQGG**
 Entgelt: **89,00 €**
 Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 25.02.26, 19:00 bis 20:00 Uhr**
 Ort: **Johanniterschule, Gymnastikraum, Johanniterstraße 21, 78628 Rottweil**
 Kursnr.: **30125**

Leitung: **Ulrike Rieth, Qigong Lehrerin der DQGG**
 Entgelt: **89,00 €**
 Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 25.02.26, 20:15 bis 21:15 Uhr**
 Ort: **Johanniterschule, Gymnastikraum, Johanniterstraße 21, 78628 Rottweil**
 Kursnr.: **30124**

Qigong ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl chinesischer Bewegungs- und Meditationsübungen, die zum Ziel haben, die Gesundheit zu erhalten und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die langsam, mit Bedacht durchgeführten Bewegungen sollen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit dünner Sohle

Feldenkrais kennenlernen

Hilfe bei Rücken- und Nackenschmerzen

Leitung: **Beate Murlowsky**
 Entgelt: **25,00 €**
 Termin: **Fr, 27.03.26, 18:00 bis 21:00 Uhr**
 Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14, Rottweil**
 Kursnr.: **30173**

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

Bitte mitbringen: Decken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Matten sind vorhanden

Fitnessniveau: für Menschen aller Altersstufen geeignet

Beckenbodengymnastik

für Sie und Ihn

Leitung: **Angelika Müller, Fachübungsleiterin C 2 Fitness**
 Entgelt: **50,00 €**
 Termine: **6 mal mittwochs, wöchentlich, ab 04.03.26, 17:30 bis 18:30 Uhr**
 Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 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 aufrecht zu erhalten bzw. wieder herzustellen. Die Beckenboden-gymnastik dient nicht nur als heilende und wieder herstellende Maßnahme, sondern sollte auch vorbeugend ausgeführt werden. Die Übungen dieses Gymnastikprogramms ermöglichen die verfügbare Muskelkraft erkennen und stärken sie nachhaltig. Sie sind leicht erlernbar und können im Alltag problemlos angewendet werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, eventuell Keilkissen

Fitnessniveau: Niedrig - Mittel

Seniorengymnastik | Älter werden – na und?

15 x mittwochs, ab 15.02.26, 08:45 - 09:45 Uhr | Kursnr.: 30213 | s. Seite 78



Gerne organisieren wir auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnittene Inhouse-Schulungen.

Präsenzunterricht oder Online.
 Sprechen Sie uns an!

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Leitung: **Angelika Müller, Fachübungsleiterin C 2**

Fitness und Gesundheit

Entgelt: **50,00 €**

Termine: **6 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 04.03.26, 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 Teilnehmenden ein neues Lebensgefühl. Die Übungen sind leicht erlernbar und können im Alltag problemlos angewendet werden.

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen und
bequeme Kleidung

Fitness-Niveau: Niedrig

Pilates für Fortgeschrittene

Leitung: **Carmen Reindl**

Entgelt: **87,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich,
ab 24.02.26, 08:30 bis 09:30 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30241**

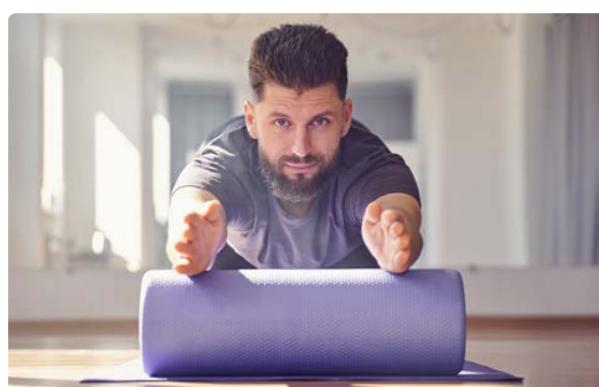
Pilates ist ein körperlich-mentales Ganzkörpertraining, welches für jeden geeignet ist, unabhängig von Alter und Kondition. Im Kurs werden die Prinzipien der Methode vermittelt (Atmung, Zentrierung, Länge, Konzentration, Präzision, Kontrolle und Bewegungsfluss). Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching,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

Zum Ende entspannen wir mit einer kleinen Phantasiereise.

Voraussetzung: 2 bis 3 Jahre Pilateserfahrung

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Handtuch
und Getränk

Fitnessniveau: Mittel



Faszientraining Online

Einstieg jederzeit möglich | siehe Seite 89

Faszien-Schmerz-Gelenktherapie Körper durch Atmung (nach TuneUpFitness weltweit)

Leitung: **Christiane Potschasko,
Dipl. Freizeit-Sporttherapeutin, Roll Model Method**

Entgelt: **100,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 26.02.26, 09:40 bis 10:35 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **30236**

Leitung: **Christiane Potschasko**

Entgelt: **100,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 26.02.26, 10:45 bis 11:40 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **30237**

Leitung: **Christiane Potschasko**

Entgelt: **100,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 26.02.26, 14:20 bis 15:15 Uhr**

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**

Kursnr.: **30238**

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung

Fitnessniveau: Niedrig - Mittel

Seniorengymnastik | Älter werden – na und?

**15 x mittwochs, ab 15.02.26,
10:00 - 11:00 Uhr | Kursnr.: 30214 | s. Seite 78**

Faszienkurs

Leitung: **Valitudo, 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**, bequem vom Rechner aus

Kursnr.: **30115**

In diesem Kurs geht es um die Bedeutung der Faszien in und für unseren Körper und wie gezieltes Training unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit steigert und zu mehr Lebensqualität führt.

Inhalt: Faszien, mit welchen Hilfsmittel trainieren, Trainingsformen, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m. Neben dem Training beinhaltet jeder einzelne Kursstunden Aufwärmten, Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung und Körperwahrnehmung. Das Kursbegleitende Handouts verfeinert die Kurseinheiten. darüber hinaus stehen die Experten per Telefon, Mail oder das Forum jederzeit für Fragen und Erläuterungen zur Verfügung.

Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 89



Der 10 Wochen Fitnesskurs

Leitung: **Valitudo, 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**, bequem vom Rechner aus

Kursnr.: **30116**

Dieser Fitnesskurs eignet sich für alle, die es etwas langsamer angehen möchten.

Kursinhalt: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Der Schwerpunkt jeder Kursstunde liegt auf der Fitness mit Aufwärm-, Koordinations- und Kräftigungsübungen. Das Ganze wird durch Dehn- und Beweglichkeitsübungen abgerundet. Das Kursbegleitend Handout vertieft die Kurseinheiten und die Experten stehen jederzeit über Telefon, Mail oder das Forum zur Verfügung. Am Ende des Kurses erhält jeder einen individuellen Heimtrainingsplan, um weiter trainieren zu können.

Weitere Informationen zum Kurs siehe Seite 89



Fitnesstraining mit Schwerpunkt

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Angelika Müller,**

Fachübungsleiterin C 2 Fitness und Gesundheit

Entgelt: **83,00 €**

Termine: **13 mal donnerstags, wöchentlich, ab 05.03.26, 17:15 bis 18:15 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30205**

Leitung: **Angelika Müller**

Entgelt: **83,00 €**

Termine: **13 mal donnerstags, wöchentlich, ab 05.03.26, 18:30 bis 19:30 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30206**

Kreislaufsystem in Schwung bringen und Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen beinhaltet, können Sie Ihren Rücken entlasten und Beschwerden wirksam vorbeugen. Wir arbeiten mit Physiobändern, Bällen und mehr.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Fitnessniveau: Niedrig - Mittel



Fit mit Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **N.N**

Entgelt: **72,00 €**

Termine: **13 mal donnerstags, wöchentlich, ab 26.02.26, 19:45 bis 20:45 Uhr**

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

Kursnr.: **30207**

Kräften, 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. Zur Unterstützung der Übungen nutzen wir Hilfsmittel.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Fitnessniveau: Niedrig - Mittel

Neugierige Frauen

Kurs mit Vorträgen und Exkursionen

meistens mittwochs | siehe Seite 13

Fit & Aktiv ab 65

Leitung: **Silke Frank, Übungsl. Rehabilitationssport Fachber. Orthopädie**
Entgelt: **93,00 €**
Termine: **12 mal, Mo. 23.03. bis Mo. 20.07., 08:45 bis 09:45 Uhr**
Ort: **Mehrzweckhalle Göllsdorf, Mehrzweckraum, Jungbrunnenstraße 55**
Kursnr.: **30216**

Eine prallgefüllte Stunde mit allem, was das Herz begehrte. Hier erwarten Sie vielfältige Bewegungsformen von anstrengend bis lustig, abwechslungsreiche Koordinationsübungen, Stabilität von oben bis unten und natürlich kleine Ausdauereinheiten 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: Turnschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Fitness-Niveau: Mittel

Parkplätze befinden sich direkt vor der Mehrzweckhalle



Koordination & Fitness 50 PLUS

Leitung: **N.N**
Entgelt: **91,00 €**
Termine: **11 mal freitags, wöchentlich, ab 27.02.26, 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 auf ganzheitliche und abwechslungsreiche Art und Weise. Dabei kommt nicht nur unser eigener Körper mit all seinen vielfältigen

Bewegungsmöglichkeiten vom Rumpf bis in die Fingerspitzen an seine Grenzen. Auch Tennisbälle, Seile, Ringe und kleine Spiele sind bei diesem äußerst wirk samen Training mit dabei.

Schwierigkeitsgrad: Jede Übung geht leicht los, wird dann immer komplizierter und erreicht dann ihre Grenzen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Fitness-Niveau: Mittel



Bodyfit

Ganzkörpertraining für Sie und Ihn

Leitung: **Roswitha M. Gwinner**
Entgelt: **87,00 €**
Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 23.02.26, 19:50 bis 20:50 Uhr**
Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**
Kursnr.: **30231**

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining zur Verbesserung von Koordination, Ausdauer und Körperwahrnehmung. Training tiefliegender Muskeln und Kräftigung des Bindegewebes durch Einsatz verschiedener Kleingeräte wie Faszienrolle, Theraband, Redondoball, Pezziball etc. Für Frauen und Männer geeignet!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk
Fitnessniveau: Mittel

Easy Bodyforming

Leitung: **Silke Frank, Übungsl. Rehabilitationssport Fachber. Orthopädie**
Entgelt: **64,00 €**
Termine: **10 mal, Di. 14.04. bis Di. 21.07., 17:45 bis 18:45 Uhr**
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**
Kursnr.: **30232**

Leitung: **Silke Frank, Übungsl. Rehabilitationssport**
Entgelt: **64,00 €**
Termine: **10 mal, Di. 14.04. bis Di. 21.07., 19:00 bis 20:00 Uhr**
Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 Rottweil**
Kursnr.: **30234**

Ein rückenfreundliches Figurtraining zur sanften Stärkung der Muskulatur und Straffung des Körpers durch Bewegungselemente aus Gymnastik, Aerobic, Pilates und Yoga. Durch Training der Tiefenmuskulatur im Bauch, Rückenbereich und Beckenboden verbessern wir Haltung, Stabilität und Balance. Jede Stunde beginnt mit einem abwechslungsreichen Workout, um unser Herz-Kreislauf-System anzuregen und unsere Ausdauer zu trainieren. Wir formen und straffen unseren Körper mit Spaß und Musik, bei der man die Anstrengung (fast) nicht spürt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, Sportkleidung und Getränk
Fitnessniveau: Mittel

Body Workout

Leitung: **Jana Özcan**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **16 mal mittwochs, wöchentlich, ab 25.02.26, 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

Body Workout | Fit in den Feierabend

Leitung: **Nadine Reich**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 24.02.26, 20:15 bis 21:15 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

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: feste Turnschuhe, Sportkleidung

Fitnessniveau: Niedrig - Mittel

Power Time

Leitung: **Isra Tahiri**

Entgelt: **94,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 24.02.26, 18:45 bis 19:45 Uhr**

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **09254**

In diesem Kurs kräftigen wir alle Muskelgruppen mit abwechslungsreichen Übungen mit Kleingeräten (Step oder Hanteln) oder nur dem eigenen Körpergewicht. Power Dich aus, verbessere Ausdauer, Kraft und Koordination und starte mit Energie, Bewegung und guter Laune durch – in den Sprachen Deutsch, Englisch und Albanisch.



Albanisch für Anfänger | siehe Seite 91

Get In Shape | Das Online Workout

Leitung: **Leonie Palinkas, Workout Instructor**

Entgelt: **51,00 €**

Termine: **10 mal donnerstags, wöchentlich, ab 26.02.26, 19:00 bis 19:45 Uhr**

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



Kursnr.: **30162**

Leitung: **Leonie Palinkas, Workout Instructor**

Entgelt: **35,00 €**

Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich, ab 11.06.26, 19:00 bis 19:45 Uhr**

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



Kursnr.: **30164**

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

Hilfsmittel: Sportmatte, optional: Kurzhanteln, Miniband

Zumba Fitness® – Tanz dich fit!

Leitung: **Katherina Kimmich**

Entgelt: **81,00 €**

Termine: **11 mal dienstags, wöchentlich, ab 03.03.26, 19:00 bis 20:00 Uhr**

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

Kursnr.: **30242**

Hier sind alle richtig, die ihre Fitness verbessern und ihre Figur formen möchten – und dabei auf den Spaß nicht verzichten wollen. Mitreißende lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia & Co. bringen den Kreislauf in Schwung, fördern die Fettverbrennung und lassen den Schweiß fließen. Das Besondere: Bei so viel Spaß merkt man kaum, dass man ein effektives Workout absolviert. Der Kurs kombiniert schnelle und langsamere Rhythmen sowie abwechslungsreiche Bewegungsabläufe zu einem Training, das die ideale Balance zwischen Ausdauer und muskelstraffendem Aufbau bietet. Zumba® basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“: Die Schritte sind leicht zu erlernen, sodass jede/r sofort einsteigen kann – ganz ohne Vorkenntnisse. Fortgeschrittene kommen ebenfalls auf ihre Kosten, denn die Intensität lässt sich individuell dosieren. So bestimmt jede/r selbst, wie viel Power eingebracht wird und welches Fitnessziel erreicht werden soll. Die Mischung aus Tanz und Fitness schafft eine positive Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt. Geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevels.

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

Fitnessniveau: Leicht-Mittel

ERNÄHRUNG

Weekend Power

Leitung: **Isra Tahiri**

Entgelt: **39,00 €**

Termine: **3 mal sonntags, wöchentlich, ab 01.03.26,**

09:00 bis 11:00 Uhr

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30255**



Keine Zeit für Fitness unter der Woche? Dann ist dieser Kurs genau richtig! In diesem Kurs trainieren wir den ganzen Körper mit Übungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance. Perfekt, um das Wochenende aktiv zu nutzen, Stress abzubauen und neue Energie für die kommende Woche zu tanken.

Sprache: Deutsch, Englisch und Albanisch

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Leitung: **Michael Dittrich, Dipl.-Ing. (FH), Leistungssport-Trainerlizenz C**

Entgelt: **84,00 €**

Termine: **2 mal samstags, wöchentlich, ab 14.03.26, 09:30 bis 16:00 Uhr**

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

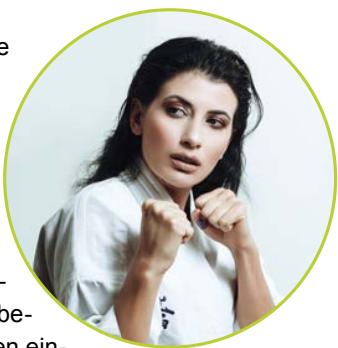
Kursnr.: **30402**

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 die Themen 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: Schläge, Stöße und Tritte gegen Schlagpolster und gegen einen „Angreifer“ im Vollkontakt-Schutanzug, Verteidigung am Boden mit Co-Trainerin, Stimme und Atmung, Kampfschrei, Einsatz von Hilfsmitteln, Gasssprühgeräte (mit Übung - ohne Wirkstoff), Notwehrrecht.

Für Frauen ab 14 Jahren

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Sportkleidung und Verpflegung



Kochen mit Genuss

für Singles



Leitung: **Christoph Hohner, Koch**

Entgelt: **79,00 €**

Termine: **4 mal dienstags: 14.04., 05.05., 09.06.,**

07.07.26, jeweils 18:30 bis 22:15 Uhr

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

Kursnr.: **09504**

Alleine in Rottweil macht gar nicht Spaß? Doch! Sie kochen gerne? Dann kommen Sie heirher, um einmal im Monat mit anderen zusammen ein jahreszeitlich abgestimmtes Menü zuzubereiten. Das ist unterhaltsam und Sie lernen sicher noch das ein oder andere zum Thema Kochen und Backen dazu. Versprochen! Lebensmittelkosten pro Abend betragen 15,00 € und werden vor Ort bezahlt.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, evtl. Küchenschürze, Mineralwasser, Behälter, falls etwas übrig bleibt

Rottweil is(s)t zusammen

für alle die neu in Rottweil sind oder einfach keine Lust haben, alleine zu kochen

Leitung: **Birgit Guni**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Fr, 17.04.26, 17:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstr. 15**

Kursnr.: **30530**



Völlig fremde Menschen treffen sich, um miteinander zu kochen, zu reden und einfach Spaß zu haben. Die Kursleiterin plant das Menü, kauft ein und verteilt die Arbeits-Aufgaben am Abend. Dann kann es los gehen. Alle miteinander - gemeinsam wird gekocht und gegessen. Die Kosten (ca. 17,00 € pro Person) werden am Abend vor Ort unter den Teilnehmenden aufgeteilt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Getränk



Kochen mit Genuss

Leitung: **Christoph Hohner, Koch**

Entgelt: **70,00 €**

Termine: **3 mal, Di. 10.03. bis Di. 12.05.,**

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. Die Kosten für die Lebensmittel (ca. 15 € pro Kursabend) und begleitende Weine werden beim Kursleiter bezahlt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Mineralwasser und Behälter für Kostproben

Zeichnen mit Herz | Entdecke Dein Talent!

10 x freitags, ab 06.03.26, 16:45 - 19:00 Uhr

Kursnr.: **09715 | siehe Seite 32**

GENUSS & KULTUR

Schwäbische Küche – neu entdeckt

Leitung: **Christoph Hohner, Koch**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Mo, 23.03.26, 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 und dem Gaisburger Marsch über Grießschnitten und schwäbische Seelen hin zu Dinnete, nackete Mariele, Spätzle und geshmälzten Maultaschen, Kalnsvögele und Ofenschlupfer entdecken wir eine uns altbekannte Küche neu. Einige dieser Köstlichkeiten werden an diesem Abend entstehen. Kosten für die Lebensmittel (15,00 €) werden vor Ort abgerechnet.

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

Die Kosten für Lebensmittel rechnet die Kursleiterin mit den Teilnehmern vor Ort ab.



vhs-Kochclub Rottweil

Gruppe A

Leitung: **Carmen Conzelmann-Beck**

Entgelt: **84,00 €**

Termine: **4 mal, Do. 05.03. bis Do. 02.07., 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. 12.03. bis Do. 16.07., 18:30 bis 22:15 Uhr**

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

Kursnr.: **31070**

Wir treffen uns monatlich zum gemeinsamen 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 dazu passenden Weinen. Begleitendes Brot und Gebäck darf natürlich auch nicht fehlen.

Die Kosten je Abend werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.



Groß & Klein

ein Kochkurs für Kinder und Erwachsene

Leitung: **Carmen Conzelmann-Beck**

Entgelt: **38,00 € (1 Kind & 1 Erwachsener)**

Termin: **Fr, 20.03.26, 14:30 bis 18:00 Uhr**

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

Kursnr.: **31068**

Mama & Tochter, Papa & Sohn oder vielleicht Opa & Enkelkind? Ein Kochkurs für Kinder und Erwachsene, bei dem gemeinsam gekocht und gegessen wird: Leibspeisen, pikant und süß und andere Sachen, die Groß und Klein schmecken. Teilnehmen können Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürzen, Mineralwasser und Behälter für Reste

Die Kosten für Lebensmittel rechnet die Kursleiterin mit den Teilnehmern vor Ort ab.

Kochkurs für Männer

Einfach ran an den Herd

Leitung: **Koch Christoph Hohner**

Entgelt: **102,00 €**

Termine: **5 mal montags: 09.03., 13.04., 11.05., 08.06., 13.07.26, jeweils 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 so manchen Trick und Kniff lernen. Die Kosten für die Lebensmittel und den passenden Wein (ca. 15,00 €) werden jeweils am Abend direkt abgerechnet.

Bitte mitbringen:

Küchenschürze, Geschirrtücher, Mineralwasser und Behälter für Reste



Essen wie bei Mama

Leitung: **Michele Mazzoni**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Fr, 24.04.26, 17:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Konrad-Witz-Schule, Lehrküche**

Kursnr.: **30527**

Essen wie bei Mama. Diese vom Kursleiter neu entdeckten Gerichte findet man selten auf einer deutschen Speisekarte. Gekocht werden echte italienische Gerichte. Die Kosten für die Zutaten betragen ca. 17,00 € pro Person und sind direkt an den Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Getränk

Küche der Kindheit

Kochen und Geschichten aus Siebenbürgen

Leitung: **Birgit Guni**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Fr, 03.07.26, 17:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: **Römerschule, Lehrküche, Römerstraße 15, Kursnr.: 30531**



In der siebenbürgischen Küche finden sich ungarische, österreichische und rumänische Einflüsse. Die Gerichte erzählen von Heimatküche und verwenden nahezu ausschließlich die jeweils saisonal verfügbaren Rohstoffen. Viele Speisen zeichnen sich durch ihre schnelle und einfache Zubereitung aus. Die geringe Anzahl der benötigten Zutaten lässt sich durch die autonome Lebensweise der Siebenbürger Sachsen erklären.

Die Kursleiterin berichtet während des Kochens von den Besonderheiten ihrer Heimat. Die Kosten (ca. 17,00 € pro Person) werden am Abend vor Ort abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Getränk

Das perfekte italienische Dinner

Leitung: **Michele Mazzoni**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Fr, 12.06.26, 17:00 bis 22:00 Uhr**

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

Kursnr.: **30528**

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



Chinesisch kochen

Leitung: **Zhiyun Liang-Dinies**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Fr, 08.05.26, 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

Chinesisch A1 für Anfänger

15 x mittwochs, ab 04.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursnr.: 41290 | siehe Seite 91

Sushi-Abend

Leitung: **Zhiyun Liang-Dinies**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Fr, 27.03.26, 18:30 bis 22:00 Uhr**

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

Kursnr.: **30507**

Suchen Sie nach etwas Besonderem, um Ihre Gäste zu verwöhnen oder nach einer Abwechslung für Ihre tägliche Küche? Dann probieren Sie Sushi zum Selbstmachen!

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. Mittlerweile erfreut sich auch außerhalb von Japan großer Beliebtheit. An diesem Abend versuchen wir, Sushi mit geräucherter Lachs, Ente, Avocado und geröstetem Sesam selbst zu rollen! Die Kosten der Lebensmittel (ca. 18,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer und Behälter



Thailändische Küche

Leitung: **Zhiyun Liang-Dinies**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Fr, 24.04.26, 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 im Kurs von den Geschmacksrichtungen, Düften und Farben der thailändischen Küche entführen. Die Kosten der Lebensmittel (ca. 18,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Messer und Behälter

Thailändisches Streetfood

Leitung: **Kwanchai Kaewsing**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Fr, 06.03.26, 17:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Konrad-Witz-Schule, Lorenz-Bock-Straße 18**

Kursnr.: **30520**

Das Thailändische Streetfood ist weltweit für seine Vielfalt, Frische und intensiven Aromen bekannt und beliebt. Auf Thailands Straßen findet man eine riesige Auswahl an Gerichten, die oft direkt vor den Augen zubereitet werden. Es bietet eine perfekte Mischung aus süßen, salzigen, sauren und scharfen Aromen. Ein Feuerwerk der Sinne. Der Kursleiter war selber jahrelang in einem Restaurant in Bangkok tätig. Die Kosten der Lebensmittel (ca. 18,00 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, 1 scharfes Messer, Behälter, eigene Getränke zum Essen



Thai Sommer Gerichte

Leicht, frisch und voller Geschmack

Leitung: **Kwanchai Kaewsing**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Fr, 13.03.26, 17:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Konrad-Witz-Schule, Lorenz-Bock-Straße 18**

Kursnr.: **30526**

in diesem Kochkurs entdecken Sie die sommerliche Seite der thailändischen Küche. Gemeinsam bereiten wir aromatische, aber bekömmliche Gerichte zu, die perfekt in die warme Jahreszeit passen. Frische Kräuter, knackiges Gemüse, zarte Fisch- und Hähnchengerichte sowie feine, erfrischende Currys stehen im Mittelpunkt. Lernen Sie, wie man mit wenigen Zutaten authentische Thai-Gerichte zaubert, die leicht und ausgewogen sind ideal für heiße Tage und laue Sommerabende. Natürlich darf auch ein süßer, tropischer Abschluss nicht fehlen! Lernen Sie authentische Rezepte kennen, erfahren Sie spannende Hintergründe zur kulturellen Bedeutung und entwickeln Sie ein Gespür für die feinen und vielfältigen Aromen der thailändischen Küche. Ideal für alle, die Lust auf frische, gesunde und unkomplizierte Thai-Küche haben. Der Kursleiter war selber jahrelang in verschiedenen Restaurants in Thailand als Koch tätig und bringt eine reiche Erfahrung aus der thailändischen Küche mit. Die Kosten für die verwendeten Lebensmittel betragen 18.00 Euro und werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, 1 scharfes Messer, Behälter, eigene Getränke zum Essen

Thailändisch A1 für Anfänger

15 x freitags, ab **06.03.26, 17:45 - 19:15 Uhr**

Kursnr.: 42529 | siehe Seite 91



knusprige, goldene Falafelbällchen zubereiten, die perfekt mit Hummus, Foul und frischem Gemüse harmonieren. Zuzüglich zu den Kursgebühren fallen Lebensmittelkosten in Höhe von 25,00 € an, die im Kurs von der Kursleitung eingesammelt werden.

Bitte mitbringen:
Schürze, Behältnisse

Ein kulinarischer Einblick in die syrische Küche

Leitung: **Nesreen Alyounes**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **So, 14.06.26, 14:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: **Konrad-Witz-Schule, Lorenz-Bock-Straße 18**

Kursnr.: **30522**

Die Küche eines Landes sagt immer sehr viel über die Kultur und das Wesen seiner Bewohner aus. Dies zeigt sich in der Verwendung heimischer Zutaten, in der Art der Zubereitung und darin, wie gemeinsam gegessen wird. Die arabische Küche ist bekannt für ihre köstlichen Rezepte. Wir möchten Ihnen die syrische Kultur durch traditionelle Gerichte aus Syrien näherbringen. Außerdem werden wir beim Kochen nicht das Gefühl haben, nur ein Gericht zuzubereiten, sondern ein kleines Kunstwerk zu schaffen, das wir anschließend mit den anderen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern teilen werden. Beim Kochen sprechen wir – trotz regionaler Unterschiede – eine universelle Sprache, durch die wir uns verständigen, begegnen und unsere Zuneigung und Freude ausdrücken können. Ohne viele Worte können wir durch Liebe und Aufmerksamkeit beim Kochen zeigen, wie wichtig uns die anderen sind. In diesem Kurs werden wir sowohl vegane als auch herkömmliche syrische Gerichte gemeinsam zubereiten und zum Abschluss arabischen Kaffee mit Kardamom genießen. Zuzüglich zu den Kursgebühren fallen Lebensmittelkosten in Höhe von 25,00 € an, die im Kurs von der Kursleitung eingesammelt werden.



Orientalisches Trommeln

Sa, 20.06.26, 14:00 - 18:30 Uhr

Kursnr.: 21307 | siehe Seite 29

Orientalische Tanzkurse | siehe Seite 31



Sommerweine: Initiation à la dégustation de vin

Einführung in die Weinverkostung



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

Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Fr, 12.06.26, 17:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30537**

Ein Kurs für alle, die gerne Wein trinken und wissen möchten, wie man den Geschmack und die Aromen von Rebsorten und Weinen aus verschiedenen Regionen erkennt. Zusammen mit dem Kursleiter verkosten Sie sechs Weine (zzgl. zu Kurs 20,00 €/pro Pers.) und lernen, wie die Weine zu beschreiben und bewerten sind.

Un cours pour tous ceux qui aiment le vin et souhaitent apprendre à reconnaître les saveurs et les arômes des cépages et des vins provenant de différentes régions. En compagnie du formateur, vous dégusterez six vins (supplément de 20,00 € par personne) et apprendrez à les décrire et à les évaluer.

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre (JuSchG)

Chansons & Culture – Niveau B1/B2
Sa, 20.06.26, 10:00 - 15:00 Uhr

Kursnr.: 40686 | siehe Seite 63

Whisky Tasting – Whisky Course

für Liebhaber/innen und Neulinge



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

Entgelt: **18,00 €**

Termin: **Do, 26.03.26, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30303**

This course is designed for both newcomers and enthusiasts who want to deepen their understanding of whisky — its origins, production, and remarkable diversity. In a warm, autumnal setting, you'll explore a selection of whiskies ranging from smooth and gentle to richly smoky.



Along the way, you'll discover the essentials of production methods, ageing, and regional styles. Participants will learn how to identify aromas and taste whisky with professional insight. No prior knowledge is required. The course offers both a solid introduction for beginners and fascinating insights for those with some experience — ideal for anyone who loves whisky and wants to expand their knowledge. Water and light snacks will be served with the whisky tasting (€30 per person).

Der Kurs bietet eine fundierte Einführung sowie interessante Einblicke für Fortgeschrittene. Ideal für Genießer, die ihr Wissen erweitern möchten.

Zu der Whiskyprobe werden Wasser und kleine Snacks (30,00 €/Person) gereicht.

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre (JuSchG)

Songwriting in English

10 x montags, ab 09.03.26, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursnr.: 09114 | siehe Seite 29

Genussvolle Bio-Caterings

Wir beraten Sie gerne!



veranstaltungen@b2-biomarkt.de



Tel. 07428 941519



www.b2-biopur.de

b2 BIOMARKT BALINGEN & ROTTWEIL • CATERING • MARKTSTAND
 LIEFERSERVICE • MANUFAKTUR • GÄRTNEREI • WEB-SHOP



REGIONAL
 FRISCH
 GESUND
 EINZIGARTIG
 TIERISCH
 VEGAN
 VEGETARISCH
 FÜR FIRMEN
 EVENTS
 HOCHZEITEN
 LIEFERUNG
 ABHOLUNG
 FOODTRUCK

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
vhs Fitness		
	08:30 - 09:30 Uhr (30241) Pilates für Fortgeschrittene CRe	08:45 - 09:45 Uhr (30213) Seniorengymnastik RL
12:15 - 12:45 Uhr (30134) Yoga Nidra – kleiner Power Nap RJ	10:00 - 11:30 Uhr (31003) Hatha Yoga, Schulter, Rücken, Nacken PW	10:00 - 11:00 Uhr (30214) Seniorengymnastik RL
17:30 - 18:30 Uhr (30160) Hatha-Yoga Grundkurs MvS	17:45 - 18:45 Uhr (30135) Wellness Shiatsu TZ	
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 (30167) Sanftes Yoga AG
vhs Sport		
		12:00 - 12:45 Uhr (30133) 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	
	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
vhs U1		
		17:45 - 18:45 Uhr (20520) Mittelstufe 19:00 - 20:00 Uhr (20521) Fortgeschr. Susi's vhs-Steppen SL
Johanniterschule		
		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 (30216) Fit & Aktiv ab 65 SF		
Gustav-Werner-Schule		
	18:45 - 19:45 Uhr (20508) Anfänger 20:00 - 21:00 Uhr (20507) Mittelstufe Orientalischer Tanz SV	

Bewegungs- und Entspannungskurse Frühjahr/Sommer 2026

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00 - 11:30 Uhr (31005) Hatha Yoga für Schwangere PW	09:00 - 10:00 Uhr (30217) Koordination Fitness 50 PLUS NN	09:30 - 13:00 Uhr (30123) Qigong Workshop Sa + So UR
		10:00 - 15:30 Uhr (30188) Einführung in die Meditation AV
17:15 - 18:15 Uhr (30205) 18:30 - 19:30 Uhr (30206) Fitnesstraining / Wirbelsäule AM		10:30 - 14:00 Uhr (30159) Hatha-Yoga-Zeit für Dich n. Iyengar MvS
19:45 - 20:45 Uhr (30207) Fit mit Wirbelsäulengymnastik NN	18:00 - 21:00 Uhr (30133) Feldenkrais: Hilfe Rücken-Nacken BM	
09:40 - 10:35 Uhr (30236) Faszien-Schmerz-Gelenktherapie CP	13:00 - 14:00 Uhr (09254) Power Time IT	09:30 - 16:00 Uhr (30402) Selbstverteidigung f. Mädchen & Frauen MD
10:45 - 11:40 Uhr (30237) Faszien-Schmerz-Gelenktherapie CP		10:30 - 17:30 Uhr (09129) Ki Elements ; not a workout – an attitude NS
14:20 - 15:15 Uhr (30238) Faszien-Schmerz-Gelenktherapie CP	17:15 - 18:15 Uhr (20519) Erwachsene 18:30 - 20:00 Uhr (20518) Erwachsene Susi's vhs-Ballett SL	10:00 - 16:00 Uhr (30317) Durchatmen® PLUS Regeneration RB
16:15 - 17:15 Uhr (20513) ab 9 Jahren 17:45 - 18:45 Uhr (20517) Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr (20516) Erwachsene Susi's vhs-Ballett SL		10:00 - 16:00 Uhr (09316) Durchatmen® Stimme u. Gesundh. RB
19:30 - 21:00 Uhr (30111) Lach-Yoga ES	Trainer/innen an der vhs <p>RB Renate Braun 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 AM Angelika Müller BM Beate Murlowsky JÖ Jana Özcan CP Christiane Potschaské NR Nadine Reich CRe Carmen Reindl UR Ulrike Rieth NS Norbert Schmitt ES Elke Schwarz MvS Martina van Spankeren-Gandhi IT Isra Tahiri SV Sonja Vogel AV Andreas Vosseler PW Paulina Weiz TZ Tatjana Zöhner</p>	SONNTAG <p>vhs Fitness</p> <p>09:00 - 11:00 Uhr (30255) Weekend-Power IT</p>



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, Integrationskurse mit Alphabetisierung, Integrationskurse für Zweischriftlernende und Integrationskurse für gering Literarisierte. Als größter Anbieter von Integrationskursen in Rottweil bietet sie 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 zu Staatswesen, zur 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 Kursleiterin schätze ich besonders den Austausch, die Vielfalt, die Abwechslung und die Entwicklungsmöglichkeiten für Teilnehmende und Lehrkraft.“

Stefanie Neudek, Integrationskursdozentin

Kurse mit berufsbezogenen Inhalten (DeuFöV)

Die Bundesrepublik Deutschland fördert berufsbezogene Deutschkurse auf der Sprachniveaustufe B2 und arbeitsplatzbezogene Kurse: Job BSK; Gesundheitsfachberufe (Pflege BSK) und akademische Heilberufe (Mediziner Kurse). Sie bauen auf den Integrationskursen auf und bereiten arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge auf den Arbeitsmarkt vor.

Die Kurse umfassen 400 bis 500 Unterrichtseinheiten (Kursniveau B2), 100 bis 150 Unterrichtseinheiten (Job BSK) bzw. 600 Unterrichtseinheiten (C1 Akademische Heilberufe und Gesundheitsfachberufe) und werden in Präsenz oder Online angeboten. **Jeder Kurs endet mit einer Abschlussprüfung:** DTZ, Zertifikatsprüfung Deutsch, mit dem Zielniveau B2 / DTB (Deutsch Test für den Beruf), Deutsch B1-B2 Pflege oder FSP Prüfung – extern bei der Landesärztekammer.

Integrationskursbüro

Für den Besuch eines Integrationskurses oder Deutschkurses mit berufsbezogenen Inhalten ist ein Beratungsgespräch erforderlich. Bitte wenden Sie sich daher 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
- Zertifikat Deutsch B2
- Zertifikat Deutsch C1

(DTZ) A2/B1 für Teilnehmer, die nachweislich mindestens 100 Unterrichtseinheiten am Integrationskurs teilgenommen haben
Prüfung telc Deutsch A2/B1 (sprachlicher Nachweis für die Einbürgerung)

Informationen zu Prüfungen und Prüfungsformaten

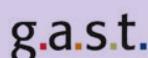
erhalten Sie unter:

E-Mail: pruefungen@vhs-rottweil.de

Die vhs Rottweil ist Prüfungszentrum für DTZ (Deutschtest für Zuwanderer) und Zertifikatsprüfungen Deutsch.

Ein Glück, dass Sie daher nicht lange suchen müssen.

www.gast.de und www.bamf.de und www.telc.net



Die vhs Rottweil bietet Deutsch-Kurse in vielen verschiedenen Formaten an. Neben Integrationskursen und Berufssprachkursen, die in der Regel täglich stattfinden, haben Sie vielfältige weitere Möglichkeit, Deutschkurse zu besuchen oder das Angebot ‚Einstieg Deutsch‘ für sich zu nutzen.



Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs sprachenschule

Deutsch als Fremdsprache A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Fatbardha Zekjiroska**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, ab 05.03.26, 18:30 - 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **40261**

Leitung: **Fatbardha Zekjiroska**

Entgelt: **189,00 €**

Termine: **30 mal (dienstags + donnerstags), ab 03.03.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **40262**

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, Lektion 1

Deutsch für Fortgeschrittene A1.2

Leitung: **Olesja Tarasova**

Entgelt: **189,00 €**

Termine: **30 mal (dienstags und freitags), ab Dienstag, den 24.02.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **40263**

Hier erhalten die Teilnehmenden weiterführende Kenntnisse der deutschen Sprache. Im Mittelpunkt stehen einfache Alltagskommunikation, Landeskunde und die grundlegende Grammatik, um am Leben in Deutschland teilhaben zu können. **Bitte mitbringen:** Kursbuch, Übungsbuch, Schreibblock, Schreibzeug

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 Leben in Deutschland, Arbeitsbuch und Kursbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120766-3, ab Lektion ???

Einzelberatung zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen, jeden zweiten Monat,

Einzelberatungen nach Anmeldung bei: **Christoph Bauer, christoph.bauer@drk-freiburg.de**, Telefon 0761-205741288

Deutsch A2.1 Intensiv am Samstag für Arbeitnehmer

Leitung: **Olesja Tarasova**

Entgelt: **144,00 €**

Termine: **15 mal samstags, wöchentlich,
ab 07.03.26, 10:00 bis 12:15 Uhr**

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

Kursnr.: **40264**

Dieser Kurs ist eine Besonderheit. Er richtet sich an alle, die unter der Woche arbeiten und dennoch ihre Chance Deutsch zu lernen, nutzen möchten. Erforderlich sind dafür Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Darauf aufbauend werden der Grundwortschatz und die grundlegende Grammatik systematisch erweitert und durch viel Kommunikation eingeübt. Im Kurs werden die erforderlichen Sprachkenntnisse vermittelt, damit die Teilnehmer klar und sicher im Alltag kommunizieren können.

Deutsch als Fremdsprache A2

Leitung: **Anne Ganzenmüller**

Entgelt: **189,00 €**

Termine: **30 mal (montags und donnerstags),
ab Montag, den 23.02.26, 17:30 bis 19:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40265**

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. 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 A2 Leben in Deutschland, Arbeitsbuch und Kursbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120771-7, ab Lektion 11

Deutsch als Fremdsprache A2

Leitung: **Maximiliane Fleig**

Entgelt: **189,00 €**

Termine: **30 mal (montags und mittwochs),
ab Montag, den 23.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

Kursnr.: **40268**

Hier erhalten Teilnehmende mit Vorkenntnissen eine aufbauende 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 am ersten Kurstag von der Kursleiterin bekannt gegeben.

Deutsch als Fremdsprache B2.2 – ONLINE
30 x Di + Do, ab 24.02.26, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnr.: 40275 | siehe Seite 93

Deutsch als Fremdsprache B1 für ausländische Arbeitnehmer/innen

Leitung: **Ludwig Maier**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 04.03.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

Kursnr.: **40269**

Angesprochen sind alle Personen, die bereits arbeiten. Ziel des Kurses ist es, Anweisungen zu verstehen und sich mit Kollegen und Vorgesetzten verständigen zu können. Neben Grammatik, wie Satzbau, widmet sich der Kurs der allgemeinen Kommunikation zwischen Arbeitskollegen (beispielsweise zuständig sein/ jemandem Bescheid geben). Gängiges Vokabular am Arbeitsplatz ist ein Schwerpunkt. Dabei wird auf die Wünsche der Teilnehmer eingegangen, da der alltägliche Wortschatz in der Fabrik oder als Busfahrer anders ist als im Verkauf. Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Leitung: **Husnul Aminah**

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **15 mal freitags, wöchentlich,
ab 27.02.26, 17:45 bis 19:15 Uhr**

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

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.

Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett Verlag

ISBN 978-3-12-607155-0 ab Lektion 4

Deutsch als Fremdsprache B2.2

Leitung: **Thomas Stratmann**

Entgelt: **189,00 €**

Termine: **30 mal (dienstags und donnerstags),
ab Dienstag, den 24.02.26, 17:45 bis 19:15 Uhr**

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

Kursnr.: **40272**

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 indirekte Rede, Vergleichssätze, konditionale und konzessive Zusammenhänge, Indefinitpronomen etc.

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! Deutsch als Zweitsprache B2.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-121209-4

SPRACHKURSE IN NIVEAUSTUFEN (A1 – C2)

Niveau A1	Elementare Sprachverwendung A1	Niveau A2	Elementare Sprachverwendung A2
<p>Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:</p> <p>Hören einfache Wörter und Sätze über allgemeine Themen verstehen und im Alltag zurecht kommen</p> <p>Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen und im Alltag zurecht kommen</p> <p>Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten</p> <p>Schreiben einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen</p>	<p>Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:</p> <p>Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</p> <p>Sprechen kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</p> <p>Lesen kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen</p> <p>Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</p>		
Niveau B1	Selbstständige Sprachverwendung B1	Niveau B2	Selbstständige Sprachverwendung B2
<p>Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:</p> <p>Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</p> <p>Sprechen in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben</p> <p>Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</p> <p>Schreiben persönliche Briefe schreiben und einfache Formulare ausfüllen</p>	<p>Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:</p> <p>Hören im Fernsehen Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</p> <p>Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten</p> <p>Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</p> <p>Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben</p>		
Niveau C1	Kompetente Sprachverwendung C1	Niveau C2	Kompetente Sprachverwendung C2

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.



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 Kursentgeltstaffelung. Daher bitten wir Sie höflich, die tabellarische Staffelung der Kursentgelte (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,- €	99,- €	99,- €	99,- €	99,- €	99,- €
9	110,- €	103,- €	99,- €	99,- €	99,- €	99,- €
8	124,- €	116,- €	107,- €	99,- €	99,- €	99,- €
7	141,- €	132,- €	123,- €	113,- €	104,- €	99,- €
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,- €	66,- €	66,- €	66,- €	66,- €	66,- €
9	73,- €	66,- €	66,- €	66,- €	66,- €	66,- €
8	83,- €	74,- €	66,- €	66,- €	66,- €	66,- €
7	94,- €	85,- €	75,- €	66,- €	66,- €	66,- €
6	110,- €	99,- €	88,- €	77,- €	66,- €	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,- €	189,- €	189,- €	189,- €	189,- €	189,- €
9	210,- €	196,- €	189,- €	189,- €	189,- €	189,- €
8	236,- €	221,- €	205,- €	189,- €	189,- €	189,- €
7	270,- €	252,- €	234,- €	216,- €	198,- €	189,- €
6	315,- €	294,- €	273,- €	252,- €	231,- €	210,- €
5	378,- €	353,- €	328,- €	302,- €	277,- €	252,- €

🇬🇧 English A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Fintan Lucy**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich,
ab 03.03.26, 09:00 bis 10:30 Uhr**

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

Kursnr.: **40573**

Dieser Kurs richtet sich an alle die schon immer mal Englisch lernen wollten. Der Fokus liegt auf Alltagskommunikation. Daher lädt der Kursleiter, Muttersprachler, herzlichen zu einem kommunikativen und abwechslungsreichen Unterricht ein.

Book: wird in der ersten Stunde angegeben

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Guitare Lessons in English

7 x dienstags, ab 10.03.26, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursnr.: 09312 | siehe Seite 29

Englisch für Kindergartenkinder

5 x montags, ab 02.03.26, 13:45 - 14:30 Uhr

Kursnr.: 40561 | siehe Seite 86

🇬🇧 Englisch A1

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Denisa Tahiri**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 26.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40574**

Hier erlernen Sie Grundwortschatz, Aussprache und typische Redewendungen, um sich vor Ort zurechtfinden zu können. Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Kursbuch: Easy English A1.1 Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-520805-5

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

🇬🇧 Englisch A1.2

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Denisa Tahiri**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich,
ab 24.02.26, 19:40 bis 21:10 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40575**

Sie lernen 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

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

🇬🇧 Englisch A2.2

Leitung: **Monika Kustermann, Dolmetscherin,**

Übersetzerin

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich,
ab 23.02.26, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **40577**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Grundwortschatzes, der Aussprache und der typischen Redewendungen. Die Lehrbucharbeit wird ergänzt durch Audio-material zum Training des Hörverständens, um einen natürlichen Spracherwerb zu fördern. Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Das Buch wird am ersten Kurstag festgelegt.

🇬🇧 B1 English Refresher

Leitung: **Isabel Pierre**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal, Mo. 23.02. bis Mo. 06.07.,
09:00 bis 10:30 Uhr**

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

Kursnr.: **40584**

Leitung: **Isabel Pierre**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal, Mo. 23.02. bis Mo. 06.07.,
10:45 bis 12:15 Uhr**

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

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, from unit 7,
ISBN 978-3-12-501776-4

🇬🇧 English B1 – Now you're talking

Leitung: **Marianna Margetits**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 25.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.1 Kapellenhof 6**

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, English only, course, but new participants are always welcome.

Coursebook: will be discussed in course

🇬🇧 Englisch am Morgen

Conversation and Grammar B2

Leitung: **Hüseyin Musan**
 Entgelt: **124,00 €**
 Termine: **15 mal freitags, wöchentlich, ab 27.02.26, 09:00 bis 10:30 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 beim ersten Unterricht vom Dozent bekannt gegeben. **Höhere Lernintensität in der Kleingruppe**

🇬🇧 English C1 Advanced conversation

Leitung: **Fintan Lucy**
 Entgelt: **124,00 €**
 Termine: **15 mal freitags, wöchentlich, ab 13.03.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.1 Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **40592**

You already communicate in English easily and want to develop your spoken fluency. In a small group, immerse yourself in themes and issues from around the world using real-life texts. Develop and deepen vocabulary and grammar skills and chat in a relaxed atmosphere with an Irish native speaker.

Book: wird in der ersten Stunde angegeben



🇬🇧 Business English A2 – Online

Leitung: **Denisa Tahir**
 Entgelt: **124,00 €**
 Termine: **12 mal freitags, wöchentlich, ab 06.03.26, 19:00 bis 20:30 Uhr**
 Ort: **vhs.cloud // online**
 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.). **Höhere Lernintensität in der Kleingruppe**



🇬🇧 Business English A2

Leitung: **Marianna Margetits**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 11.03.26, 19:40 bis 21:10 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.1 Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **40591**

This course aims to provide support and advice for professionals who need to improve their English and at the same time acquire vocabulary and phrases used in a business environment. Improve your English for the workplace and learn about business topics to help you work more effectively and make the most of career opportunities. Business English can be essential for getting ahead at work. Improving your professional business vocabulary and knowledge will help you work more effectively and can potentially open up new career opportunities. **Coursebook:** will be discussed in class

Maiansingen im Bürgergarten
 Interkulturell & inklusiv & international
 Do, 30.04.26, 18:00 Uhr
 Kursnr.: 11315 | siehe Seite 13

🇬🇧 Songwriting in English

Leitung: **Fintan Lucy**
 Entgelt: **113,00 €**
 Termine: **10 mal montags, wöchentlich, ab 09.03.26, 19:00 bis 20:30 Uhr**
 Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
 Kursnr.: **09114**



For songwriting beginners and more experienced songwriters. Starting points, structure, music and lyrics. You are welcome to bring your instrument. Learn with an experienced English teacher and musician.

🇫🇷 Französisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Monika Kustermann, Dolmetscherin**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 03.03.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.2 Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **40676**

Hier lernen Sie, sich in einfachem Französisch in Alltags-situationen 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

Fit fürs Französisch-Abitur | Intensivkurs
 zur Prüfungsvorbereitung | Ferienkurs 4 Tage
 ab Di 07.04. - Fr 10.04.26, 10:00 - 14:00 Uhr
 Kursnr.: 40661 | siehe Seite 86

Französisch A1

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Laurence Olivier-Ahmadi**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal freitags, wöchentlich,
ab 27.02.26, 10:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40677**

Vous parlez déjà un peu français ? In diesem Kurs bauen wir auf vorhandenen Grundkenntnissen auf und erweitern Schritt für Schritt Wortschatz und Grammatik. Sie lernen, über Ihre Vorlieben und Freizeitaktivitäten zu sprechen, Gespräche über Alltagsthemen zu führen und in typischen Situationen, etwa im Café oder Restaurant, sicherer zu kommunizieren. Mit abwechslungsreichen Übungen, Hörverständnis und kleinen dialogues festigen Sie Ihr Wissen und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen. Der Kurs eignet sich für alle, die entsprechende Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrwerk: Chapeau 1, ISBN:978-3-19-183434-0,
ab Lektion 3

Französisch A1

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Laurence Dreiling**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 25.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40679**

Möchten Sie Ihre Französisch-Kenntnisse erweitern? Sie sind herzlich willkommen, in diesem Fortführungs-kurs aus dem letzten Semester.

Lehrwerk: Voyages 1
neue Version
ISBN: 978-3-12-529412-7,
ca. Lektion 12



Französisch A2

Leitung: **Laurence Dreiling**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 26.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40681**

Möchten Sie Ihre Französisch-Kenntnisse erweitern? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Fortfüh- rungskurs aus dem kommenden Semester.

Lehrwerk: Voyages 2 Neu,
ISBN: 978-3-12-529422, ab Lektion 9

Französisch Prüfungsvorbereitung
für die Realschule | Ferienkurs 4 Tage
ab Mo 30.03. - Do 2.2.26, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursnr.: **40663** | siehe Seite 86

Französisch A2

Sprechen, Verstehen & Anwenden

Leitung: **Laurence Olivier-Ahmadi**

Entgelt: **81,00 €**

Termine: **12 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 05.03.26, 10:00 bis 11:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40684**

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Französisch und möchten sicherer sprechen? In diesem Kurs erweitern wir Wortschatz, Grammatik und Hörverstehen. Mit alltagsnahen Dialogen, interaktiven Übungen und spielerischen Elementen lernen Sie, sich in typischen Situationen wie Reisen, Einkaufen oder Freizeit sicher auszudrücken. Das Buch dient als Leitfaden, ergänzt durch zusätzliche Materialien für einen abwechslungsreichen Unterricht. Zum Abschluss stellen Sie Ihr Können in einem unterhaltsamen Sprachquiz unter Beweis – prêt pour le défi?

Lehrwerk: Kurs- und Arbeitsbuch Chapeau A2,
ISBN 978-3-19-283434-9

Français B1 – Online-Kurs

Chaque semaine une nouvelle surprise!

12 x Mo, ab 2.3.26, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursnr.: **40685** | siehe Seite 90

Chansons & Culture

Französisch mal anders



Leitung: **Laurence Olivier-Ahmadi**

Entgelt: **35,00 €**

Termin: **Sa, 20.06.26, 10:00 bis 15:00 Uhr**

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

Kursnr.: **40686**

Découvrez le monde des chansons françaises! An einem sommerlichen Samstag hören, analysieren und singen wir bekannte Chansons – von Klassikern bis hin zu modernen Hits. So verbessern wir spielerisch das Hörverständnis et „enrichissons notre vocabulaire. Ce cours interactif verbindet Musik et langue française mit viel Freude. Anschließend lassen wir den Tag bei Crémant und Quiche Lorraine gemütlich ausklingen. Venez chanter et savourer la France avec nous!

Niveau B1/B2

Conversation en français

Französisch Konversation

Leitung: **Catherine Lecerf-Reich, Lektorin HFU**

Reutlingen

Entgelt: **83,00 €**

Termine: **10 mal montags, wöchentlich,
ab 23.02.26, 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

Französisch-Abitur | Vorbereitung auf die Kommunikationsprüfung | Ferienkurs 4 Tage, **Di 26.5. - Fr 29.5.26, 10:00 - 14:00 Uhr**
Kursnr.: 40662 | siehe Seite 86

Bonjour Bühne ! Troupe franco-allemande à la VHS Rottweil

Leitung: **Laurence Olivier-Ahmadi**
Entgelt: **Kostenlos**
Termine: **17 mal donnerstags, wöchentlich, ab 26.02.26, 18:30 bis 20:30 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **40687**

La troupe franco-allemande de la VHS Rottweil poursuit son aventure! Ce projet réunit des passionné·e·s de théâtre, de langue et de création collective autour d'une adaptation moderne de 8 femmes de Robert Thomas, jouée en français avec un fil conducteur en allemand. (Initialement, la troupe avait prévu de travailler sur L'Avare de Molière, mais le projet a évolué pour permettre une répartition des rôles plus équilibrée.) Vous parlez français (niveau B1 minimum) ou êtes francophone? Vous aimez jouer, créer ou contribuer côté technique, musique, costume, mise en scène ou autre? Alors rejoignez-nous ! Des représentations sont prévues pour novembre 2026



Die deutsch-französische Theatergruppe der VHS Rottweil setzt ihr spannendes Abenteuer fort! Dieses Projekt bringt theaterbegeisterte Menschen zusammen, die Freude an Sprache, Kreativität und gemeinsamer Gestaltung haben. Wir proben eine Adaption des Stücks 8 Frauen von Robert Thomas, gespielt auf Französisch, mit einem roten Faden auf Deutsch. Sie sprechen bereits Französisch ab Niveau B1 oder sind Muttersprachler/in? Sie möchten spielen, gestalten oder sich im Bereich Technik, Musik, Kostüme oder Regie einbringen? Dann machen Sie mit!



Online-Kurse sind auch **als Einzelschulung buchbar!** Sprechen Sie uns an!

Italienisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Carlo Caselli**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 25.02.26, 19:40 bis 21:10 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40841**

Sie haben noch nie Italienisch gelernt und haben Lust und Zeit, die italienische Sprache systematisch kennenzulernen und zu erlernen? Sie bekommen Grundinformationen und interessante Einblicke in die Kultur des Landes. Sie werden lernen, wie man sich begrüßt und verabschiedet; wie man sich vorstellt, nach Namen fragt, eine Speisekarte liest und in einem Restaurant bestellt. Sie lernen wichtige grammatischen 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: CON PIACERE nuovo A 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Italienisch A1 für Kurzentschlossene mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Denisa Tahiri**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich, ab 24.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40843**

In diesem Kurs lernen Sie wichtige Redewendungen und Vokabeln für den Urlaub in Italien. Mit dem Buch Viva le vacanze üben wir praxisnah Situationen wie Restaurantbesuche, Einkaufen oder Small Talk. Ideal für Einsteiger! Fortsetzung aus dem letzten Semester. „Wer eine Reise tut, der kann was erzählen.“

Lehrbuch: Italienisch Viva le vacanze! / Facilissimo corso rapido di italiano per turisti. ISBN 978-3-19-227243-1 (Für die Reise), ab Lektion 3

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Italienisch A1

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Carlo Caselli**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich, ab 23.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40845**

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. Kursinhalte und Lernziele: sich über Freizeit, Hobbies, Urlaub, Reisen und Gewohnheiten austauschen. Verabredungen treffen. Datum und Uhrzeit

angeben und danach fragen. Ein Problem melden. Über vergangene Erlebnisse sprechen. Nach dem Weg fragen und diesen erklären. Über das Wetter sprechen. Grammatik: ‚c'è‘ und ‚ci sono‘, Modalverben ‚dovere‘ und ‚potere‘ und einige unregelmäßige Verben. Präpositionen mit bestimmten Artikeln. Endungen der Adjektive. Das ‚passato prossimo‘. Adverbien zur Angabe der Häufigkeit und reflexive Verben. Kultur: italienische Veranstaltungen und Urlaub in Italien
Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

Italienisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Denisa Tahiri**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 26.02.26, 19:40 bis 21:10 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.1 Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **40844**

Fortsetzung des letzten Kurses. 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 grammatischen 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: 978-3-19-065647-7, ab Lektion 5

Italienisch A1.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Carlo Caselli**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 25.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3 Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **40847**

In diesem Kurs lernen Sie: Lebensmittel zu kaufen, Mengen anzugeben, über Essgewohnheiten zu sprechen, Kleidung und Accessoires zu kaufen, über Ihre Familie zu sprechen, über Familientypen zu sprechen, Familienmitglieder zu beschreiben, über Interessen und Vorlieben zu sprechen, Familiengeschichten zu erzählen, jemandem zu gratulieren, Grußkarten zu schreiben. Grammatik: Direkte und indirekte Objektpronomen; Mengen mit dem Artikel partitiv DI; Adverbien mit -mente; besitzanzeigende Adjektive. Tauchen Sie in den italienischen Alltag ein – der perfekte Abschluss Ihres A1-Abenteuers!
Lehrbuch: CON PIACERE nuovo A 1, Klett-Verlag,

ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 7
 Ergänzendes Lehrmaterial wird von Zeit zu Zeit und ja nach Bedarf vom Dozenten zur Verfügung gestellt

Italienisch A2.1

Leitung: **Carlo Caselli**
 Entgelt: **99,00 €**
 Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich,
ab 24.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3 Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **40848**

Italienisch lernen – mit Spaß und Erfolg! Sie haben das Niveau A1 schon gemeistert? Super! Dann ist jetzt der perfekte Moment, um den nächsten Schritt zu machen. In unserem A2-Kurs tauchen Sie tiefer in die italienische Sprache ein – mit spannenden Themen, vielen Sprechübungen und einer Prise italienischem Lebensgefühl. Sie lernen: Ihre Wünsche zu äußern, Menschen und Tiere zu beschreiben, Vorschläge zu machen und über Erlebnisse zu erzählen. Gemeinsam sprechen wir über Reisen, Umweltschutz, Rezepte und Alltägliches – alles, was Spaß macht und Sie im echten Leben weiterbringt! Bringen Sie einfach Neugier und gute Laune mit und entdecken, wie schön Italienisch auf dem nächsten Level klingt!
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 Kurs- und Übungsbuch + MP3-CD A2 - 978-3-12-525206-6, ab Lektion 1

Italienisch A2.2

Leitung: **Carlo Caselli**
 Entgelt: **124,00 €**
 Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich,
ab 24.02.26, 19:40 bis 21:10 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3
Kapellenhof 6, 78628 Rottweil**
 Kursnr.: **40850**



Tauchen Sie ein in spannende Alltagsthemen und erweitern Sie Ihr Italienisch auf natürliche Weise! In diesem Kurs lernen Sie über Ernährungsgewohnheiten zu sprechen und Ratschläge zu Gesundheit und Ernährung zu geben, Körperteile zu benennen und Sportarten zu vergleichen, ein Gespräch in der Apotheke oder beim Arzt/bei der Ärztin zu führen und Beschwerden zu beschreiben, Texte über Fernsehen und Werbung zu verstehen und über Medienvorlieben und -gewohnheiten zu sprechen, den Inhalt einer Radiosendung zu erfassen und über Internetnutzung zu diskutieren, Meinungen zu äußern, zuzustimmen oder zu widersprechen, einen touristischen Prospekt zu verstehen, Informationen im Tourist-Office einzuholen, über Pläne und Absichten zu sprechen, Vermutungen anzustellen und sogar ein Auto zu mieten! Ein Kurs voller Abwechslung, Kommunikation und praktischer Situationen perfekt, um Ihr Italienisch sicher und lebendig zu machen!
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 Kurs- und Übungsbuch + MP3-CD A2 - 978-3-12-525206-6, ab Lektion 3
Intensivkurs in der Kleingruppe

ITALIENISCH

Parliamo in italiano B1

Leitung: **Francesco Felisoni**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich,
ab 23.02.26, 08:30 bis 10:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40857**

Dieser Sprachkurs ist kommunikativ ausgerichtet, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurecht zu finden. Wortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und erweitert. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die Vorkenntnisse besitzen und eine hohe Lernbereitschaft mitbringen. Es werden verschiedene Themen vorgestellt, um die Kultur dieses Landes verstehen zu lernen. Die Grammatik wird durch gezielte Übungen wiederholt und angewendet. Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Italienisch für Fortgeschrittene Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-525212-7 Klett-Verlag, ab Lektion 5
Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Italienisch Tavola rotonda

Konversationskurs B2-C1

Leitung: **Francesco Felisoni**

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **14 mal montags, wöchentlich,
ab 23.02.26, 10:15 bis 11:45 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40858**

Corso di conversazione in italiano. Per avere un percorso sistematico nel perfezionamento della grammatica, seguiamo il Testo Con Piacere nuovo B1 e anche per la conversazione sfruttiamo le occasioni e le varie situazioni offerte dal medesimo testo.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-525212-7, Klett-Verlag, ab Lektion 5
Intensivkurs in der Minigruppe

SPANNISCH

Spanisch am Morgen A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Maria-Teresa Levicar-Rodriguez**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 04.03.26, 09:00 bis 10:30 Uhr**

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

Kursnr.: **40715**

Hier erhalten Sie eine Einführung in die spanische Sprache. Im Vordergrund steht einfache Alltagskommunikation, so dass Sie sich beispielsweise im Urlaub einfacher verständigen können.

Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7
Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

SPANNISCH

Spanisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Eduardo Maubert, Wirtschaftsing., MBA**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 04.03.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **40705**

Möchten Sie gerne Spanisch sprechen, die Kultur, die sich dahinter verbirgt verstehen und auch noch Spaß dabeihaben? Dann besuchen Sie diesen Kurs! Sie lernen typische Gesprächssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen usw. zu bewältigen. Sie werden die Sprache Schritt für Schritt und gründlich mit Hilfe des Buches lernen. **Lehrbuch:** Con Gusto Nuevo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1



Spanisch A1.2

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Maria-Teresa Levicar-Rodriguez**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich,
ab 23.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

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. Die Grammatik wird schrittweise und ausschließlich in einem kommunikativen Kontext vermittelt. Wir werden auch gemeinsam die verschiedenen kulturellen Besonderheiten entdecken. Der Unterricht wird an den Lernrhythmus der Teilnehmer angepasst. Aus diesem Grund stehen die Interessen und sprachlichen Bedürfnisse der Teilnehmer immer im Mittelpunkt des Lehrers! Fortsetzung aus dem letzten Semester.
Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7, ab Lektion 2

Sprachkurse sind auch als Einzelschulung
oder für Kleingruppen buchbar
Sprechen Sie uns an!

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.

Spanisch am Morgen A2.2

Leitung: **Maria-Teresa Levicar-Rodriguez**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 25.02.26, 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.

Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Spanisch B1

Leitung: **Eduardo Maubert, Wirtschaftsing., MBA**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 26.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

Kursnr.: **40717**

Sie haben bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch und möchten jetzt sicherer sprechen, komplexere Strukturen verwenden und Ihren Wortschatz erweitern? Dann sind Sie hier richtig! Wir wiederholen und vertiefen wichtige Themen wie den Subjuntivo, por und para, Relativsätze und indirekte Rede. Mit abwechslungsreichen Übungen zu Hörverstehen, Lesen, Sprechen und Schreiben verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten. Authentische Texte, lebendige Dialoge und interaktive Aufgaben helfen Ihnen, sich sicher und differenziert in Alltagssituationen und persönlichen Gesprächen auszudrücken.

Buch: Con Gusto Nuevo B1: Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos- ISBN 978-3125146846, ab Lektion 2

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Online-Sprachkurse ab Seite 90

Curso de conversación "TERTULIA ESPAÑOLA"

Leitung: **Carlo Caselli**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich,
ab 23.02.26, 19:40 bis 21:10 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40719**

¿Tienes un buen nivel de español, pero pocas oportunidades para practicarlo? ¡Entonces este curso es para ti! Cada semana tendrás un espacio dinámico y relajado para perfeccionar tu español hablando mucho, ampliando tu vocabulario y profundizando en temas apasionantes: cultura, sociedad, política, actualidad y mucho más. Leeremos textos, escucharemos podcasts y veremos películas o videos que después comentaremos juntos en clase. Siempre que sea necesario, repasaremos estructuras gramaticales para que te expreses con más precisión y seguridad. El material – disponible una semana antes – te permitirá llegar preparado y participar activamente en un ambiente ameno, estimulante y lleno de buena energía. Así que... trae tu tecito, tu cafecito o tu cortadito, muchas ganas de aprender y ¡disfruta de nuestra TERTULIA EN ESPAÑOL!

Material aportado por el docente.

Rumänisch A2.1

Leitung: **Carmen Eichert**

Entgelt: **330,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich,
ab 23.02.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **41703**

Rumänisch wird nicht nur in Rumänien selbst, sondern auch in Moldau als offizielle Sprache gesprochen.

Rumänisch ist eine romanische Sprache. Wer also entsprechende Vorkenntnisse hat, dem wird der Einstieg ins Rumänische besonders leicht fallen. Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern.

Lehrbuch: PULS. Manual de limba română ca limba străină, A1-A2-REPRINT, Polirom Verlag, ISBN-10: 973-461-1526 oder ISBN-13: 978-9764611522 ab Lektion 7

Kroatisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Marianna Margetits**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich,
ab 03.03.26, 19:40 bis 21:10 Uhr**

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

Kursnr.: **41545**

In diesem Anfängerkurs lernen wir die Grundlagen der Sprache und den Wortschatz, der Ihnen in typischen Alltagssituationen helfen kann.

Kursbuch: wird am Anfang des Kurses besprochen

Kroatisch A1

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Marianna Margetits**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal dienstags, wöchentlich,
ab 24.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

Kursnr.: **41546**

Haben Sie Familie oder Verwandte in Kroatien, mit denen Sie sich gerne fließend über alltägliche Themen unterhalten möchten? Oder verbringen Sie Ihren Sommerurlaub an einem der wunderschönen Küstenorte an der Adria und möchten Sie die Menschen dort besser kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Hier lernen Sie die Grundlagen der Sprache und den Wortschatz für typische Alltagssituationen. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Kursbuch: wird in der ersten Stunde bekanntgegeben

Russisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Olesja Tarasova**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 05.03.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

Kursnr.: **41786**

Als eine der meistverbreiteten Sprachen Europas zählt Russisch zu den Weltsprachen. In diesem Russischkurs lernen Sie die kyrillische Schrift und einen Grundwortschatz. Der Unterricht wird interaktiv gestaltet, sodass Sie das Erlernte gleich einsetzen können.

Lehrwerke: Kursbuch Jasno ! Neu A1-A2 Russisch für Anfänger ISBN 978-3-12-527678-9,

Übungsbuch: ISBN 978-3-12-527679-6

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Russisch A1

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **Olesja Tarasova**

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **15 mal montags, wöchentlich,
ab 23.02.26, 19:45 bis 21:15 Uhr**

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

Kursnr.: **41787**

Der Unterricht wird interaktiv gestaltet, sodass Sie Ihr Erlerntes gleich einsetzen und üben können. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Lehrwerke: MOCT 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, ab Lektion 3

Intensivkurs in der Minigruppe

Albanisch A1 – Online-Kurs

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

10 x Do, ab 5.3.26, 16:45 - 17:45 Uhr

Kursnr.: 41794 | siehe Seite 91

Hebräisch (Ivrit) B1.2

Online-Kurs

10 x Mi, ab 25.2.26, 19:45 - 21:15 Uhr

Kursnr.: 41833 | siehe Seite 91



Chinesisch A1 – Online-Kurs

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

15 x Mi, ab 4.3.26, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursnr.: 41290 | siehe Seite 91

Chinesisch A1 – Online-Kurs

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

15 x Mi, ab 4.3.26, 19:45 - 21:15 Uhr

Kursnr.: 41291 | siehe Seite 91

Thailändisch A1 – Online-Kurs

für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse

15 x Fr, ab 6.3.26, 17:45 - 19:19 Uhr

Kursnr.: 42529 | siehe Seite 91

Japanisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Aya Koyama**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal freitags, wöchentlich,
ab 06.03.26, 19:40 bis 21:10 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **41331**

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. Damit kommen Sie dieser faszinierenden Kultur noch näher!

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, Übungsbuch: 978-3-12-606972-4



Online-Kurse sind auch als **Einzel-schulung** buchbar! Sprechen Sie uns an!

Japanisch A1.2

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: [Aya Koyama](#)

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal freitags, wöchentlich,
ab 27.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **41332**

Leitung: [Aya Koyama](#)

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 26.02.26, 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. Damit kommen Sie dieser faszinierenden Kultur noch näher! Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Auch neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, Übungsbuch: 978-3-12-606972-4, ab Lektion 4
Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Japanisch B1.1 – Online-Kurs

Fortsetzung des Kurses aus letzten Semestern
15 x Mi, ab 25.2.26, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursnr.: 41335 | siehe Seite 91

Japanisch A2.2

Leitung: [Aya Koyama](#)

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **13 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 26.02.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **vhs, Raum 8, Kameralamtsgasse 1**

Kursnr.: **41334**

In diesem Kurs erhalten Sie weiterführende Kenntnisse in die japanische Sprache. Sie erarbeiten sich einen grundlegenden Wortschatz und lernen wichtige Redewendungen. Damit kommen Sie dieser faszinierenden Kultur noch näher! Lehrbuch: Japanisch, bitte! Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, Übungsbuch: 978-3-12-606972-4, ab Lektion 10
Intensivkurs in der Minigruppe



WELCOME CENTER
Schwarzwald-Baar-Heuberg



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](https://www.facebook.com/welcomesthbw)
- [welcome.center.sbh](https://www.instagram.com/welcome.center.sbh/)
- [wifoegsbh](https://www.youtube.com/wifoegsbh)
- Welcome Center
Schwarzwald-Baar-Heuberg



Gefördert
durch



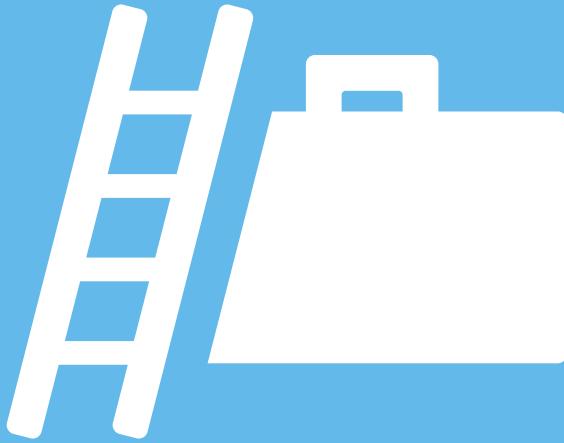
Baden-Württemberg
Ministerium für Wirtschaft,
Arbeit und Tourismus



WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG
Schwarzwald-Baar-Heuberg



Schwarzwald
Baar
Heuberg



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!



PC-KURSE / SOFTWARE

Schluss mit Abo-Wahnsinn

LibreOffice & Thunderbird rocken kostenlos

Leitung: [Wolfgang Benischek](#)

Entgelt: **87,00 €**

Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich, ab 12.03.26, 18:30 bis 21:00 Uhr**

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

Kursnr.: **09112**

Du zahlst noch brav jeden Monat für Office365? Warum eigentlich? In diesem Kurs zeigen wir Dir, wie Du mit LibreOffice und Thunderbird genauso produktiv bist – ganz ohne Lizenzknebel, Cloud-Zwang und Datenkrake. Schreib, rechne, maile – frei, sicher und unabhängig. Microsoft kann einpacken. Du brauchst keine Abo-Falle, Du brauchst Freiheit!



Der Medienführerschein für Kinder
von 9-14 Jahren
Mo, 19.01.26, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursnr.: 09319 | siehe Seite 11

Schluss mit Abo-Zwang

Kostenlose Tools statt teure Abos – für Laptop, Tablet, Handy

Leitung: [Wolfgang Benischek](#)

Entgelt: **39,00 €**

Termine: **2 mal mittwochs, wöchentlich, ab 25.03.26, 19:00 bis 21:30 Uhr**

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

Kursnr.: **50112**

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre IT-Geräte mit leistungsstarken, kostenfreien Programmen ausstatten. Schluss mit Lizenzgebühren, Cloud-Zwang und Abo-Fallen! Kursinhalt: Office ohne Abo und Einschränkungen; Design & Medienbearbeitung, kostenlos & professionell; Datenschutz & Kontrolle zurückgewinnen; Systempflege & Produktivität; Live-Vergleich: Microsoft Office vs. freie Alternativen. Lernziele: Unabhängigkeit von teuren Software-Abos; Souveräner Umgang mit freien Tools; Digitale Selbstbestimmung statt Lizenzdschungel

Computer Praxis für Späteinsteiger, Wiedereinsteiger und Langsame
3 x mittwochs, ab 17.6.26, 18:30 - 21:00 Uhr
Kursnr.: 50126 | siehe Seite 79

Skill-Erweiterung für Berufstätige

Microsoft Office 365 sicher und effizient nutzen

Leitung: **Wolfgang Benischek**

Entgelt: **87,00 €**

Termine: **6 mal montags, wöchentlich, ab 16.03.26, 18:00 bis 20:00 Uhr**

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

Kursnr.: **50113**

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie die wichtigsten Tools effizient nutzen. Von der Kontoerstellung bis zur Anwendung von Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Teams und OneDrive: Sie erhalten das Rüstzeug für digitale Souveränität. Kursziele: Digitale Kompetenzen für den Berufsalltag erweitern; Microsoft-Konto erstellen und verwalten; Office 365 auf verschiedenen Geräten nutzen, Tools sicher und praxisnah anwenden; Zusammenarbeit und Kommunikation verbessern. Teilnehmerzertifikat bei erfolgreicher Teilnahme; Handouts & Quiz zur Wiederholung

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Computer & Internet; Microsoft-Konto (wird im Kurs erstellt, wenn nicht vorhanden)

Bitte mitbringen: Passwort und Login für das Microsoft-Konto, Laptop oder Tablet mit WLAN-Funktion

Kleingruppe für mehr Lerneffizienz und Individualität



Mit 10 Fingern am PC schreiben lernen

Leitung: **Lieselotte Austria**

Entgelt: **77,00 €**

Termine: **4 mal donnerstags,**

ab Donnerstag, den 11.06.26, 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 Maschinen-schreiben bei der Dozentin abzulegen. Das Entgelt dafür beträgt 18,00 Euro.

KI im Alltag selbst ausprobieren

Künstliche Intelligenz im Alltag

Leitung: **Wolfgang Benischek**

Entgelt: **63,00 €**

Termine: **3 mal freitags, wöchentlich, ab 17.04.26, 16:00 bis 19:00 Uhr**

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

Kursnr.: **50115**

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – ob in Sprachassistenten, bei Übersetzungen oder in kreativen Anwendungen wie Text- und Bildgeneratoren. In diesem praxisorientierten Workshop lernen

Sie die spannendsten KI-Tools kennen und probieren sie direkt am eigenen

Endgerät aus. Ausprobieren

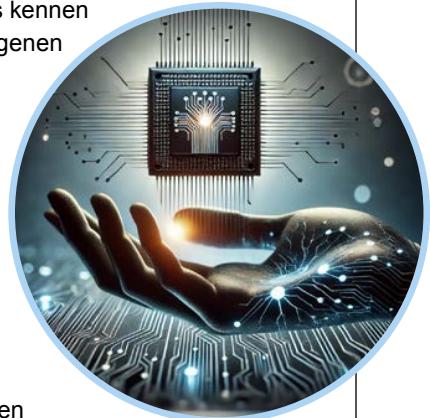
steht hier imm Mittelpunkt:

Texte schreiben und verbessern, Bilder und Designs gestalten. Wir sprechen über Chancen, Risiken und Grenzen von KI von Datenschutz bis hin zu Fake News. Wie könnte unser Alltag mit KI im Jahr 2030 aussehen?

Am Ende des Seminars nehmen

Sie eigene kreative Ergebnisse (Texte, Bilder, Präsentationen) mit, haben einen sicheren und souveränen Umgang mit Künstlicher Intelligenz erlernt.

Kleingruppe für mehr Lerneffizienz und Individualität



Smartphones und Tablets (Android & iOS) im Alltag als Hauptcomputer

Leitung: **Wolfgang Benischek**

Entgelt: **36,00 €**

Termine: **3 mal dienstags, wöchentlich, ab 14.04.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

Kursnr.: **50119**

Der Kurs konzentriert sich nicht auf die Bedienung der Geräte sondern stellt nützliche und praktische Anwendungen in den Vordergrund: Smartphone als Alltagsmanager; Fotos und Videos clever verwalten; sicher kommunizieren (WhatsApp, Telegram und Signal im Vergleich); E-Mail-Organisation, Dokumente mit der Kamera scannen; Bilder sicher übertragen auf PC oder in die Cloud; Was ist eine Backup-Strategie? Wie lösche ich Speicherplatz frei? Unterschiede der Messenger-Dienste, Sicherheitseinstellungen, wichtige Funktionen (Gruppen, Videoanrufe, Fotos senden), Diskussion über Datenschutz. Bei diesem Kurs handelt es sich um keine Einzel-Geräteschulung!

Bitte mitbringen: jeder sein eigenes Gerät

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit dem Gerät. Es gibt keine Grundschulung zur Handhabung. Umgang mit dem Betriebssystem und die Installation neuer Anwendung ist geläufig.

Kleingruppe für mehr Lerneffizienz

Grundkurs Künstliche Intelligenz

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **26,00 €**



Termin: **Di, 24.03.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: **Online-Workshop mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **50314**

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. Weitere Informationen siehe Seite 92

KI- Prompting effektiv steuern

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **24,00 €**



Termin: **Mo, 04.05.26, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Online-Workshop mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **50315**

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI). Egal in welchem Bereich Du arbeitest, dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen. Inhalte: Tipps & Tricks für bessere Prompts. Weitere Informationen siehe Seite 92

Chat GPT-Einführung

Leitung: **Tatyana Sarasa**

Entgelt: **26,00 €**



Termin: **Di, 10.03.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Online-Workshop mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **50708**

In diesem unterhaltsamen Einführungsseminar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen. Erleben Sie KI in Aktion für Beruf und Freizeit; testen Sie selbst die Fähigkeiten der KI. Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können – vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können!

Smart Fotografieren | mit dem Handy

Fotograf: **Markus Heinzelmann**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Fr, 06.03.26, 18:00 bis 20:30 Uhr**

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

Kursnr.: **50509**

Smartphones liefern mittlerweile beeindruckende Fotos. Dieser Kurs zeigt Ihnen Möglichkeiten, Fotos interessant zu gestalten, Panoramen aufzunehmen und besondere Lichtsituationen zu reagieren. Bei diesem Kurs handelt es sich um keine Einzelgeräteschulung!



Digitale Notenverwaltung für Orchestermusiker im Musikverein mit der App 'MobilSheets'

Leitung: **Wolfgang Benischek**

Entgelt: **64,00 €**

Termine: **4 mal, Mi. 21.01. bis Do. 29.01., 18:30 bis 21:00 Uhr**

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

Kursnr.: **50127**

Kursthemen: Wie organisiere und verwalte ich meine Noten digital? Wie scanne ich Papiernoten mit dem Handy oder Tablet? Wie speichere ich meine Titel in der Datenbank ab? Welche Schlagwörter / Filter brauche ich zum Speichern und finden? Wie bringe ich handschriftliche Bemerkungen auf mein Notenblatt? Wie erstelle ich Setlisten für einen Auftritt? Wie finde ich zielsicher meine Titel und lese meine Noten digital beim Üben und beim Auftritt? Wie organisiere und synchronisiere ich Playbacks für das Üben und für Auftritte?

KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf
Online-Workshop mit Durchführungsgarantie
Fr, 17.04.26, 15:30 - 16:15 Uhr
Kursnr.: 09318 | siehe Seite 11

Grundlagen der Digitalen Fotografie

Fotograf: **Markus Heinzelmann**

Entgelt: **44,00 €**

Termine: **2 mal mittwochs, wöchentlich,
ab 11.03.26, 19:00 bis 21:15 Uhr**

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

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 jedoch nicht möglich, jedem Teilnehmer die Einstellungen seiner individuellen Kamera zu erklären.

**Motive sehen, erkennen
und richtig in Szene setzen**
Sa, 09.05.26, 13:30 - 18:00 Uhr
Kursnr.: 09400 | siehe Seite 35

SOFTSKILLS

Canva – Social Media und Videogestaltung

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **39,00 €**

Termin: **Mi, 18.03.26, 17:30 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Webinar mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **50301**

Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern, erhältst Du hier. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter. Inhalte: Erstellung von Videos, Social Media Plan erstellen, Beiträge automatisch hochladen, Tipps & Tricks zu Social Media
Weitere Informationen siehe Seite 92

Canva – Entdecke die Welt der Kreativität Grundkurs

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **39,00 €**

Termin: **Mo, 09.03.26, 17:30 bis 20:30 Uhr**

Ort: **Online-Workshop mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **50303**

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, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen.
Weitere Informationen siehe Seite 92

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Leitung: **Helmut Lange**

Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Di, 10.03.26, 19:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: **Webinar mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **50310**

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Superhirn –

Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler

Di, 14.04.26, 16:00 - 18:00 Uhr

Kursnr.: **50311 | siehe Seite 86**

*Bist Du bereit, neue berufliche Wege zu beschreiten und Deine Karriere gezielt voranzutreiben?
Nutz Deinen Bildungssurlaub, um wertvolle Skills zu erwerben und gestärkt in den Job zurückzukehren.*

Selbst- und Zeitmanagement im Alltag und Beruf

Bildungssurlaub als Gewinn für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

Leitung: **Katja Richard, Janine Gnoerrich, Renate Braun**

Entgelt: **137,00 €**

Termine: **3 Tage, Do. 7.05. bis Sa. 9.05., 08:30 bis 17:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.3 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09601**

Im beruflichen und privaten Alltag sind viele Menschen mit steigenden Anforderungen, Zeitdruck und ständigen Unterbrechungen konfrontiert. Das Seminar vermittelt Methoden für effektives Zeit- und Selbstmanagement. Das kombiniert Fachvorträge mit Einzel- und Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Übungen sowie dem Austausch im Plenum. Die Teilnehmenden analysieren ihr individuelles Zeitverhalten, entwickeln Strategien zur besseren Zeitplanung und Organisation. Sie lernen Methoden zur Prioritätensetzung und Strategien für störungsfreies Arbeiten kennen.



Mathe-Prüfungsvorbereitung für den Real-schulabschluss | Training d. Abschlussprüfungen

Ferienkurs, 3 Tage

Mi 08.04. - Fr 10.04.26, 10:00 - 12:30 Uhr

Kursnr.: **50305 | siehe Seite 87**

Superhirn Namen und Gesichter merken

Leitung: **Helmut Lange**

Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Di, 03.03.26, 19:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: **Online-Kurs mit Durchführungsgarantie**

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

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



Stark in Rhetorik – Exklusiv für Frauen

Leitung: **Rhetoriktrainerin Martha Wittek**
 Entgelt: **89,00 €**
 Termin: **Sa, 25.04.26, 09:00 bis 17:00 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.3 Kapellenhof 6**
 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 – was ist dran?; Eigene Ziele und Bedürfnisse definieren und formulieren; Positiv, prägnant und wertschätzend kommunizieren; Grundlagen einer klaren Argumentation; Körpersprache und Ausstrahlung; Stark sprechen können mit Hilfe der Indifferenzlage; Grenzen setzen und wertschätzend bleiben; Umgang mit Widerständen, Ignoranz oder Dominanz im Gespräch.

Konflikte klären – statt schweigen

Leitung: **Mediatorin Manuela Ernst**
 Entgelt: **9,00 €**
 Termin: **Do, 16.04.26, 19:00 bis 20:00 Uhr**
 Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.2 Kapellenhof 6**
 Kursnr.: **10601**

Egal ob im Verein oder im Beruf, wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen Spannungen - oft schwelend und unausgesprochen. Wir kennen es zugute, Gedanken wie „Wer hat zuletzt den Schichtplan geändert?“, „Warum wird hier im Team nicht richtig kommuniziert?“, „Warum parkt der Nachbar sein Auto immer direkt an unserer Hofeinfahrt?“ oder Themen wie „Machtkämpfe in Vereinen“. Hier lernen Sie, wie man Konflikte erkennt, anspricht und gemeinsam löst, bevor sie eskalieren. Denn „unausgesprochene Konflikte verschwinden nicht – sie wachsen im Verborgenen“.

Einzelberatung zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen jeden zweiten Monat, Einzelberatungstermine nach Anmeldung bei: Christoph Bauer, christoph.bauer@drk-freiburg.de, Telefon 0761-205741288

SOFTSKILLS

Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Leitung: **Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz**
 Entgelt: **16,00 €**
 Termin: **Mo, 23.03.26, 19:00 bis 20:30 Uhr**
 Ort: **Online, ganz bequem vom Rechner aus**
 Kursnr.: **50613**



Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und anderseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben. Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung gestellt.

Arbeitsteams sind divergent besser

Erfolgreich Dank Vorbild Wald

Leitung: **Sabine Bieger, Coach & zert. Waldpädagogin**
 Entgelt: **32,00 €**
 Termin: **Fr, 08.05.26, 15:00 bis 18:30 Uhr**
 Treffpunkt: **Eckhof, Eckhof 7, 78628 Rottweil**
 Kursnr.: **10671**
 Outdoor-Teambuilding

Ein gesunder Wald wächst von sich selbst, organisiert sich selbst, reguliert sich selbst- dies aufgrund vieler Faktoren und findet auch bei schlimmen Krisen immer wieder ins Gleichgewicht. Auch ein Team am Arbeitsplatz kann sich diese Faktoren zunutze machen, denn die Lebensgesetze des Waldes können auf ein Team übertragen werden. Diversität spielt eine enorme Rolle für die Stabilität eines Waldes und eines Arbeitsteams. Alles im Wald bringt sich mit speziellen Talenten und Stärken ein, in gemeinsames Ziel für ein erfolgreiches und gemeinsames Wachsen. Ein Team, das sich selbst organisiert, Arbeitsprozesse selbst reguliert, sich gegenseitig unterstützt, das Anderssein des Anderen versteht und dabei seine Teamvielfalt nutzt, ist immer erfolgreich. Immer.

Minigruppen-Workshop ab 3 Teilnehmern



Waldkraft tanken – zur Ruhe kommen
Sa, 09.05.26, 10:00 - 14:00 Uhr
 Kursnr.: 10606 | siehe Seite 21

Waldachtsamkeit für Grundschulkinder
Fr, 24.04.26, 14:00 - 17:30 Uhr
 Kursnr.: 10414 | siehe Seite 83



Stress, nein DANKE!

Gesundheitskompetenz stärken



Leitung: **Janine Gnoerrlich**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Mo, 12.01.26, 17:00 bis 20:00 Uhr**

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

Kursnr.: **30100**

Im Seminar stehen die Themen gesunder Schlaf finden trotz Stress; gesundheitsbewusste Ernährung trotz Mehrfachbelastung; das Bewegungsverhalten optimieren trotz Zeitdruck; Selbstwert loskoppeln von Erfolg und Misserfolg; Aufgaben delegieren lernen; Selbstorganisation und Zeitmanagement im Fokus.

Weitere Informationen siehe Seite 36

Weniger Stress und mehr Lebensbalance durch Resilienz Training

Leitung: **Katja Richard**

Entgelt: **55,00 €**

Termine: **3 mal samstags, wöchentlich, ab 11.07.26, 10:00 bis 12:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **30604**

In drei Terminen erweitern Sie Ihr Wissen über Stress und lernen verschiedene Möglichkeiten zur besseren Stressbewältigung kennen. Sie reflektieren, was Ihre persönlichen Stressauslöser, Stressverstärker und stressauslösende Situationen sind und wie diese reduziert werden können. Außerdem lernen Sie Übungen für innere Achtsamkeit kennen, mit denen körperliche und emotionale Reaktionen reguliert werden können. Gemeinsam werden verschiedene Möglichkeiten erarbeitet, um die eigenen Ressourcen zu stärken und sich besser zu erholen.

Weitere Informationen siehe Seite 37

Zoff am Frühstückstisch, Stress im Klassenzimmer?

So geht's auch anders

Leitung: **Manuela Ernst, Mediatorin**

Entgelt: **9,00 €**

Termin: **Fr, 13.03.26, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: **vhs.cloud // online**

Kursnr.: **50614**

Wenn Diskussionen zu Dauerschleifen werden und kleine Konflikte zu großen Dramen wachsen, ist Gelassenheit gefragt - und das richtige Handwerkszeug. Sind Ihnen Situationen wie diese bekannt: „Zwei Geschwister streiten sich jeden Morgen, wer näher an der Marmelade sitzen darf“, „Der morgendliche Ablauf wird zur Hetzerei“ oder Aussagen wie „Du verstehst mich sowieso nicht“. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit klarer Kommunikation, guter Struktur und etwas Humor Streit in Familie und Schule klären kann.

[Kleingruppe für mehr Lerneffizienz](#)

Deutsch als Fremdsprache B1

für ausländische Arbeitnehmer/innen

Leitung: **Ludwig Maier**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 04.03.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

Kursnr.: **40280**

Angesprochen sind alle Personen, die in Arbeit sind, aber ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen oder müssen. Das Ziel ist Anweisungen zu verstehen und sich mit Kollegen und Vorgesetzten verständigen zu können. Weitere Informationen siehe Seite 58

Business English A2

Leitung: **Marianna Margetits**

Entgelt: **99,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 11.03.26, 19:40 bis 21:10 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **40591**



Business English can be essential for getting ahead at work. Improving your professional business vocabulary and knowledge will help you work more effectively and can potentially open up new career opportunities. More informations, page 62

Fremdsprachenkurse für den Beruf –
 auch als Einzelunterricht oder in der Minigruppe | **Bitte sprechen Sie uns an!**

Aktiv im Alter



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 Seniorenkirbe. *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.

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 langsameres Tempo bevorzugt oder sich für ein spezielles Thema im Zusammenhang mit dem Älterwerden interessiert, findet hier ein vielfältiges Programm.

Seniorenfasnet 2026

Moderator: **Eberhard Wucher**

Entgelt: **8,00 €**

Termin: **Di, 10.02.26, 13:30 bis 18:00 Uhr**

Saalöffnung 13:15 Uhr, Programmbeginn 14:00 Uhr

Ort: **Stadthalle Rottweil**

Kursnr.: **70001**



Das Seniorenreferat der Stadt Rottweil lädt, zusammen mit vielen Aktiven, alle Senior und Seniorinnen aus Rottweil, den Stadtteilen und Umlandgemeinden ganz ein. Mit dem Einzug der Narren zum Narrenmarsch der Jugendkapelle beginnt das unterhaltsame und lustige Programm. Die Narren ziehen ein zum „lebige Bild“ mit Rößle. 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 Freud, niemand zum Leid“.

Gruppen werden gebeten, sich anzumelden unter: info@vhs-rottweil.de

Gemeinschaftlich wohnen

Utopie oder DAS Modell der Zukunft

Sa, 18.04.26 | Kursnr. 10020 | siehe Seite 14

MENSCH

Vorsorge ist wichtig – für alle!

Leitung: **Vorsorgeberatungsteam**

Entgelt: **Kostenlos**

Termin: **Do, 12.03.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **70110**

Von einer Sekunde auf die andere kann sich durch einen Unfall, eine plötzliche oder fortschreitende Krankheit etwas Gravierendes im Leben ändern: Sie können im Falle eines Falles nicht mehr selbst bestimmt entscheiden. Dann tun es andere für sie. Wer das übernimmt und was eine von Ihnen bestimmte Person in Ihrem Sinne regeln soll, wird in den so genannten Vorsorge-Papieren festgelegt. In einem knappen Vortrag erklärt das Vorsorgeberatungsteam die wichtigsten Dinge. Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es? Was ist nicht zu empfehlen? Wo sind Grenzen? Für Detailfragen kann man Einzeltreffer absprechen. Entweder direkt vor Ort oder unter vorsorgeberatung-rottweil@gmx.de

Wer nicht zum Vortrag kommen kann, den besuchen die zertifizierten Berater auch zu Hause.

Mut machen, Ängste abbauen | eine Betroffene berichtet | **Do, 19.03.26, 18 - 20 Uhr**
Kursnr. 09010 | siehe Seite 6

Ein Jahr Trump Regierung Analyse und Ausblick

Referent: **Prof. Dr. Georg Schild, Lehrstuhl für nordamerikanische Geschichte Uni TÜ**

Entgelt: **Die Veranstaltung ist kostenfrei.** Wir würden uns über eine kleine Spende für „Omas for Future“ freuen.

Termin: **Mo, 19.01.26, 19:00 bis 21:00 Uhr**

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

Kursnr.: **10106**

Am 20. Januar 2026 jährt sich der zweite Amtsantritt Donald Trumps. Der Referent analysiert wichtige Entscheidungen und Maßnahmen des Präsidenten im Bereich der Innen- und Außenpolitik und stellt sie zur Diskussion.

Veranstaltung der Omas for Future und der vhs



Bitcoin – als Währungersatz denkbar?
Mi, 18.03.26, 19:00 - 21:30 Uhr
Kursnr.: 09330 | siehe Seite 7

Kurse zu Hundehaltung und Hundegesundheit
ab Seite 19

Veranstaltungen gegen das Vergessen
Aktion T4 Do, 05.03.26, 19:00 Uhr
Kursnr.: 09011 | siehe Seite 6
Tacheles Reden Mi, 21.01.26, 19:00 Uhr
Kursnr.: 09825 | siehe Seite 6

GESELLSCHAFT

Eine Weltreise in Deutschland



Referent: **Florian Ladenburger**

Entgelt: **8,00 €**

Termin: **Mi, 7.05.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

Kursnr.: **09305**



Der Reise-Journalist nimmt Sie mit auf eine wundersame Reise des zweiten Blicks auf unsere Heimat. Das Allgäu kennen Sie schon? Faszinierende Bilder mit einem begeisternden Livebericht vermitteln Spannendes zu Land, Leuten und Kultur. An diesem Abend wird der „Zweite Blick“ zum Programm!

Rottweil auf den zweiten Blick Eine etwas andere Stadtführung



Stadtführerin: **Cornelia Votteler**

Entgelt: **7,00 €**

Termin: **Di, 24.02.26, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Treffpunkt: **Schwarzes Tor, Rottweil**

Kursnr.: **09001**

Stadt **Rottweil**

Sie verbergen sich in Hausnischen, in Erkern, an lauschten Plätzen: die kleinen Kunstwerke, Kostbarkeiten und Kleinigkeiten. Sie erzählen Geschichten von vergangenen Zeiten, Bewohnern, von Sorgen, Ängsten und fröhlichen Begebenheiten.

vhs Reisen zur Kunst | mit Kunsthistorikerin Dr. Anja Rudolf | finden Sie ab Seite 26

Kuba | Länderkundlicher Vortrag
Mi, 22.04.26, 19:30 bis 21:00 Uhr
Kursnr. 10905 | siehe Seite 16

Neugierige Frauen



Leitung: **Gabi Schwarz**

Entgelt: **66,00 €**, bei einigen Ausflügen ist eine Zuzahlung erforderlich.

Termine: **1. Termin: Mittwoch, 04.03.2026, 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**

Vielfältige Ausflüge und Besichtigungen sind geplant, wie Landtagsbesuch; aber auch Vorträge, Kino-besuche, Theaterbesuche u.v.m. Das vollständige Programm erhalten Sie 2 Wochen vor Kursstart in der vhs-Geschäftsstelle. Gerne senden wir es Ihnen auch per E-Mail zu.

Weitere Veranstaltungen zum Schwerpunktthema | ab Seite 6

Entdecke Deine Stimme für Frauen im allerbesten Alter



Leitung: **Renate Braun, Stimm-Trainerin**

Entgelt: **48,00 €**

Termin: **Sa, 07.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**

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

Kursnr.: **09314**

Angeleitet die eigene Stimme finden und stärken. Bei diesem Intensivseminar lernen Sie Ihre Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit zu erkennen und zu nutzen. Das Seminar ist eine Einladung, die Stimme durch Training, Therapie oder gezielte Übungen zu erforschen und zu entwickeln. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wechselschuhe, Vesper

Durchatmen ® PLUS
als Regenerationsbegleitung
Samstag, 16.05.26, 20:00 - 16:00 Uhr
Kursnr.: 09317 | siehe Seite 10

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Leitung: **Helmut Lange**



Entgelt: **59,00 €**

Termin: **Sa, 28.03.26, 09:00 bis 16:30 Uhr**

Ort: **Webinar mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **10613**

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Ein Onlinekurs für jeden: Egal ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es aus!

Superhirn: Namen und Gesichter merken

Leitung: **Helmut Lange**



Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Di, 03.03.26, 19:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: **Online-Kurs mit Durchführungsgarantie**

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. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.



Seniorengymnastik

Älter werden - na und?

Leitung: **Renate Lausmann, Übungsleiterin Fitness**

Entgelt: **92,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,**

ab 25.02.26, 08:45 bis 09:45 Uhr

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30213**

Leitung: **Renate Lausmann, Übungsleiterin Fitness**

Entgelt: **92,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich,**

ab 25.02.26, 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: **vhs Fitness, Hochbrücktorstraße 14**

Kursnr.: **30214**

Regelmäßiges Trainieren, auch mit Kleingeräten, wirkt sich positiv auf Ihre Muskulatur aus. Dadurch wird Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination verbessert. Auch im Alltag profitieren Sie. Wir sind eine nette gemischte Gruppe, bei der auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe/rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Fitnessniveau: mittel

Fit & Aktiv ab 65 | siehe Seite 47

Progressive Muskelrelaxation

nach Jacobson

Leitung: **Angelika Müller,**

Fachübungsleiterin C 2 Fitness und Gesundheit

Entgelt: **50,00 €**

Termine: **6 mal mittwochs, wöchentlich,**

ab 04.03.26, 18:45 bis 19:45 Uhr

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 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 Teilnehmenden ein neues Lebensgefühl.

Die Übungen sind leicht erlernbar und können im Alltag problemlos angewendet werden.

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung.

Fitness-Niveau: Niedrig

DIGITALISIERUNG

Computer Praxis für Späteinsteiger, Wiedereinsteiger und Langsame

PC, Handy, Internet, Cloud endlich verstehen und erfolgreich nutzen

Leitung: **Wolfgang Benischek**

Entgelt: **58,00 €**

Termine: **3 mal mittwochs, wöchentlich, ab 17.06.26, 18:30 bis 21:00 Uhr**

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

Kursnr.: **50126**

Inhalte: Grundlagen des Internets und wie man es sicher nutzt; Einführung in die Nutzung von PCs und Handys; Verstehen und Nutzen der Cloud-Technologie; Gemeinsame Nutzung dieser Technologien für eine effiziente Konvergenz, z. B. Fotos effizient organisieren, aufbewahren und wieder finden. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die digitale Fähigkeiten entwickeln wollen und die Vorteile der modernen Technologie ausschöpfen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Kurs werden nur Windows und Android Systeme behandelt. Ausgeschlossen sind Geräte und Anwendungen von Apple (iPhone, Macbook, PC).

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit!



Endlich ein Smartphone! Und jetzt?

Smartphone-Einsteigerkurs

Leitung: **Jürgen Bippus**

Entgelt: **87,00 €**

Termine: **4 mal (montags und dienstags), ab Montag, den 13.04.26, 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, etc.

Kleingruppe für mehr Lerneffizienz.

Schluss mit dem Abo-Wahnsinn | vielfältige Softwarekurse zu Open Source Angeboten
3 x donnerstags, ab 12.03.26 | siehe Seite 70
Kursnr.: **09112**

FINANZEN

KI im Alltag selbst ausprobieren

Künstliche Intelligenz im Alltag

Leitung: **Wolfgang Benischek**

Entgelt: **63,00 €**

Termine: **3 mal freitags, wöchentlich, ab 17.04.26, 16:00 bis 19:00 Uhr**

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

Kursnr.: **50115**



Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – ob in Sprachassistenten, bei Übersetzungen oder in kreativen Anwendungen wie Text- und Bildgeneratoren. Doch wie funktionieren diese Systeme eigentlich, und wie kann ich sie sinnvoll für mich nutzen? In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie die spannendsten KI-Tools kennen und probieren sie direkt am eigenen Laptop, Tablet oder Smartphone aus. Am Ende des Seminars nehmen Sie nicht nur eigene kreative Ergebnisse (Texte, Bilder, Präsentationen) mit, sondern auch einen sicheren und souveränen Umgang mit Künstlicher Intelligenz.

Weitere Informationen siehe Seite 71

Kleingruppe für mehr Lerneffizienz und Individualität

Smartphones und Tablets (Android & iOS)

im Alltag als Hauptcomputer

3 x dienstags, ab 14.04.26, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursnr.: **50119** | siehe Seite 71

Einkommensteuererklärung

ganz speziell für Ruheständler/innen

Leitung: **Volker Riechert, Steuerfachwirt**

Entgelt: **66,00 €**

Termin: **Do, 08.01.2026, 14:00 bis 18:00 Uhr**

Kursnr.: **10309**

Termin: **Do, 23.07.26, 14:00 bis 18:00 Uhr**

Kursnr.: **10319**

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



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 besteuerbaren 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.

Individuelle Einkommensteuer-Schulungen sind möglich | fragen Sie bei der vhs nach

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!

junge vhs



GEGEN DAS VERGESSEN

Aktion T4: Die Reise in den Tod Veranstaltung gegen das Vergessen



Referent: **Konrad Flegl**,
Inklusionsprojekt GIEB
Entgelt: **Eintritt frei**, Spenden sind willkommen
Termin: **Do, 05.03.26, 19:00 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Festsaal, Kapellenhof 6**
Kursnr.: **09011**

Das ehemalige Samariterstift Grafeneck auf der Schwäbischen Alb war die erste Einrichtung, die den Nationalsozialisten als Ort für die organisierte Tötung von Menschen mit Behinderung oder psychischen Krankheiten diente. Von Januar bis Dezember 1940 wurden hier über 10.600 Menschen ermordet. Der Referent erläutert die ideologische Vorgeschichte und berichtet von der Euthanasieanstalt Grafeneck.

*Veranstaltung des Arbeitskreises der Lokalen Agenda „Zusammenleben in der Gesellschaft“
In Kooperation mit der IKG Rottweil/VS*

Gemeinschaftlich wohnen
Utopie oder DAS Modell der Zukunft
Sa, 18.04.26, 15:00 - 18:00 Uhr
Kursnr.: 10020 | siehe Seite 14

Tacheles Reden

Freundschaft ist stärker als Politik



Referenten: **Zachary Gallant**,
Tuncay Dinçkal
Entgelt: **kostenlos**
Termin: **Mi, 21.01.26**
Vortrag: **19:00 Uhr**
Ort: **vhs Kultur & Sprache, ehemaliger Betsaal der Jüdischen Gemeinde, Kameralamtsgasse 6**
Kursnr.: **09825**

Ein Muslim und ein Jude sprechen öffentlich über den Umgang miteinander. Jüdische Geschichte mit lokaler Erinnerungskultur trifft hier jüdische Tradition und diverses, interkulturelles Leben und denken in Deutschland. Wie sieht jüdisches Leben heute aus?
Was können wir aus der Geschichte von Verfolgung, Widerstand und Überleben lernen?
Veranstaltung des Vereins Ehemalige Synagoge

Ein Jahr Trump Regierung | Analyse und Ausblick | Veranstaltung der Omas for Future und der vhs
Montag, 19.01.26, 19:00 Uhr
Kursnr.: 10106 | siehe Seite 13

GESELLSCHAFT

Bitcoin – als Währungsersatz denkbar?

Leitung: **Helmut Störk**

Entgelt: **13,00 €**

Termin: **Mi, 18.03.26, 19:00 Uhr**

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

Kursnr.: **09330**

In diesem Vortrag geht es um die Entstehung und Historie dieser „Währung“. Der Referent vergleicht sie mit Gold und FIAT Geld, anhand Kursentwicklung und Inflationskurve. Dabei werden auch Marktkapitalisierung angesprochen und eine Einordnung ins Weltfinanzgeschehen versucht.



Eine Weltreise in Deutschland

Referent: **Florian Ladenburger**

Entgelt: **8,00 €**

Termin: **Mi, 7.05.26, 19:30 Uhr**

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

Kursnr.: **09305**

Der Reise-Journalist nimmt Sie mit auf eine wundersame Reise des zweiten Blicks auf unsere Heimat. Das Allgäu kennen Sie schon? Faszinierende Bilder vermitteln Spannendes zu Land, Leuten und Kultur. An diesem Abend wird der „Zweite Blick“ zum Programm!



Alles ganz einfach? Wie Schulkinder entspannter Hausaufgaben erledigen!

Leitung: **Alexandra Ben, syst. MasterCoach**

Entgelt: **kostenlos (Förderprogramm)** 

Termine: **3 mal donnerstags, wöchentlich,**

ab 05.03.26, 18:00 bis 20:30 Uhr

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **10515**

Den Stoßseufzer „Schule könnte so schön sein, gäbe es das leidige Thema Hausaufgaben nicht!“ kennen Schüler, Eltern und sogar manche Lehrkraft. Denn Hausaufgaben sind oft mit Stress verbunden. Ein erhebliches Maß dieses Stresses lässt sich durch Tricks vermeiden. Denn oft sind es viele Kleinigkeiten, die zusammengenommen dem Kind Motivation und Elan nehmen.

Weitere Informationen siehe Seite 15



Das Landesprogramm STÄRKE

unterstützt Eltern und Familienbildung auf vielfältige Weise.

Es fördert Empathie und Verständnis für die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen.

PÄDAGOGIK

Der Medienführerschein für Kinder

von 9–14 Jahren



Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **31,00 €**

Termin: **Mo, 19.01.26, 17:00 bis 18:30 Uhr**

Ort: **Online-Workshop mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **09319**

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken, aber auch vieles, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde!

Konflikte konstruktiv lösen

Leitung: **Janine Gnoerrlich, Mediatorin**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Mo, 26.01.26, 17:00 bis 20:00 Uhr**

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

Kursnr.: **10600**



Hier geht es um Themen, die jeden berühren: die eigenen Grenzen erkennen und wahrnehmen, sie kommunizieren gegenüber Familie und Freunden, und der Frage nach dem Einfluss, den das Grenzensetzen auf das eigene Selbstwertgefühl hat. Im praktischen Teil geht es um eine deeskalierende Gesprächsführung mit praktischen Beispielen.

Wahrnehmen – Fühlen – Stärken

Selbstkompetenztraining für Kinder von 7 bis 11 Jahren



Leitung: **Luna Stützle**

Entgelt: **22,00 €**

Termin: **Mi, 20.05.26, 16:00 bis 18:30 Uhr**

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

Kursnr.: **09605**

Als kleine Kinder haben wir noch instinktiv ein Gespür dafür, was richtig ist und sprechen aus, was wir denken. Heutzutage sind Ablenkungen aus dem Außen und der Fokus auf das Materielle jedoch ständig präsent. Daher gehen wir an diesem Nachmittag durch spielerische Übungen und kreative Aktivitäten in die Wahrnehmung, schauen uns an, wie wir unsere eigenen Bedürfnisse erkennen, auf unsere Gefühle hören und unsere innere Kraft und Selbstsicherheit weiter aufbauen. Ich freue mich den Raum zu öffnen, indem die Kinder sicher und frei ihre Gefühle und Gedanken ausdrücken können und mit Spaß und Freude die Verbindung zu sich selbst bewahren und stärken.

Wenn Glück ein Schulfach wäre für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Leitung: **Eva von Schulz**
Entgelt: **48,00 €**
Termine: **5 mal, Sa. 07.03. bis Sa. 02.05.,
10:00 bis 11:30 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**
Kursnr.: **09603**



Kinder erleben täglich große Gefühle, wie Freude, Wut, Traurigkeit, Stolz, Eifersucht, Neid. Im Kurs werden sie eingeladen, diese Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und zu regulieren. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Bindung, Selbstwert und Empathie. Die Kursleiterin möchte durch kreative, körperorientierte und psychologische Impulse emotionale Entwicklung der Kinder fördern. Eine lösungsorientierte, liebevolle Begleitung von Konflikten ist zentraler Bestandteil des Kurses. Die Förderung zielt auf die Entwicklung des präfrontalen Kortex – jener Hirnregion, die für Selbstregulation, Mitgefühl und Perspektivübernahme zuständig ist – ab. Denn Empathiefähigkeit entsteht durch emotionale Erfahrung und nicht durch Belehrung und Selbstwertstärkung schafft einen inneren Schutzraum gegen Ausgrenzung, Mobbing und Überforderung. Vor Kursbeginn erhalten die Eltern ein kurzes Video zur Orientierung – mit Einblicken in Kursinhalte, Haltung und Ablauf.



Was, wenn Konflikte Konfetti wären? Und Glück ein Schulfach!

für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Leitung: **Eva von Schulz**
Entgelt: **48,00 €**
Termine: **5 mal montags, wöchentlich,
ab 09.03.26, 16:00 bis 17:30 Uhr**
Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**
Kursnr.: **09604**



Im Kurs „Schulfach“ Glück dürfen Kinder sich zeigen, mit all ihren Facetten, Gefühlen und Besonderheiten. Ich begleite sie – im Rhythmus der Jahreszeiten drinnen und draußen. Es wird gespielt, gestaltet, getanzt, vorgelesen, gestritten und ehrlich mitgeteilt. Nicht um zu funktionieren, sondern um sich selbst zu fühlen. Dieser Kurs ist kein Training. Er möchte Raum bieten für das Glück, das entsteht, wenn man sich selbst spürt – und dabei gehalten wird. Was, wenn es nicht darum geht, sich besser zu fühlen – sondern besser im Fühlen zu werden?

**Kurse zu Hundehaltung und
Hundegesundheit** | ab Seite 19

Ein Apfeltag auf der Streuobstwiese
vom Pflücken und Mosten
Fr. 04.09.26, 15:00 - 18:00 Uhr
Kursnr.: 10412 | siehe Seite 19

Wildes Grün am Wegesrand Streifzug durch das Schlichemtal

Leitung: **Stephanie Van der Velden**
Entgelt: **44,00 €**
Termin: **Sa, 09.05.26, 15:00 bis 19:00 Uhr**
Treffpunkt: **Sportplatz Epfendorf**
Kursnr.: **09401**

Zwischen steilen Felswänden, feuchten Schluchtwäldern und sonnigen Magerrasen wachsen unzählige heimische Wildpflanzen. Neben spannenden Geschichten gibt es hier auch viele praktische Tipps zum Erkennen, Sammeln und Verarbeiten. Bitte feste Schuhe anziehen – der Weg ist teilweise schmal.



Kräuterwanderung im Frühling
Do, 23.04.26, 15:00 - 17:30 Uhr
Kursnr.: 10401 | siehe Seite 20

Faszination Honigbienen
Imkeranfängerschulung
5 x ab Do, 19.02.26, 18:00 - 20:00 Uhr
Kursnr.: 10415 | siehe Seite 19

Wild und frei im Eschachtal vhs-FerienAkademie: Abenteuer Wald

für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Leitung: **Luna Stützle, Michael Sturm, Sabine Bieger,
Waldpädagogen**
Entgelt: **99,00 € inkl. Experimente, Verpflegung**
Termine: **3 Tage: Di. 08.09 bis Do. 10.09.26,
täglich 9:30 bis 17 Uhr**
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.

Das ausführliche Tagesprogramm erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der vhs oder über die Homepage.
**Verbindlicher Infoabend am Donnerstag, 16.7.26,
17:30 Uhr** (Kursnr.: 10411)

MUSIK

Waldsamkeit für Grundschulkinder

für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Leitung: **Sabine Bieger, zert. Waldpädagogin**

Entgelt: **24,00 €**

Termin: **Fr, 24.04.26, 14:00 bis 17:30 Uhr**

Treffpunkt: **Parkplatz Trimm-Dich-Pfad**

Kursnr.: **10414**

Spielerisch erforschen wir, wozu man den Wald eigentlich braucht, was er alles macht und welche Dinge, die wir im Alltag verwenden, aus dem Wald stammen.

Und da gibt es einiges zu Staunen. Wir schauen uns an, was verschiedener Müll so anrichtet und wie lange es braucht, damit dieser vergeht. Gemeinsam denken wir darüber nach, was wir dem Wald Gutes tun können.

Und auch hier gibt es ganz viele Überraschungen.

Ein Waldknigge hilft uns dabei anschauliche, wie wir uns im Wald bewegen sollten und was wir unterlassen sollten. All dies wird

durch zum Thema passende Spiele abwechslungsreich gestaltet.



Entdecke den Wald

für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Leitung: **Sabine Bieger, zert. Waldpädagogin**

Entgelt: **24,00 €**

Termin: **Fr, 17.07.26, 14:00 bis 17:30 Uhr**

Ort: **Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Dich-Pfad**

Kursnr.: **10416**

Die Kinder erforschen spielerisch und teilweise auf eigene Faust, was es im Wald alles zu entdecken gibt. Sie erleben den Wald mit allen Sinnen und lernen viel Wissenswertes über Bäume, Waldtiere und auch den Waldboden. Durch Mikroskope und Lupen schauen wir uns die kleinsten Details an, unterstützt durch passende Spiele und kleine Geschichten. Wie kann man das Alter eines Baumes bestimmen? Was kann man naschen im Wald? Aber auch: Was kann ich denn dem Wald Gutes tun.

Nachhaltigkeit spielerisch entdecken

für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Leitung: **Michael Sturm, Wald- & Wiesenpädagogik**

Entgelt: **23,00 €**

Termin: **Sa, 21.03.26, 15:00 bis 18:00 Uhr**

Treffpunkt: **Parkplatz Trimm-Dich-Pfad**

Kursnr.: **09006**

An einem Nachmittag erleben wir, was Nachhaltigkeit für Wald und Forstwirtschaft bedeutet. Wie kann man selbst nachhaltiger leben? Muss man auf alles verzichten? Weitere Informationen siehe Seite 7

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung empfehlenswert, Sitzunterlage, Vesper, Getränk



Entdecke Deine Pop-Stimme



Leitung: **Renate Braun, Musikerin, Sängerin**

Entgelt: **48,00 €**

Termin: **Sa, 27.06.26, 10:00 bis 16:00 Uhr**

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

Kursnr.: **21315**

Warum klingen Pop-Stimmen eigentlich immer so großartig – individuell, originell oder emotional? Wie schaffen die das, so hoch oder so laut zu singen? Welche Techniken verwenden sie? Was ist eigentlich Belting? Und was ist Twang? Diese Fragen gehen wir in einem Tages-Workshop auf den Grund.

Weitere Informationen siehe Seite 28

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wechselschuhe, Vesper

Vielfältige Kurse zu Gesang und Stimmgesundheit | siehe Seite 28

Songwriting in English



Instructor: **Lucy Fintan**

Fee: **€113,00**

Dates: **10 Mondays, weekly, starting March 9, 2026, 7:00 PM to 8:30 PM**

Location: **Adult Education Center (VHS), Room 3, Kameralamtsgasse 1**

Course No.: **09114**

For songwriting beginners and more experienced songwriters. Starting points, structure, music and lyrics.

You are welcome to bring your instrument. Learn with an experienced English teacher and musician.

Guitar Lessons in English

7 x dienstags, ab 10.03.26, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursnr.: 09312 | siehe Seite 29

Digitale Notenverwaltung mit MobilSheets

für Musiker und Musikerinnen im Musikverein
4 x Mi / Do, ab 21.01.26, 18:30 - 21:00 Uhr
Kursnr.: 50127 | siehe Seite 72

KREATIVITÄT

Ein Maskottchen für die vhs entwerfen

Die Kreativwerkstatt

Leitung: **Isra Tahir**

Entgelt: **29,00 €**

Termine: **2 mal, Sa. 11.04. bis Sa. 25.04.,**

14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **20718**

Hast Du schon immer davon geträumt, ein Maskottchen zu erfinden? Dann nichts wie los! Bring Deine Kreativität mit, hab Spaß und lass uns gemeinsam etwas Lustiges und Einzigartiges erschaffen. Unter allen Ergebnissen wird eine Jury die 3 besten auswählen. Deren Erschaffer/innen müssen den Kurs nicht bezahlen.

Weitere Informationen siehe Seite 33

Urban Sketching

Skizzieren im städtischen Raum

Leitung: **Ronald Schlaich**



Entgelt: **59,00 €**

Termine: **3 mal mittwochs, wöchentlich,**

ab 25.03.26, 18:00 bis 20:30 Uhr

Treffpunkt am 1. Tag: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09710**

Urban Sketching erhebt keinen Anspruch auf Perfektion. Szenen und Motive sollen möglichst schnell und locker zu Papier gebracht werden und das am Besten unterwegs, auf Reisen. Als Zeichengrund genügt ein Skizzenbuch. Bitte mitbringen: Bleistifte, Skizzenheft, ggf. Karton und farbige Buntstifte oder Pastell-/Aquarellkreiden

A painting class in English beginners and advanced

Sa, 18.07.26, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursnr.: 09755 | siehe Seite 33

Zeichnen mit Herz

Entdecke Dein Talent!



Leitung: **Isra Tahir**

Entgelt: **129,00 €**

Termine: **10 mal freitags, wöchentlich,**

ab 06.03.26, 16:45 bis 19:00 Uhr

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09715**

Du glaubst, Du kannst nicht zeichnen? Ich glaube, Du kannst. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, auf Albanisch, Englisch, Deutsch, wie Linien lebendig werden, wie Schatten Tiefe schaffen und wie jedes Bild ein Stück Gefühl in sich trägt. Schritt für Schritt lernst Du, mit Bleistift und Schattierung umzugehen, Formen zu erkennen und eigene Zeichnungen zu erschaffen.

Weitere Informationen siehe Seite 32

Bitte mitbringen: Zeichenblock oder normales Papier, Bleistift, Radiergummi, Spitzer

Von Lascaux bis Banksy

Kunstgeschichte selbst erfahren

5 x dienstags, ab 9.6.26, 18:00 - 20:30 Uhr

Kursnr.: 09701 | siehe Seite 9

Die Kleckswerkstatt für Kinder

zwischen 8 und 14 Jahren

Leitung: **Ute Knöpfle**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Sa, 04.03.26, 09:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: **Zollernstraße 12, 78662 Bösingen**

Kursnr.: **20716**

Leitung: **Ute Knöpfle**

Entgelt: **28,00 €**

Termin: **Sa, 11.07.26, 09:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: **Zollernstraße 12, 78662 Bösingen**

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

Minigruppe für höhere Lernfizienz

DER KREATIVCLUB

für alle zwischen 8 und 88 Jahren

Hier können Sie sich professionelle Unterstützung holen und dann geht es los! Detaillierte Anleitungen ermöglichen schnelle Erfolgsergebnisse und die individuelle Betreuung sowie freundliche Atmosphäre lassen Sie die Stunden des Experimentierens genießen.

Fasnet-Party selbst geschmückt

Leitung: **Olga Overchuk**

Entgelt: **18,00 €**

Termin: **Mi, 04.02.26, 16:30 bis 18:30 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.2 Kapellenhof 6**

78628 Rottweil

Kursnr.: **20724**

Materialien können Sie mitbringen oder Sie nehmen das, was die Kursleiterin mitbringt und zahlen je nach Verbrauch (ca. 5,00 €) vor Ort.

Die Kursleiterin ist in einer Künstlerfamilie aufgewachsen und absolvierte eine Ausbildung im Bereich Film und Theater. Dann entdeckte sie ihre Leidenschaft für Food-Stylistik und Handwerkstechniken. Sie bietet jeden Monat die Möglichkeit in die bunte und vielfältige Welt des Handwerks einzutauchen! Alle Termine findet man immer aktuell auf der Homepage!

Nähmaschinen-Führerschein

Auf Du und Du mit der eigenen
Nähmaschine für Kinder ab 9 Jahren

Leitung: **Iris Schneider**

Entgelt: **55,00 €**

Termin: **Sa, 18.07.26, 09:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 0.1 Kapellenhof 6**

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 (soweit vorhanden), Maschinen-Nähnadeln, Spulen, Garn

Nähmaschinen-Führerschein
für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren
Sa, 21.03.26, 09:00 - 18:00 Uhr
Kursnr.: 20925 | siehe Seite 34

Wie geht eigentlich Stricken und Häkeln?

Leitung: **Heidi Stauß**

Entgelt: **49,00 €**

Termine: **3 mal freitags,**

wöchentlich, ab 06.03.26, 18:30 bis 20:15 Uhr

Ort: **Altes Gymnasium, Raum 1.3, Kapellenhof 6**

Kursnr.: **09916**

Ist Häkeln einfacher als Stricken? Probiert es aus! Bei Gehäkeltem ist das Risiko, dass es sich wieder auflöst, geringer als beim Stricken. Doch Stricken kann man mehr als kleine Tiere und Topflappen. Hier kann man beides einfach mal ausprobieren. Nadeln und Wolle mitgebracht oder bei der Kursleiterin gekauft werden.



Vielfältige Sport Online-Kurse
zeitlich flexibel, einstieg jederzeit möglich

Autogenes Training | siehe Seite 89

Faszienkurs | siehe Seite 89

10-Wochen-Fitnesskurs | siehe Seite 89

mit Valitudo, Zentrum für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement

**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.

Entgelt: **97,00 €**

Termine: **15 mal donnerstags, wöchentlich,**
ab 05.03.26, 16:15 bis 17:15 Uhr

Ort: **vhs Sport, Friedrichsplatz 9, 78628 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 darüber hinaus die Konzentrationsfähigkeit. Den Ballerinen und Ballerinos wächst ein gesundes Selbstbewusstsein und sie lernen, mit Lampenfieber umzugehen. Anmeldung bitte nur mit tänzerischen Vorkenntnissen.

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

Susi's vhs-Ballett

Kurse für Erwachsene | siehe Seite 30

Selbstverteidigung

für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Leitung: **Michael Dittrich, Leistungssport-Trainerlizenz C**

Entgelt: **84,00 €**

Termine: **2 mal samstags, wöchentlich,**
ab 14.03.26, 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. 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!

Weitere Informationen siehe Seite 49

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Sportkleidung und Verpflegung

🇬🇧 Englisch für Kindergarten-Kinder

Leitung: **Ana Latkoska Djimrevska**

Entgelt: **28,00 €**

Termine: **5 mal montags, wöchentlich,
ab 02.03.26, 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 unbefangensten mit einer 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.

Tastaturschulung

Mit 10 Fingern am PC schreiben lernen

Leitung: **Lieselotte Austria**

Entgelt: **77,00 €**

Termine: **4 mal donnerstags, wöchentlich,
ab 11.06.26, 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
Weitere Informationen siehe Seite 71

Superhirn: Vokabeln lernen

im Sekundentakt



Leitung: **Helmut Lange**

Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Di, 14.04.26, 16:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: **Online-Kurs mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **50311**



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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.

Berufliche Kurse findet ihr ab Seite 71

🇫🇷 Französisch

Prüfungsvorbereitung für die Realschule

Leitung: **Laurence Olivier-Ahmadi**

Entgelt: **116,00 €**

Termine: **4 mal, Mo. 30.03. bis Do. 02.04.,
10:00 bis 14:00 Uhr (in den Ferien)**

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

Kursnr.: **40663**

Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen der 10. Klasse, die sich gezielt und effektiv auf die Realschulabschlussprüfung im Fach Französisch vorbereiten möchten. Im Mittelpunkt stehen die Wiederholung wichtiger Grammatikregeln, das systematische Üben des Hör- und Leseverstehens sowie das Verfassen kurzer Texte. Außerdem werden typische Prüfungsaufgaben gemeinsam bearbeitet, Prüfungsstrategien vermittelt und häufige Fehlerquellen besprochen. Der Kurs bietet eine strukturierte, verständliche und motivierende Vorbereitung – ideal zur Festigung des Gelernten und zur Stärkung des Selbstvertrauens vor der Prüfung.

🇫🇷 Fit fürs Französisch-Abitur!

Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung

Leitung: **Laurence Olivier-Ahmadi**

Entgelt: **116,00 €**

Termine: **4 mal, Di. 07.04. bis Fr. 10.04.,
10:00 bis 14:00 Uhr (in den Ferien)**

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

Kursnr.: **40661**

Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen der Oberstufe, die sich gezielt auf das Französisch-Abitur vorbereiten möchten. In kompakten Einheiten wiederholen wir zentrale Grammatikthemen, trainieren das Hör- und Leseverstehen und üben das Schreiben strukturierter Texte. Besonderes Augenmerk liegt auf prüfungsrelevanten Formaten wie der Textanalyse, dem *commentaire personnel* und der *médiation*. Individuelles Feedback, Tipps zur Strategie und authentisches Übungsmaterial unterstützen dich dabei, sicher und gut vorbereitet in die Prüfung zu gehen. Ideal zur Wiederholung und Vertiefung – auch für Kurzentschlossene!

🇫🇷 Französisch Abitur

Vorbereitung auf die Kommunikations-Prüfung

Leitung: **Laurence Olivier-Ahmadi**

Entgelt: **116,00 €**

Termine: **4 mal, Di. 26.05. bis Fr. 29.05.,
10:00 bis 14:00 Uhr (in den Ferien)**

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

Kursnr.: **40662**

Die mündliche Prüfung stellt für viele eine besondere Herausforderung dar – in diesem Kurs lernst du, souverän und sicher aufzutreten. Wir trainieren typische Prüfungsformate wie Dialoge, Bildbeschreibungen, persönliche Vorstellung und spontane Reaktionen auf Fragen. Du erweiterst deinen

Wortschatz, wiederholst wichtige Redemittel und übst das freie Sprechen in einer unterstützenden Lernatmosphäre. Durch gezielte Übungen, Rollenspiele und simulierte Prüfungssituationen wirst du Schritt für Schritt sicherer im Ausdruck. Ideal für Schüler*innen der Mittel- und Oberstufe, die gezielt an ihrer Sprechkompetenz arbeiten möchten.

Das Französisch-Deutsche Theaterprojekt
Bonjour Bühne! siehe Seite 64

Mathe-Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss

für Schüler der Klasse 10
Training der Abschlussprüfungen

Leitung: **Olaf Arnold**
Entgelt: **85,00 €**
Termine: **3 mal, Mi. 08.04. bis Fr. 10.04., 10:00 bis 12:30 Uhr** (in den Ferien)
Ort: **vhs, Raum 3, Kameralamtsgasse 1**
Kursnr.: **50305**

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

KI- Prompting

Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Leitung: **Robin Weniger**
Entgelt: **24,00 €**
Termin: **Mo, 04.05.26, 19:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **Online-Workshop** mit Durchführungsgarantie
Kursnr.: **50315**

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI). Inhalte: Tipps & Tricks für bessere Prompts. Dieser Kurs setzt die Mitarbeit der Teilnehmenden voraus. Daher bitte wir die Teilnehmenden, das Mikrofon und die Webcam zu benutzen..



Superhirn: Kopfrechnen – schneller als mit dem Taschenrechner
Di, 10.03.26, 19:00 - 21:30 Uhr
Kursnr.: 50310 | siehe Seite 93

Vielfältige Kurse zu Canva, ChatGPT etc.
findet ihr auf Seite 92

>>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



NATUR / MENSCH

Erst der Kurs, dann der Hund

Die Auswahl des perfekten Familienhundes

Leitung: **Isabell Couval**

Entgelt: **66,00 €**

Termine: **4 x mittwochs, ab 6.5.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**
2 x vor Ort im Tierheim; Termine werden abgesprochen
 Kursnr.: **10532**



Der Kurs vermittelt allgemeines Wissen über Hundehaltung in der heutigen Gesellschaft, Herkunft, Auswahl und artgerechte Haltung; angemessenes und rücksichtsvolles Auftreten mit Hunden; Rechte und Pflichten von Hundehaltern sowie Haftungsfragen und Versicherungsschutz; Gesetze, Verordnungen und Bestimmungen zur Hundehaltung; Verständigung zwischen Mensch und Hund; Wesen des Hundes (Konstitution, angeborenes und erlerntes Verhalten); Sinne des Hundes; Körpersprache (Ausdrucksverhalten) des Hundes; Erziehung des Hundes
In Kooperation mit der Volkshochschule Albstadt e.V

Weitere Kurse zur Hundegesundheit
 siehe Seite 19

*Apps und Smartphones begleiten uns jeden Tag.
 Lernplattformen und digitale Werkzeuge bereichern unseren beruflichen und privaten Alltag.
 Daher ist das Verständnis und das Sich-Nutzbar-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 installieren
 + ggf vhs.cloud-App
4. Stabiles Internet, wenn möglich Kopfhörer

Wir helfen Ihnen gerne!



Faszination Honigbienen

Imkeranfängerschulung



Leitung: **Robert Löffler, Imkermeister**

Entgelt: **89,00 €**

Termine: **Do, 19.02., Fr, 20.02., Do, 26.02., Fr, 27.02.26, Do, 05.03.26, 18:00 bis 20:00 Uhr**
 Kursnr.: **10415**

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren? Sie lernen hier, 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.

Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat.

Faszination Honigbienen
Infoabend Imkeranfängerschulung
 Kursnr.: 10413 | siehe Seite 19

BEWEGUNG

Konflikte konstruktiv lösen

Leitung: **Janine Gnoerrlich**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Mo, 26.01.26, 17:00 bis 20:00 Uhr**

Kursnr.: **10600**

Hier geht es um Themen, die jeden berühren: die eigenen Grenzen erkennen und wahrnehmen, sie kommunizieren gegenüber Familie und Vorgesetzten und der Frage nach dem Einfluss, den das Grenzensetzen auf das eigene Selbstwertgefühl hat. Im praktischen Teil geht es um eine deeskalierende Gesprächsführung, das Einüben von theoretischen Modellen anhand praktischer Beispiele.

Stress nein DANKE!

Gesundheitskompetenzen stärken

Leitung: **Janine Gnoerrlich**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Mo, 12.01.26, 17:00 bis 20:00 Uhr**

Kursnr.: **30100**

In diesem Online-Seminar stehen folgende Themen im Fokus: gesunder Schlaf finden trotz Stress; gesundheitsbewusste Ernährung trotz Mehrfachbelastung; das Bewegungsverhalten optimieren trotz Zeitdruck; Selbstwert loskoppeln von Erfolg und Misserfolg; Aufgaben delegieren lernen; Selbstorganisation und Zeitmanagement

Bildungszeitangebot für mehr Erfolg im Beruf | siehe Seite 11

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Leitung: **Helmut Lange**

Entgelt: **59,00 €**

Termin: **Sa, 28.03.26, 09:00 bis 16:30 Uhr**

Kursnr.: **10613**

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Ein Onlinekurs für jeden: Egal ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es aus!



Individuelle Schulungen sind möglich.
Fragen Sie uns nach Konditionen und Terminen: info@vhs-rottweil.de

Kursangebote in Kooperation mit

Valitudo, 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 Lauf-/Fitnessstrainingsplan 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.: **30119**

Dieser Fitnesskurs eignet sich für alle, die es eher etwas langsamer angehen möchten, d.h. ein volles Fitness-Workout inklusive Training, Trainingstipps & Expertenwissen. 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.

Faszienkurs

Kursnr.: **30120**

In diesem Kurs erlangst Du Wissen über das Faszientraining und Deinen Körper. Dieses Wissen setzen wir dann zusammen direkt in die Praxis um. Hiererfährst 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, Möglichkeiten des Autogenes 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.

GESUNDHEIT

**After-Work-Yoga**Leitung: **Leonie Palinkas, Workout Instructor**Entgelt: **51,00 €**Termine: **10 mal donnerstags, wöchentlich, ab 26.02.26, 18:00 bis 18:45 Uhr**Kursnr.: **30165**Leitung: **Leonie Palinkas, Workout Instructor**Entgelt: **35,00 €**Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich, ab 11.06.26, 18:00 bis 18:45 Uhr**Kursnr.: **30166**

Einfach zu Hause die Matte ausrollen, den Zoom-Link öffnen und los geht's. Ganz easy, ganz leicht, Du musst nirgends mehr hinfahren. Wir werden bewusst vom Alltag abschalten, den Körper komplett durchbewegen, Körperhaltung und -spannung verbessern, Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Der Fokus der Stunde wird immer wieder variieren, sodass für jeden das Passende dabei ist. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder teilnehmen kann. Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Hilfsmittel: Yogamatte, Kissen, optional 2 Yogablöcke
 Weitere Informationen siehe Seite 42

Workout – Get In ShapeLeitung: **Leonie Palinkas, Workout Instructor**Entgelt: **51,00 €**Termine: **10 mal donnerstags, wöchentlich, ab 26.02.26, 19:00 bis 19:45 Uhr**Kursnr.: **30162**Leitung: **Leonie Palinkas, Workout Instructor**Entgelt: **35,00 €**Termine: **6 mal donnerstags, wöchentlich, ab 11.06.26, 19:00 bis 19:45 Uhr**Kursnr.: **30164**

Hier wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Nach Warm-up, geht es um gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen. Es endet mit einem Cool-down/Stretching. Musikalische Beats sorgen für Motivation.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Hilfsmittel: Sportmatte, optional: Kurzhanteln, Miniband

SPRACHEN

Zoff am Frühstückstisch, Stress im Klassenzimmer?

So geht's auch anders

Leitung: **Manuela Ernst, Mediatorin**Entgelt: **9,00 €**Termin: **Fr, 13.03.26, 18:00 bis 19:00 Uhr**Ort: **vhs.cloud // online**Kursnr.: **50614**

Wenn Diskussionen zu Dauerschleifen werden und kleine Konflikte zu großen Dramen wachsen, ist Gelassenheit gefragt - und das richtige Handwerkszeug. Sind Ihnen Situationen wie diese bekannt: „Zwei Geschwister streiten sich jeden Morgen, wer näher an der Marmelade sitzen darf“, „Der morgendliche Ablauf wird zur Hetzerei“ oder Aussagen wie „Du verstehst mich sowieso nicht“. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit klarer Kommunikation, guter Struktur und etwas Humor Streit in Familie und Schule klären kann.

Kleingruppe für mehr Lerneffizienz

 **Business English A2**Leitung: **Denisa Tahiri**Entgelt: **99,00 €**Termine: **12 mal freitags, wöchentlich, ab 06.03.26, 19:00 bis 20:30 Uhr**Kursnr.: **40589**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre Vorkenntnisse der englischen Sprache rasch zu beruflich verwertbaren Englischkenntnissen ausweiten möchten.

Es werden gezielt wichtige Geschäftssituationen, unter Vermittlung von authentischer Geschäftssprache, behandelt und eingeübt (Telefonate, Auskünfte, Buchungen, Verabredungen, Kundenkontakte, Geschäftsreisen u.v.a.).

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe **Français B1**

Chaque semaine une nouvelle surprise!

Leitung: **Laurence Olivier-Ahmadi**Entgelt: **81,00 €**Termine: **12 mal montags, wöchentlich, ab 02.03.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**Kursnr.: **40685**

Langweiliger Sprachkurs? Pas du tout ! In diesem Kurs erwartet Sie jede Woche ein neues Thema – mal praktisch, mal spannend, aber immer unterhaltsam! Sie lernen, auf Französisch zu reagieren. Und natürlich kommen auch Grammatik, Vokabeln und Aussprache nicht zu kurz – ganz ohne Langeweile. Mit interaktiven Übungen, Dialogen und Spielen werden Sie immer sicherer.

Albaniaisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Denisa Tahiri**

Entgelt: **110,00 €**

Termine: **10 mal donnerstags, wöchentlich, ab 05.03.26, 16:45 bis 17:45 Uhr**

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 Kurzentschlossene, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015333-6

Intensivkurs in der Minigruppe

Hebräisch (Ivrit) B1.2

Leitung: **Ori Zilbershtain**

Entgelt: **110,00 €**

Termine: **10 mal mittwochs, wöchentlich, ab 25.02.26, 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.

Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten bereitgestellt.
Intensivkurs in der Minigruppe



Chinesisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Luwen Yang**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 04.03.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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, sodass 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

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Chinesisch A1

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Luwen Yang**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 04.03.26, 19:45 bis 21:15 Uhr**

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.
Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Japanisch B1.1

Leitung: **Chieko Kinugasa**

Entgelt: **165,00 €**

Termine: **15 mal mittwochs, wöchentlich, ab 25.02.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Kursnr.: **41335**

Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen von Texten und dem Sprechen. Fortsetzung des Kurses aus den letzten Semestern. Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Minna no nihongo syokyū 1 Second Edition Main Textbook 1 Kanji-Kana Version, ISBN: 978-4-88319-603-6, ab Lektion 19
Intensivkurs in der Minigruppe

Thailändisch A1

für Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Preeyanan Pusel, M.A. Language & Communications**

Entgelt: **124,00 €**

Termine: **15 mal freitags, wöchentlich, ab 06.03.26, 17:45 bis 19:15 Uhr**

Kursnr.: **42529**

In diesem Kurs werden Sie die Thailändische Sprache kennen und lieben lernen. Sie werden am Ende des Kurses in der Lage sein, einfache Sätze aus dem Alltag zu verstehen und zu formulieren. Parallel lernen Sie die Kultur des Landes kennen. Und das alles gepaart mit viel Spaß. Über ein mögliches Lehrbuch sprechen wir am Anfang des Kurses.
Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

DIGITALES ARBEITEN

Alle Webinare setzen die Mitarbeit der Teilnehmenden voraus, dafür bedarf es einer effektiven Zusammenarbeit mit offenem Mikrofon und Webcam.

KI-Selfies Künstliche Intelligenz als Fotograf

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **21,00 €**

Termin: **Fr, 17.04.26, 15:30 bis 16:15 Uhr**

Kursnr.: **09318**



In diesem Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren.

Chat GPT-Einführung

Leitung: **Tatyana Sarasa**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Di, 10.03.26, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Kursnr.: **50708**

Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können - vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können!

KI-Prompting

Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **24,00 €**

Termin: **Mo, 04.05.26, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Kursnr.: **50315**

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI).

Inhalte: Tipps & Tricks für bessere Prompts.

Weitere Informationen siehe Seite 72



KI-Grundkurs Künstliche Intelligenz für Anfänger

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **26,00 €**

Termin: **Di, 24.03.26, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Kursnr.: **50314**

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahre, wie Du KI-basierte Tools effektiv nutzt.

Inhalte: Wofür kann KI nutzen? Welche KI gibt es? Beispiele anhand von ChatGPT

Canva – Social Media und Videogestaltung

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **39,00 €**

Termin: **Mo, 18.03.26, 17:30 bis 20:30 Uhr**

Kursnr.: **50301**

Inhalte: Erstellung von Videos, Social Media Plan erstellen, Beiträge automatisch hochladen, Tipps & Tricks zu Social Media. Dieser Kurs setzt die Mitarbeit der Teilnehmenden voraus.

Grundkurs Canva

Entdecke die Welt der Kreativität

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **39,00 €**

Termin: **Mo, 09.03.26, 17:30 bis 20:30 Uhr**

Kursnr.: **50303**

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen.

Inhalte: Was ist Canva?, Konto erstellen, Unterschiede Premium & Kostenlos, Funktionsweise der Oberfläche, Grundfunktion, KI-Features



Der Medienführerschein für Kinder

von 9–14 Jahren

Leitung: **Robin Weniger**

Entgelt: **31,00 €**

Termin: **Mo, 19.01.26, 17:00 bis 18:30 Uhr**

Ort: **Online-Workshop mit Durchführungsgarantie**

Kursnr.: **09319**



Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken, aber auch vieles, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde! Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören.

Voraussetzung: E-Mail-Adresse

Konferenztool: Zoom

Webseiten mit KI erstellen

Leitung: **Tatyana Sarasa**

Entgelt: **69,00 €**

Termine: **3 mal donnerstags, wöchentlich, ab 16.04.26, 18:00 bis 20:15 Uhr**

Kursnr.: **50201**

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Programmiererfahrung. Nach dem Kurs besitzen Sie eine vollständig funktionsfähige, rechtskonforme Website, die Sie selbstständig pflegen und erweitern können. Sie kennen die wichtigsten KI-Tools und können diese für zukünftige Projekte nutzen.

Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Leitung: **Steve Windisch, Resilienztrainer**

Entgelt: **16,00 €**

Termin: **Mo, 23.03.26, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Kursnr.: **50613**

Wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. Weitere Informationen siehe Seite 74

Deutsch als Fremdsprache B2.2

Leitung: **Mariana Dicianu**

Entgelt: **236,00 €**

Termine: **30 mal (dienstags und donnerstags), ab Dienstag, den 24.02.26, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: **vhs.cloud // online**

Kursnr.: **40275**

Der Kurs trainiert die Fertigkeiten, selbstständig die Sprache zu verwenden. Es werden Lernstrategien für das Bestehen der B2 Prüfung erarbeitet.

Die Behandlung wichtiger Themen aus den Bereichen Alltag, Beruf, Ausbildung sowie die Interaktion zwischen den Teilnehmenden, mit grammatischen und kommunikativen Übungen, führen zum Erfolg.

Lehrwerk: Sicher Aktuell B2.2 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-661207-3, Hueber-Verlag ab Lektion 7

Höhere Lernintensität in der Kleingruppe

Bitte testen Sie vor der Anmeldung Ihr Sprachniveau kostenlos unter: <https://www.sprachtest.de>

Deutsch als Fremdsprache B1

für ausländische Arbeitnehmende

15 x mittwochs, ab 04.03.26, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursnr.: 40269 | siehe Seite 58

Deutsch intensiv A2.1

am Samstag für Arbeitnehmende

15 x samstags, ab 07.03.26, 10:00 - 12:15 Uhr

Kursnr.: 40264 | siehe Seite 58

Superhirn: Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Leitung: **Helmut Lange**

Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Di, 10.03.26, 19:00 bis 21:30 Uhr**

Kursnr.: **50310**

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können.



Superhirn: Vokabeln lernen

im Sekundentakt

Leitung: **Helmut Lange**

Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Di, 14.04.26, 16:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: **Online-Kurs** mit Durchführungsgarantie

Kursnr.: **50311**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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.

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Leitung: **Helmut Lange**

Entgelt: **29,00 €**

Termin: **Di, 03.03.26, 19:00 bis 21:30 Uhr**

Kursnr.: **50312**

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

Veranstaltungen gegen das Vergessen

Aktion T4, die Reise in den Tod

Kursnr.: 09011 | siehe Seite 14

Lebenslanges Lernen mit Ihrer vhs Rottweil

Datenschutzbestimmungen der vhs Rottweil

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 Vorkehrungen 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 letztemaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontakt- daten 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
Kameralamtgasse 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.



Volkshochschule Rottweil
Kameralamtsgasse 1
78628 Rottweil



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* _____

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% Entgeltmäßigung. Die Regelungen des Familienpasses der Stadt Rottweil finden ebenfalls Anwendung. Schüler/innen erhalten gegen Vorlage eines Nachweises 25% Entgeltmäßigung. 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

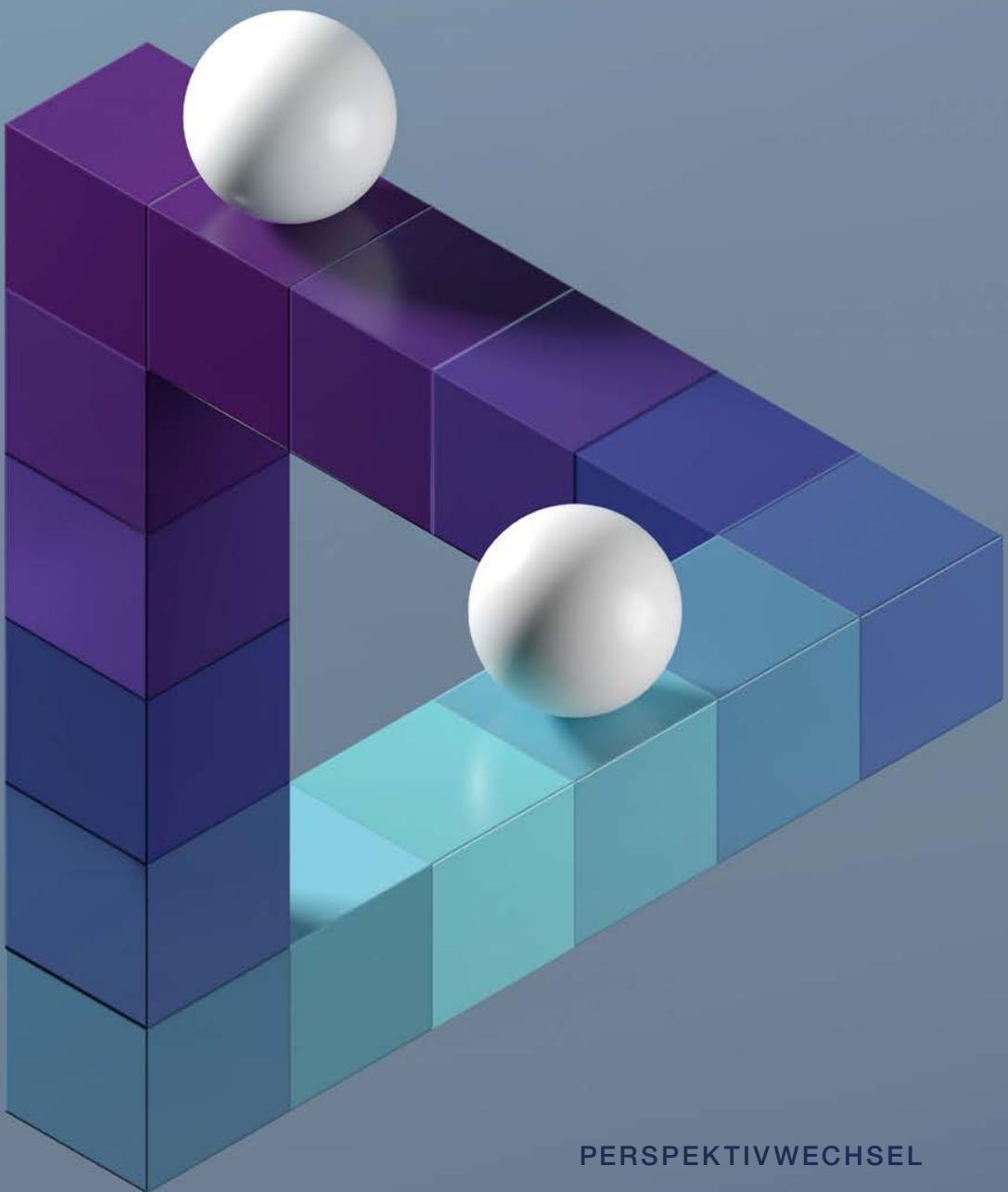
Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Der Teilnehmer / die Teilnehmerin ist verpflichtet, alles ihm / ihr Zumutbare 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 ausgethandelte 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 Kursbeginn-
Datum und den Veranstaltungsort.**



PERSPEKTIVWECHSEL

Manchmal verändert ein **ZWEITER Blick** alles.

Was uns auf den ersten Blick entgeht,

wird beim näheren Hinschauen klarer:

Zusammenhänge, Details und Perspektiven.

So entstehen Aha-Momente, die unsere

Sicht erweitern – auf Dinge, Gesellschaft

und Menschen.