



Volkshochschule Triberg im Schwarzwald

**Kurse, Vorträge und
Veranstaltungen
1. Semester 2024**

Volkshochschule Triberg

Träger: Stadt Triberg im Schwarzwald

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des BGB.
Alle Bilder sind entweder Eigentum der Stadt Triberg, wurden von den Kursleitern zur Verfügung gestellt oder entstammen Pixabay.

Infos und Anmeldungen:

Volkshochschule Triberg
Ansprechpartner: Felix W. Kuentz
Hauptstraße 57
78098 Triberg im Schwarzwald
Tel.: 07722 953-218
E-Mail: vhs@triberg.de

Für die Anmeldung nutzen Sie bitte den Anmeldevordruck im Programmheft oder auf der Homepage der Stadt Triberg (www.triberg.de). Sie können uns die Anmeldung per Post oder E-Mail zukommen lassen. Die VHS verschickt keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Für die Terminlegung sind die Kursleiter verantwortlich. Durch Urlaub, Krankheit, Feiertage oder Schulferien kann es zu Terminausfällen kommen. Die Termine werden jedoch nachgeholt.

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag 08:30 bis 12:30 Uhr
Mittwoch 14:00 bis 18:00 Uhr
Oder vereinbaren Sie einen Termin.

Gebührenermäßigung:

Schüler, Studenten, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose erhalten bei Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises eine 30-prozentige Ermäßigung auf die Kursgebühren. Dies gilt nicht bei Kursen, welche sich ausschließlich an Kinder und Jugendliche richten.

Bankverbindungen:

Sparkasse Schwarzwald-Baar
IBAN: DE78 6945 0065 0002 0002 06
BIC: SOLADES1VSS

Volksbank Mittlerer Schwarzwald eG
IBAN: DE05 6649 2700 0077 0271 06
BIC: GENODE61KZT



Programmübersicht der Volkshochschule Triberg

A. Gesundheit und Sport

Kursangebot	Beginn	Seite
Zumba	Dienstag, 20.02.2024	5
Bewegen statt schonen	Montag, 26.02.2024	6
Yoga auf dem Stuhl	Dienstag, 01.03.2024	7
Was ist Waldbaden?	Samstag, 09.03.2024	8
Vortrag: Long-Covid – und jetzt?	Dienstag, 12.03.2024	9
Progressive Muskelentspannung	Mittwoch, 03.04.2024	10
Vortrag: Gesundheit beginnt im Darm	Dienstag, 16.04.2024	11

B. Sprachen und Länderkunde

Kursangebot	Beginn	Seite
Petit déjeuner français	Dienstag, 20.02.2024	12
Apéritif et conversation	Donnerstag, 22.02.2024	13

C. Haus – Hobby – Familie – Beruf

Kursangebot	Beginn	Seite
Wir alle sind Lebenshelden	Samstag, 27.04.2024	14

D. Kunst

Kultur in Triberg - KiT	Beginn	Seite
Ausstellung: Stein trifft Farbe 2.0	Ab Donnerstag, 11.04.2024	15

Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt auf die VHS-Seite unserer Homepage:



A. Gesundheit und Sport

A.1 Zumba

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik - Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem!

Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, welche den Körper kräftigen und formen. Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung.

Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem das Herz trainiert. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen mit leichten, immer wiederholenden Schrittfolgen.

Beim Zumba wird keine komplizierte Choreographie einstudiert, sondern die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich oft intuitiv. Denn beim Zumba steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle!

Frau Efthalia Pariano, zertifizierte Zumba-Trainerin, führt Sie in die Welt des Zumba ein. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren!

Datum: Ab Dienstag, 20.02.2024

Uhrzeit: 19:15 bis 20:15 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 93 €

Umfang: 15 Termine

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Minikurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.



A. Gesundheit und Sport

A.2 Bewegen statt schonen

**Ein Ganzkörperprogramm ganzheitlich ausgerichtet:
Kraftaufbau-Mobilisation-Dehnung**

- Kräftigung und Mobilisierung der Haltemuskulatur
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Ausdauertraining
- Koordinatives Training
- Core-Training
- Faszientraining
- Körperwahrnehmung
- Dehnung und Entspannung
- Bewusstmachen von rüchenschädlichem Verhalten und gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen
- Tipps für zu Hause oder den Arbeitsplatz
- Prävention von Arthrose und Osteoporose



Leitung: Frau Angelika Wiedel, Yogalehrerin I. Y., Rückentrainerin, Beckenbodentrainerin.

Datum: Ab Montag, 26.02.2024
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr
Umfang: 15 Termine
Ort: Kurhaus Triberg, Schwendisaal (barrierefrei)
Kosten: 90 €
Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs

Sie benötigen bequeme Kleidung, Handtuch und warme Socken. Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Minikurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.

A.3 Yoga auf dem Stuhl

- Für Yoga ist es nie zu spät und Yoga kennt kein Alter -

Auch wenn Bewegungen schwerfallen oder körperliche Einschränkungen vorhanden sind, kann Yoga eine gute Möglichkeit sein, wieder beweglicher und kräftiger zu werden. Die Yogaübungen auf dem Stuhl und teilweise auch im Stehen verbessern die Balance, die Koordinationsfähigkeit, die Körperhaltung, die Beweglichkeit und die Kraft.

Sanft, aber mit gezieltem Krafteinsatz wird die Hatha-Yogastunde abgehalten. Dabei entscheidet der Übende selbst wie weit er gehen möchte.

Machbare Körperübungen werden mit der Atmung verbunden, dynamisch und statisch geübt, und fördern damit Kraft und Beweglichkeit, die Aufrichtung der Wirbelsäule, die Vergrößerung des Lungenvolumens und damit die allgemeine Vitalität.

Die Entspannungsübungen und die Meditationen harmonisieren den Körper und lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude entstehen.

Leitung: Frau Angelika Wiedel, Yogalehrerin I. Y., Rückentrainerin, Beckenbodentrainerin.

Datum:	Ab Freitag, 01.03.2024
<u>Gruppe I:</u>	Freitags, 09:00 bis 10:15 Uhr
<u>Gruppe II:</u>	Freitags, 10:30 bis 11:45 Uhr
Umfang:	15 Termine
Ort:	Kurhaus Triberg, Schwendisaal (barrierefrei)
Kosten:	je Kurs 90 €
Teilnehmerzahl:	Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs



Sie benötigen bequeme Kleidung und warme Socken.

A. Gesundheit und Sport

A.4 Was ist Waldbaden?

Kennen Sie Shinrin Yoku? Haben Sie schon mal etwas über Waldbaden gehört oder gelesen? Sie sind neugierig? Dann lernen Sie Waldbaden kennen!

Tauchen Sie gemeinsam mit mir in die Waldatmosphäre ein. Achtsamkeit, Entspannungsübungen und die Natur warten auf Sie. Lassen Sie die Hektik des Tages hinter sich und genießen Sie mit allen Sinnen.

Das Waldbad findet bei fast jeder Witterung statt, außer bei Gewitter, Starkregen und Sturm.

Datum: Samstag, 09.03.2024

Uhrzeit: 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Im Hochwald 1a, 78112 St. Georgen, am Tennisplatz

Kosten: 15 €

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung (im Wald ist es kühl), Trinken (Tee), Taschenlampe, Taschentücher, ein kleines Handtuch/Decke oder Sitzkissen.

Der Kurs wird von Frau Sandra Blessing, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Entspannungstrainerin und Kursleiterin für Waldtherapie, geleitet.



A. Gesundheit und Sport

A.5 Vortrag: Long-Covid - und jetzt?

Seit einem (Virus-)Infekt kommen Sie einfach nicht mehr auf die Beine?

Sie haben schon vieles probiert, Ihnen fehlt es aber immer noch an Kraft und Energie?

Sie wollen endlich wieder tief durchatmen können?

Dann kommen Sie zum Vortrag! Hier erfahren Sie welche begleitenden Möglichkeiten die Naturheilkunde bietet. Wir sprechen über pflanzliche Mittel, weitere Diagnostik und was Sie sonst noch ganz einfach selbst tun können.

Datum: Dienstag, 12.03.2024
Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 10 €


Frau Claudia Moser, Heilpraktikerin, leitet den Vortrag.



A. Gesundheit und Sport

A.6 Entspannungskurs – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson werden die einzelnen Muskelgruppen systematisch angespannt und entspannt. Durch die gezielte Wahrnehmung und Konzentration tritt eine tiefe Entspannung des Körpers, des Geistes und der Seele ein. Ziel ist es hierbei, den Stress des Alltags abzubauen und somit effektiv gegen Burnout und anderen Auswirkungen von Stress entgegen zu wirken.

Datum:	Ab Mittwoch, 03.04.2024	
Uhrzeit:	18:30 bis 19:30 Uhr	
Umfang:	10 Termine	
Ort:	Kurhaus Triberg	
Kosten:	60 €	
Zielgruppe:	Junge Erwachsene ab 18 Jahren bis zum Seniorenalter – Jeder ist herzlich willkommen!	
Teilnehmerzahl:	Maximal 10 Teilnehmer pro Kurs	

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Yoga- oder Sportmatte, Wollsocken, Decke, Unterlage für die Matte und gerne etwas zu trinken.

Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung.

Der Kurs wird von Emily Dold, Erzieherin und Entspannungspädagogin, geleitet.

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Minikurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.

„Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

A. Gesundheit und Sport

A.7 Vortrag: Gesundheit beginnt im Darm

Ihr Bauch ist häufig gebläht und Sie fühlen sich wie ein Luftballon? Sie leiden unter Verstopfung und Durchfall? Ihr Magen und auch Ihr Darm zeigen Ihnen durch Geräusche oder Kneifen bis hin zu schmerzhaften Verspannungen an, dass da wohl etwas nicht so funktioniert, wie es sollte? Fast ein Drittel der Bevölkerung leidet unter unklaren Bauchbeschwerden.

In diesem spannenden Vortrag erfahren Sie:

- wie sich ein gestörtes Magen-Darm-System Schritt für Schritt normalisieren lässt,
- wie mit Hilfe genauer Selbstbeobachtung und einfacher Untersuchungen der Gesundheitszustand analysiert und
- wie die Ursachen von Beschwerden aufgedeckt werden können.

So kann darauf aufbauend mit Hilfe von natürlichen Mitteln und passender Ernährung eine gesunde Verdauungsfunktion wiederhergestellt werden. Und Sie selbst können es steuern!

Ihr Gewinn: Sie fühlen sich befreit und wissen, was Sie ab sofort für Ihren Körper tun können, damit Sie wieder unbeschwert und frei durchs Leben gehen können.

Kommen Sie einfach vorbei!

Datum: Dienstag, 16.04.2024
Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 10 €



Frau Claudia Moser, Heilpraktikerin, leitet den Vortrag.

B. Sprachen und Länderkunde

B.1 Petit déjeuner français

Dieser Französischkurs richtet sich an Teilnehmer, die über Vorkenntnisse der französischen Sprache verfügen und diese in entspannter Atmosphäre aktivieren bzw. erweitern möchten.

Beim Lesen französischer Lektüren mittleren Schwierigkeitsgrades werden Sprachfertigkeiten verbessert, grammatische Strukturen wiederholt und der Wortschatz erweitert.

Diesen Kurs leitet Frau Annette Sperlich-Moreau, Gymnasiallehrerin für Französisch und Englisch.

Datum: Ab Dienstag, 20.02.2024
Umfang: 10 Termine
Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 65 €



Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Minikurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Gebühr pro Person um jeweils 5 €.

B. Sprachen und Länderkunde

B.2 Apéritif et conversation

Beim Lesen französischer Lektüren mittleren Schwierigkeitsgrades werden Sprachfertigkeiten verbessert, grammatische Strukturen wiederholt und der Wortschatz erweitert.

Dieses Kursangebot richtet sich vor allem an Berufstätige oder Personen, die vormittags keine Möglichkeit haben, einen Sprachkurs zu besuchen.

Frau Annette Sperlich-Moreau, Gymnasiallehrerin für Französisch und Englisch, leitet den Kurs.

Datum: Ab Donnerstag, 22.02.2024

Umfang: 10 Termine

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 65 €

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Minikurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Gebühr pro Person um jeweils 5 €.



C. Hobby – Haus – Familie – Beruf

C.2 Wir alle sind Lebenshelden

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, Deine Lebensqualität zu steigern, um Deinem Traumleben, so wie Du es Dir vorstellst, näher zu kommen.

Herr Bernd Hofmeier, Speaker und IHK-Business-Coach, bietet einen Weg, sich selbst besser zu verstehen:

- Warum bin ich so wie ich bin?
- Welcher Menschentyp bin ich, was ist mein Selbstbild?
- Wie sehe ich mich und wie sehen andere mich?
- Wie kann ich Freude gewinnen?
- Wie mache ich aus Träumen Ziele und wie kann ich diese dann erreichen?

Darüber hinaus werden wir gemeinsam darüber sprechen, wie mich mein Umfeld beeinflusst und wie ich mein Umfeld verändern kann.

Datum: Samstag, 27.04.2024
Umfang: Tagesseminar
Uhrzeit: 10:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 45 €



Sie sollten Getränke, einen kleinen Snack und etwas zum Schreiben mitbringen.

D. Kunst

C.1 Ausstellung: Stein trifft Farbe 2.0

Andrea Pfrengle – Bildhauerei | Margarete Retzbach – Malerei

Andrea Pfrengle und Margarete Retzbach fanden bereits 2018 zur 1. gemeinsamen Ausstellung „Stein trifft Farbe“ zusammen, damals in der AtelierGalerie im Kino. Jetzt zeigen sie im Kurhaus Triberg ihre neuesten Werke sowie ausgewählte Arbeiten aus ihrem Repertoire.

Eintritt frei.



Margarete Retzbach

Foto: Privat



Andrea Pfrengle

Foto: Marc Eich

Kurhaus Triberg | Lazarus v. Schwendi-Saal

Vernissage | Donnerstag | 11. April, ab 18:00 Uhr

Weitere Öffnungszeiten:

Fr. 12. + Sa. 13. + So. 14. April | 11:00 bis 18:00 Uhr

Fr. 19. + Sa. 20. + So. 21. April | 11:00 bis 18:00 Uhr

Fr. 26. April | Finissage nur ab 19:00 Uhr

Sa. 27. April | 11 bis 18 Uhr

Und nach Vereinbarung:

Tel.: 07722 21241 | andrea.pfrengle@gmx.de

Tel.: 0160 92 660136 | margarete.retzbach@t-online.de

Hinweise

Anmeldebestätigung:

Die VHS verschickt keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Rücktritt:

Bis eine Woche vor Kursbeginn ist der Rücktritt von der Teilnahme kostenlos. Auch wenn der Kurs von der VHS abgesagt wird, entstehen keine Kosten. Fernbleiben gilt nicht als Absage und es wird die volle Kursgebühr fällig. Eine anteilige Rückzahlung der Kursgebühr erfolgt, wenn der Kurs von Seiten der VHS während seines Verlaufs abgesagt wird oder bei einem Teilnehmer ein Härtefall vorliegt (gegen Vorlage des Attestes eines Arztes o. ä.). Abmeldungen bei den Kursleitern sind nicht zulässig. Die Kursleiter können ihrerseits aber die Kursteilnehmer von der Verlegung eines Termins unterrichten.

Kursgebühren:

Die Gebühr wird nach Zustandekommen des Kurses spätestens am dritten Kursabend fällig. Die Kursgebühr soll auf eines der im Anmeldeformular aufgeführten Konten der Stadt Triberg unter Angabe des Namens und der Kursbezeichnung überwiesen werden. Die Gebühr kann auch bar beim Kursleiter bezahlt werden.

Ein regulärer Kurs, mit Ausnahmen, findet ab 8 Teilnehmern statt. Kommt ein Minikurs mit 6 oder 7 Teilnehmern zustande, erhöht sich die Kursgebühr.

Unterrichtsfrei:

Während der Schulferien in Baden-Württemberg und an den gesetzlichen Feiertagen wird nicht unterrichtet.

Anmeldevordrucke:

Weitere Vordrucke können auf der Homepage www.triberg.de heruntergeladen werden.

Steckt in Ihnen ein Kursleiter? Dann melden Sie sich bei uns!

Haben Sie Freude am Lehren und Vermitteln von Fertigkeiten und Wissen an Erwachsene oder Kinder? Wenn Sie dazu noch eine entsprechende Ausbildung nachweisen können, dann sind Sie die richtige Kursleiterin oder der richtige Kursleiter für die Volkshochschule Triberg. Gefragt sind Themen und Inhalte zur allgemeinen Weiterbildung (Politik, Gesellschaft, Psychologie) und zu den Bereichen Beruf, Gesundheit, Haushalt und Kunst, etc. Sowohl Vormittags- als auch Nachmittagskurse sind möglich.

Erforderlich für Ihre Mitarbeit an der Volkshochschule ist ein Nachweis der Befähigung und bei einem Kurs mit minderjährigen Teilnehmern, die Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses i. S. d. § 32a BZRG. Die Kursleiterinnen und der Kursleiter können auch an einem Kursleiter-Lehrgang teilnehmen.

VHS-Anmeldung

Kursnummer / Kursbezeichnung / ggf. Kursgruppe

Vorname / Name

Straße / Nr.

PLZ / Wohnort

Telefonnummer / Handynummer (tagsüber erreichbar)

E-Mail-Adresse

Altersangabe (nur für statistische Zwecke)

- bis 25 Jahre 26 bis 35 Jahre
 36 bis 50 Jahre 51 bis 65 Jahre
 über 65 Jahre

Bezahlung

Die Kursgebühr kann bar beim Kursleiter bezahlt oder auf ein Konto der Stadt Triberg unter Angabe des Namens und der Kursbezeichnung überwiesen werden. Die Gebühr wird nach Zustandekommen des Kurses **spätestens am dritten Kursabend fällig**.

Ort, Datum

Unterschrift

Sparkasse Schwarzwald-Baar
DE78 6945 0065 0002 0002 06
SOLADES1VSS

Volksbank Mittlerer Schwarzwald eG
DE05 6649 2700 0077 0271 06
GENODE61KZT

Schüler, Studenten, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose erhalten bei Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises eine 30-prozentige Ermäßigung auf die Kursgebühren.

Bitte unterzeichnen Sie die datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung auf der Rückseite.

Weitere Vordrucke können auf der Homepage www.triberg.de heruntergeladen werden.

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

1. Die Volkshochschule Triberg respektiert die Privatsphäre ihrer Teilnehmer. Sie behandelt persönliche Daten vertraulich und stellt diese Dritten nur insoweit zur Verfügung, als dies durch die Datenschutzgesetze erlaubt ist oder der Nutzer hierin einwilligt.

Die Volkshochschule Triberg beabsichtigt, Ihre uns im Anmeldeformular angegebenen personenbezogenen Daten zu speichern und zu verarbeiten.

2. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Absatz 1 der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

3. Ihre uns zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten speichern wir ausschließlich zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage und zur Weiterleitung an den Kursleiter. Ihre Einwilligung ist freiwillig allerdings auch Voraussetzung an der Teilnahme bei der Volkshochschule Triberg.

4. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte:

- Sie haben das Recht, von uns eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob Sie betreffende, personenbezogene Daten verarbeitet werden.
- Sie haben das Recht, von uns zu verlangen, dass
 - Sie betreffende, unrichtige personenbezogene Daten unverzüglich berichtigt werden (Recht auf Berichtigung),
 - Sie betreffende, personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden (Recht auf Löschung),
 - die Verarbeitung eingeschränkt wird (Recht auf Einschränken der Verarbeitung).
- Sie haben das Recht, Sie betreffende, personenbezogene Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten und diese Daten einem anderen Verantwortlichen zu übermitteln.
- Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

5. Sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt, haben Sie unbeschadet des Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde oder unserem Datenschutzbeauftragten.

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie hierfür jederzeit unter der folgenden Mailadresse: datenschutz@triberg.de

Mit Ihrer Unterschrift willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu den in Nr. 3 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.

Name, Vorname

Ort, Datum

Unterschrift

VHS-Anmeldung

Kursnummer / Kursbezeichnung / ggf. Kursgruppe

Vorname / Name

Straße / Nr.

PLZ / Wohnort

Telefonnummer / Handynummer (tagsüber erreichbar)

E-Mail-Adresse

Altersangabe (nur für statistische Zwecke)

- bis 25 Jahre 26 bis 35 Jahre
 36 bis 50 Jahre 51 bis 65 Jahre
 über 65 Jahre

Bezahlung

Die Kursgebühr kann bar beim Kursleiter bezahlt oder auf ein Konto der Stadt Triberg unter Angabe des Namens und der Kursbezeichnung überwiesen werden. Die Gebühr wird nach Zustandekommen des Kurses **spätestens am dritten Kursabend fällig**.

Ort, Datum

Unterschrift

Sparkasse Schwarzwald-Baar
DE78 6945 0065 0002 0002 06
SOLADES1VSS

Volksbank Mittlerer Schwarzwald eG
DE05 6649 2700 0077 0271 06
GENODE61KZT

Schüler, Studenten, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose erhalten bei Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises eine 30-prozentige Ermäßigung auf die Kursgebühren.

Bitte unterzeichnen Sie die datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung auf der Rückseite.

Weitere Vordrucke können auf der Homepage www.triberg.de heruntergeladen werden.

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

1. Die Volkshochschule Triberg respektiert die Privatsphäre ihrer Teilnehmer. Sie behandelt persönliche Daten vertraulich und stellt diese Dritten nur insoweit zur Verfügung, als dies durch die Datenschutzgesetze erlaubt ist oder der Nutzer hierin einwilligt.

Die Volkshochschule Triberg beabsichtigt, Ihre uns im Anmeldeformular angegebenen personenbezogenen Daten zu speichern und zu verarbeiten.

2. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Absatz 1 der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

3. Ihre uns zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten speichern wir ausschließlich zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage und zur Weiterleitung an den Kursleiter. Ihre Einwilligung ist freiwillig allerdings auch Voraussetzung an der Teilnahme bei der Volkshochschule Triberg.

4. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte:

- Sie haben das Recht, von uns eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob Sie betreffende, personenbezogene Daten verarbeitet werden.
- Sie haben das Recht, von uns zu verlangen, dass
 - Sie betreffende, unrichtige personenbezogene Daten unverzüglich berichtigt werden (Recht auf Berichtigung),
 - Sie betreffende, personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden (Recht auf Löschung),
 - die Verarbeitung eingeschränkt wird (Recht auf Einschränken der Verarbeitung).
- Sie haben das Recht, Sie betreffende, personenbezogene Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten und diese Daten einem anderen Verantwortlichen zu übermitteln.
- Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

5. Sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt, haben Sie unbeschadet des Rechts auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde oder unserem Datenschutzbeauftragten.

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie hierfür jederzeit unter der folgenden Mailadresse: datenschutz@triberg.de

Mit Ihrer Unterschrift willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu den in Nr. 3 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.

Name, Vorname

Ort, Datum

Unterschrift