Gemeinsam
für mehr Bildung

Volkshochschule
Triberg im Schwarzwald

VORBEHALTLICH

Kurse, Vorträge und Veranstaltungen
1. Semester 2021

Volkshochschule Triberg

Mitglied des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg
Träger: Stadt Triberg im Schwarzwald
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des BGB

Infos und Anmeldungen
Volkshochschule Triberg
Ansprechpartnerin: Frau Janice Ketterer
Hauptstraße 57
78098 Triberg
Tel: 07722 953-252
Fax: 07722 953-223
E-Mail: Janice.Ketterer@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 Fax, Post oder E-Mail zukommen lassen.

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.

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

VORBEHALTLICH

Programmübersicht der Volkshochschule Triberg

Kursangebot	Seite
Yoga für Frauen	4
Yoga für Jeden	5
Bewegen statt schonen – fit in den Tag	6
Bewegen statt schonen – zum Feierabend	7
Yoga auf dem Stuhl	8
Selbstverteidigungskurs für Frauen	9
Waldbaden für Familien	10
Gedächtnistraining	11
Gesundheit beginnt im Darm	12
Was ist Waldbaden?	13
Zeit für Französisch (3)	14
Apéritif et conversation - Französisch	15
Frühlingsküche – leicht und lecker	16
Gemeinsam stärkere Lebenshelden sein	17
Make-Up-Workshop für Frauen	18
Frauen in Balance: Erfolgreich in Familie und Job	19
Endlich wieder Sommer – auch in der Küche	20
Hör auf zu arbeiten und lebe Deine(n) Beruf(ung)	21
Wir alle sind Lebenshelden	22
Kletterkurs bei Oberried	23

A. Gesundheit und Sport

VORLÄUFIG

A.1 Yoga für Frauen

In dieser ganzheitlichen Yogapraxis stärken wir unsere weibliche Mitte, kräftigen den Beckenboden (auch als erweiterte Schwangerschafts-Rückbildung geeignet), formen die Figur und sorgen für mehr Beweglichkeit.

Mit konzentriertem Atmen arbeiten wir an der aufrechten Haltung und intensivieren die Körpererfahrung. Durch innere Massage und Energielenkung gleichen wir den Hormonhaushalt aus.

Entspannung und Meditationen stoppen das Gedankenkarussell und helfen Körper und Seele auszubalancieren.

Leitung: Frau Angelika Wiedel, Yogalehrerin I. Y., Embodiment-Trainerin, Beckenboden-Trainerin.

Datum: **Der bereits 2020 begonnene Kurs wird 2021 fortgeführt, sobald es die gesetzlichen Vorgaben zulassen**
Umfang: **5 Termine**
Uhrzeit: **Donnerstag, 19:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Teilnehmerzahl: Maximal 12 Teilnehmer

Sie brauchen eine Decke, eventuell ein Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

VORBEHALTLICH

A. Gesundheit und Sport

A.2 Yoga für Jeden

Für Jung und Alt, für Frau und Mann, für Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder so wie er kann.

Dynamische und statische Asanas (Übungen) trainieren Muskeln und Gelenke für mehr Beweglichkeit und Kraft der äußeren sowie der inneren Haltung. Koordinative Übungen und Gleichgewichtsübungen sorgen für mehr Stabilität. Atemübungen helfen bei der Stressbewältigung im Alltag und führen zu mehr Gelassenheit. Mit Entspannungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen bleiben Sie geistig fit und finden Zeit und Ruhe bei sich anzukommen.

Leitung: Frau Angelika Wiedel, Yogalehrerin I. Y., Embodiment-Trainerin und Beckenboden-Trainerin.

Datum: **Der bereits 2020 begonnene Kurs wird 2021 fortgeführt, sobald es die gesetzlichen Vorgaben zulassen**
Umfang: **5 Termine**
Uhrzeit: **Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Teilnehmerzahl: Maximal 12 Teilnehmer

Sie brauchen eine Decke, eventuell ein Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

VORBEHALTLICH

A. Gesundheit und Sport

A.3 Bewegen statt schonen – fit in den Tag

Das Ganzkörperkräftigungsprogramm beinhaltet folgendes:

- Kräftigung und Mobilisierung der Haltemuskulatur zur Reduktion von Rückenproblemen
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Ausdauertraining
- Koordinatives Training
- Kraft- und Stabilisations-(Core-)Training
- Körperwahrnehmung
- Faszientraining
- Dehnung und Entspannung
- Bewusstmachen von rückenschädlichem Verhalten und gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen
- Tipps für zu Hause und den Arbeitsplatz
- Präventiv auch für Arthrose und Osteoporose

Leitung: Frau Angelika Wiedel, ausgebildete DTB-Rückentrainerin, Embodiment-Trainerin, Beckenboden-Trainerin, BiB-Trainerin.

Datum: **Der bereits 2020 begonnene Kurs wird 2021 fortgeführt, sobald es die gesetzlichen Vorgaben zulassen**
Uhrzeit: **Donnerstag, 08:30 bis 09:30 Uhr**
Umfang: **7 Termine**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer

Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen.

VORBEHALTLICH

A. Gesundheit und Sport

A.4 Bewegen statt schonen – zum Feierabend

Das Ganzkörperkräftigungsprogramm beinhaltet folgendes:

- Kräftigung und Mobilisierung der Haltemuskulatur zur Reduktion von Rückenproblemen
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Ausdauertraining
- Koordinatives Training
- Kraft- und Stabilisations-(Core-)Training
- Körperwahrnehmung
- Faszientraining
- Dehnung und Entspannung
- Bewusstmachen von rückenschädlichem Verhalten und gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen
- Tipps für zu Hause und den Arbeitsplatz
- Präventiv auch für Arthrose und Osteoporose

Leitung: Frau Angelika Wiedel, ausgebildete DTB-Rückentrainerin, Embodiment-Trainerin und Beckenboden-Trainerin, BiB-Trainerin.

Datum: **Der bereits 2020 begonnene Kurs wird 2021 fortgeführt, sobald es die gesetzlichen Vorgaben zulassen**
Uhrzeit: **Montag, 18:30 bis 19:30 Uhr**
Umfang: **7 Termine**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer

Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen.

VORBEHALTLICH

A. Gesundheit und Sport

A.5 Yoga auf dem Stuhl

Bei diesem Kurs werden sanfte Übungen, hauptsächlich im Sitzen durchgeführt. Für alle, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr auf Matten üben oder längere Übungen im Stehen ausführen können.

Die Yogaübungen verbessern Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Die Atemübungen helfen das Lungenvolumen zu erhöhen und somit auch die Vitalität. Meditationen und Tiefenentspannungen lassen innere Ruhe und Gelassenheit wachsen.

Die Übungen sind so gestaltet, dass jeder entsprechend seiner körperlichen Verfassung teilnehmen kann.

Leitung: Frau Angelika Wiedel, Yogalehrerin I. Y., Embodiment-Trainerin, Beckenboden-Trainerin, BiB-Trainerin.

Datum: **Der bereits 2020 begonnene Kurs wird 2021 fortgeführt, sobald es die gesetzlichen Vorgaben zulassen**
Kurs 1: **Freitag, 09:00 bis 10:15 Uhr**
Kurs 2: **Freitag, 10:30 bis 11:45 Uhr**
Umfang: **8 Termine**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs

Sie benötigen bequeme Kleidung und warme Socken.

VORBEHALTLICH

A. Gesundheit und Sport

A.6 Einfache Selbstverteidigungstechniken für Frauen

Der Kurs beinhaltet insbesondere folgende Punkte:
- Selbstwertgefühl steigern
- Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen und Selbstbehauptung stärken
- Prävention: Gefahren erkennen und vermeiden
- Körperliche Stärken kennenlernen
- Verteidigungstechniken, einfach und effektiv mit mehrfachen Wiederholungen
- Handbefreiungstechniken, Schlag- und Tritttechniken, Block- und Wischtechniken

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs soll eine gewisse Selbstsicherheit und Selbstbehauptung schulen. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung. Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie die verschiedenen Verteidigungs- und Handbefreiungstechniken.

Der Kurs wird von Herrn Bernd Hofmeier, 1. Dan Ninjutsu, SAN-MITSU Ninjutsu Dojo Vöhrenbach, geleitet.

Datum: **Samstag, 27. März 2021**
Uhrzeit: **10:00 bis 16:00 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Kosten: **20,00 €**
Teilnehmerzahl: Maximal 16 Teilnehmer

Sie benötigen etwas zu Trinken und einen kleinen Snack. Bequeme Kleidung und sportliche Schuhe sind nicht unbedingt erforderlich, aber von Vorteil.

VORBEHALTLICH

B. Gesundheit und Sport

A.7 Waldbaden mit der ganzen Familie

Lernen Sie Waldbaden, auch Shinrin Yoku gennant, kennen. Tauchen Sie mit der gesamten Familie in die Waldatmosphäre ein und erleben Sie den Wald mit allen Sinnen. Dabei bauen Sie spielerisch eine Verbindung zur Natur auf und entspannen sich. Sie gehen achtsam mit sich um und nehmen sich bewusst Zeit.

Sie erfahren, wie Sie zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. 3 Stunden ohne Reizüberflutung mit Kreativität, Phantasie und Spaß. In Theorie und Praxis werden Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt.

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

Datum: **Samstag, 10. April 2021**
Uhrzeit: **14:00 bis 17:00 Uhr**
Treffpunkt: **Parkplatz beim Gasthaus Hirzwald**
Kosten: **12 €**
Teilnehmerzahl: Mind. 1 Familie, max. 5 Familien

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

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung (im Wald ist es immer ein bisschen kühler und schattiger), Trinken, ggfs. Sonnenschutz, Zeckenspray, Handy für den Notfall, Taschentücher, ein kleines Handtuch/Decke oder Sitzkissen.

VORBEHALTLICH

A. Gesundheit und Sport

A.8 Fitness für die grauen Zellen – Geistig fit bis ins hohe Alter

Lernen Sie Ihr Gedächtnis zu trainieren und damit besser zu nutzen. Die Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter ist ein regelmäßiges Training. Sie verbessern durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Genießen Sie die Stunden mit Gleichgesinnten und auf Sie abgestimmte Gedächtnistrainingsübungen. Verbunden mit viel Spaß und Freude, ganz ohne Leistungsdruck. Ergänzt werden die Übungen mit sanften Bewegungseinheiten und Entspannungsphasen. Erhalten Sie sich so Ihre Unabhängigkeit und steigern Sie Ihre Lebensqualität.

Ganzheitliches Training für Personen -/+ 60 Jahre.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs wird von Frau Michaela Imhof, zertifizierte Gedächtnistrainerin, geleitet.

Datum: **Ab Freitag, 16. April 2021**
Umfang: **5 Termine**
Uhrzeit: **16:45 bis 18:15 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Kosten: **30 €**

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

VORBEHALTLICH

A.9 Gesundheit beginnt im Darm

Ihr Bauch ist häufig aufgebläht und Sie fühlen sich wie ein Luftballon? Sie leiden unter Verstopfung, Durchfall? Ihr Magen und auch Ihr Darm zeigen Ihnen durch Geräusche oder Kneifen bis hin zu schmerzhaften Verspannungen, 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!

Frau Claudia Moser, Heilpraktikerin, leitet den Vortrag.

Datum: **Dienstag, 27. April 2021**
Uhrzeit: **19:00 bis ca. 20:30 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Kosten: **7 €**

VORBEHALTLICH

A.10 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. Sie gehen achtsam mit sich um und nehmen sich bewusst Zeit.

Sie erfahren, wie Sie zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. In Theorie und Praxis werden Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt.

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

Datum: **Freitag, 18. Juni 2021**
Uhrzeit: **16:30 bis 19:30 Uhr**
Treffpunkt: **Parkplatz beim Gasthaus Hirzwald**
Kosten: **12 €**
Teilnehmerzahl: Mind. 3 Teilnehmer, max. 10 Teilnehmer

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

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung (im Wald ist es immer ein bisschen kühler und schattiger), Trinken, ggfs. Sonnenschutz, Zeckenspray, Handy für den Notfall, Taschentücher, ein kleines Handtuch/Decke oder Sitzkissen.

VORBEHALTLICH

B. Sprachen und Länderkunde

B.1 Zeit für Französisch (3)

Kommen Sie öfter nach Frankreich oder planen Sie einen Urlaub in diesem Land? Wollen Sie sich mit den Leuten vor Ort verständigen? Oder haben Sie französische Gäste zu Hause? Dann sind Sie hier richtig. Je nach Wunsch werden die verschiedensten Alltagssituationen geübt und Ihr Wortschatz erweitert: z. B. Kontaktaufnahme und persönliche Vorstellung, im Restaurant, beim Einkauf, in der Bank und auf der Post, auf Reisen, in der Apotheke und beim Arzt. Sie können sich nach dem Kurs zu den verschiedensten Freizeitaktivitäten äußern. Sie trainieren sowohl Ihr Hör- und Leseverstehen als auch Ihre Schreib- und Sprechfertigkeiten und erwerben einen umfassenden aktuellen Wortschatz rund um Land, Leute und Kultur.

Elementare Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Auch ist der Kurs ideal zum Auffrischen von bereits in der Schule erworbenen Französischkenntnissen. Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut. In der Gruppe entscheiden Sie, auf welchen Themengebieten der Zielsprache der Fokus liegen soll.

Der Unterricht stützt sich im Wesentlichen auf das Lehrbuch « Vive les vacances ! » (Hueber. ISBN: 978-3-19-107243-8 Preis: 18,50 €). Nach einer intensiven Wiederholungsphase, welche Neuzugängen den Einstieg erleichtert, wird mit der Lektion 7 (von insgesamt 12 Lektionen) weitergemacht. Anmerkung für Quereinsteiger: Bitte Buch nicht vorab kaufen!

Kursleiter ist Herr Alois Amann, Gymnasiallehrer i. R. für Französisch, Deutsch und Latein.

Datum: **Ab Montag, 26. April 2021**
Umfang: **10 Termine**
Uhrzeit: **19:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Kosten: **60 €**

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

VORBEHALTLICH

B.2 Apéritif et conversation

Für Teilnehmer/-innen, die bereits über Vorkenntnisse der französischen Sprache verfügen, eignet sich dieser Französischkurs.

Beim Lesen französischer Lektüren mittleren Schwierigkeitsgrades werden Sprachfertigkeiten aktiviert, verbessert, grammatische Strukturen wiederholt und der Wortschatz erweitert. Der Kurs legt den Fokus auf Grammatik, Aussprache und Wortschatz. Dieses Kursangebot richtet sich vor allem an Berufstätige oder Personen, die vormittags keine Möglichkeit haben, einen Sprachkurs zu besuchen.

Durch die Teilnahme an unserem Sprachkurs profitieren Sie auch von der Interaktion in der Gruppe mit anderen Teilnehmern auf demselben Sprachniveau.

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

Datum: **Ab Donnerstag, 25. März 2021**
Umfang: **8 Termine**
Uhrzeit: **19:00 bis 20:30 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Kosten: **48 €**
Teilnehmerzahl: Maximal 8 Teilnehmer

VORBEHALTLICH

C.1 Frühlingsküche – leicht und lecker

Während des Winters haben wir viele Eintöpfe, gehaltvolle Suppen und viele Gerichte aus der warmen Winterküche genießen dürfen. Im Frühling wird der Drang nach Frische, Leichtigkeit und leckeren Gerichten, mit denen wir unseren Körper in Schwung bringen, wieder größer. Setzen Sie sich mit sich selbst und der Welt im Medium des Kochens auseinander.

An diesem Abend kochen wir uns gemeinsam mit leckeren Basisrezepten durch die Frühlingsküche: Schnelle Brote und Brötchen, gesunde und leckere Vorspeisen, pfiffige Hauptgerichte für die ganze Familie und köstliche Desserts.

Frische und saisonale Gerichte müssen weder zeitaufwendig noch teuer sein. Nehmen Sie an diesem Abend zahlreiche Basisrezepte und Ideen aus der vegetarischen und veganen Küche mit, auf die Sie jederzeit aufbauen können.

Frau Tanja Haas, Ernährungsberaterin und Yogalehrerin (AYA), leitet den Kurs.

Bitte bringen Sie eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk, 2-3 Behälter für eventuelle Reste und gute Laune mit!

Datum: **Mittwoch, 24. März 2021**
Uhrzeit: **18:00 bis 21:00 Uhr**
Ort: **Küche der Realschule Triberg, Raum 110 (EG)**
Kosten: **10 €, Lebensmittelkosten werden gesondert abgerechnet und belaufen sich auf ca. 15 €**

VORBEHALTLICH

C.2 Gemeinsam stärkere Lebenshelden sein

Mehr Selbstvertrauen und innere Stärke. Ein Programm für Kinder und Eltern, um gemeinsam stärker durchs Leben zu gehen.

Ihr möchtet eurem Kind mehr Mut und Stärke auf seinem Lebensweg mitgeben und habt nichts dagegen auch ein bisschen davon mitzubekommen? Dann freue ich mich auf euch!

Gemeinsam werden spaßige Übungen gemacht – mit „Aha“-Effekt! Ziel ist es, gemeinsam mehr Freude am Leben zu haben. Ihr erweitert euer eigenes alltagspraktisches Handeln.

Durch gemeinsames Lernen und Erleben werdet ihr als Team stärker. Habt Mut und Selbstvertrauen, um euch im Leben besser behaupten zu können. Genießt die gemeinsame Zeit, erlebt tolle Übungen. Außerdem werden Durchhaltevermögen, Urvertrauen, Loslassen, Verantwortung übernehmen, Dankbarkeit, Wertschätzung sowie Achtung und Respekt geschult. Die Übungen werden mit erlebnisreichen Geschichten verbunden.

Je ein Elternteil wird mit je einem Kind ein Team bilden.

Herr Bernd Hofmeier, Lebenstrainer, Speaker und IHK Business-Coach, leitet das Seminar.

Datum: **Samstag, 17. April 2021**
Uhrzeit: **10:00 bis 13:00 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Kosten: **18 € pro Team**

VORBEHALTLICH

C.3 Ein typgerechtes Make-up zaubern

Ausstrahlung ist der Schlüssel zur Schönheit! Innerhalb von Sekunden werden wir durch unser Aussehen beurteilt. Der erste Eindruck zählt.

In dem Schminkworkshop von Frau Michaela Weißer, Make-up-Artist, erfahren Sie alle Tipps und Tricks, wie Sie die schönen Seiten betonen und kleine Makel verschwinden lassen können.

Sie zaubern mit den Tipps dann ein natürliches Make-Up, das wunderbar zu Ihnen passen wird.

Frau Weißer wird Ihre hochwertigen Make-Up-Produkte mitbringen. Gerne können auch die eigenen Produkte mitgebracht werden. Denken Sie außerdem an Getränke und einen kleinen Snack. Der Workshop wird ca. 2,5 bis 3 Stunden dauern.

<u>Kurs 1:</u> **Mittwoch, 12. Mai 2021**
<u>Kurs 2:</u> **Mittwoch, 16. Juni 2021**
Uhrzeit: **18:00 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Kosten: **48 € inkl. Materialkosten und Unterlagen**

C.4 Frauen in Balance: Erfolgreich in Familie und Job - Mehr Gelassenheit, weniger Stressempfinden, mehr Kraft für Frauen zwischen Familie und Job

- Hetzen Sie von der Kita zum Job?
- Lässt Sie nachts Ihr Kind nicht schlafen?
- Dreht sich das Gedankenkarussell?
- Haben Sie das Gefühl „nichts mehr auf die Reihe zu bekommen“ und sind sie ständig müde und schlapp?
- Haben Sie oft ein schlechtes Gewissen Ihrem Kind gegenüber?

Dann kommen Sie zu diesem Workshop!

Referentinnen: Doris Pütz, Kinesiologin aus Hausach und Claudia Moser, Heilpraktikerin aus Gutach. Sie helfen Frauen durch Kinesiologie und Naturheilkunde mit der Doppelbelastung von Familie und Job besser klarzukommen, mehr Gelassenheit und Klarheit zurückzugewinnen und wieder mehr Kraft für sich selbst zu erhalten.

Dieser Workshop ist ein Mitmach-Seminar: Interaktiv, dialog- und zielorientiert und dabei gemeinsam Spaß haben. Sie lernen Strategien kennen, wie Sie den Spagat zwischen Familie und Job erfolgreich meistern.

Datum: **Mittwoch, 5. Mai 2021**
Uhrzeit: **19:00 bis ca. 20:30 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Kosten: **10 €**

VORBEHALTLICH

C.5 Endlich wieder Sommer – auch in der Küche

Wenn die Temperaturen steigen, bekommen wir automatisch mehr Lust auf frische, leichte Lebensmittel. Setzen Sie sich mit sich selbst und der Welt im Medium des Kochens auseinander.

Wir werden an diesem Abend gemeinsam die Klassiker der Sommerküche, wie z.B. den bunten Salat, mit alternativen kalten und warmen Gerichten aus der vegetarischen und veganen Küche ersetzen. Schmackhafte Aufstriche, leichte und frische Mittagsgerichte und köstliche Nachtischvarianten stehen auf dem Speiseplan.

Frische und saisonale Gerichte müssen weder zeitaufwendig noch teuer sein. Nehmen Sie an diesem Abend ein paar Basisrezepte und Ideen mit, auf die Sie jederzeit aufbauen können.

Frau Tanja Haas, Ernährungsberaterin und Yogalehrerin (AYA), leitet den Kurs. Bitte bringen Sie eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk, 2-3 Behälter für eventuelle Reste und gute Laune mit!

Datum: **Mittwoch, 2. Juni 2021**
Uhrzeit: **18:00 bis 21:00 Uhr**
Ort: **Küche der Realschule Triberg, Raum 110 (EG)**
Kosten: **10 €, Lebensmittelkosten werden gesondert abgerechnet und belaufen sich auf ca. 15 €**

VORBEHALTLICH

C.6 Hör auf zu arbeiten und lebe „Deine(n) Beruf(ung)“

Der Beruf der zu Dir passt – das Seminar für Menschen, die ihre Berufung suchen.

Hast Du einen Job, der Freude bereitet oder fühlst Du Dich wie ein Pinguin in der Wüste? Vielleicht startest Du gerade in die Berufswelt und bist unsicher oder weißt nicht, welcher Beruf tatsächlich zu Dir passt?

Dieses Seminar soll Anregungen für eine Richtung geben, wohin Dich der optimale Weg zu Deiner Berufung führt. Lerne Stärken und Talente kennen und besser einzusetzen. Lerne auch, deine Schwächen zu managen – sind die Schwächen vielleicht auch Stärken?

Wir bringen Dich Deinem Traumberuf durch Vorträge, Tests im Bereich Charakterkunde und praktische Übungen näher. Jeder Teilnehmer erhält nutzbringende und umsetzbare Werkzeuge an die Hand, wie er seinem Traumberuf näher kommt.

Herr Bernd Hofmeier, Lebenstrainer, Speaker und IHK Business-Coach, leitet das Seminar.

Datum: **Samstag, 26. Juni 2021**
Umfang: **Halbtagesseminar**
Uhrzeit: **10:00 bis 13:00 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Kosten: **16,50 €**

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

VORBEHALTLICH

C.7 Wir alle sind Lebenshelden

Lebe erfolgreich „Dein Leben“! Ein Tag für Dich! Das Seminar ist für Erwachsene, die in Ihrem Leben etwas verändern wollen.

Lerne Dich besser kennen und verstehen. Wir klären die Fragestellungen:
- Warum bin ich so wie ich bin und wie sehen mich die anderen?
- Wie kann ich mein Leben verändern, um mehr Freude zu haben?
- Wie erreiche ich meine Ziele?
- Wie beeinflusst mich mein Umfeld?
- Wie verändere ich mein Leben positiv?

Steigere Deine Lebensqualität, um Deinem Traumleben näher zu kommen. Die Übungen verdeutlichen, wie den Herausforderungen des Alltags konstruktiv begegnet werden kann.

Die Inhalte zum Thema „erfolgreiches Leben“ werden durch Vorträge und praktische Übungen vermittelt. Jeder Teilnehmer erhält nutzbringende, umsetzbare Werkzeuge an die Hand, wie er sein individuelles Leben gestalten kann.

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

Datum: **Samstag, 3. Juli 2021**
Umfang: **Tagesseminar**
Uhrzeit: **10:00 bis 20:00 Uhr**
Ort: **Kurhaus Triberg**
Kosten: **33 €**

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

VORBEHALTLICH

C. Hobby – Haus – Familie

C.8 Kletterkurs am Gfällfelsen bei Oberried für Kids von 8-13 Jahren mit oder ohne Eltern

Bei diesem Einstiegskurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt sowie speziell die Handhabung der Sicherheitsausrüstung. Krönender Abschluss: das Abseilen vom Fels. Beim Kinderkurs können auch Eltern teilnehmen (Eltern bezahlen dann auch und melden sich im Kinderkurs mit an). In Begleitung der Eltern können auch 7-Jährige teilnehmen. Die Teilnehmenden werden von erfahrenen Kletterlehrern eingewiesen und betreut.

Leitung: Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV Ski- und Snowboardlehrer, Hochseilgartentrainer, DKV-Kanuguide, Rettungsschwimmer, ASF SUP Guide, IRF Raftingguide.

Kursinhalte: Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partnersicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen, Topropeklettern, Einblick in die Klettergrundtechnik, Seilkommando beim Topropeklettern. Aufgrund von wetterbedingten Ereignissen kann es zu Verzögerungen bei Beginn und Ende der Veranstaltung kommen. Teilnahme auf eigene Gefahr.

Der Veranstalter meldet sich **spätestens zwei Tage vor Kursbeginn** telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt die E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt ihre E-Mails **zwei Tage vor Beginn** der Veranstaltung.

Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn nicht kontaktiert worden sein, melden Sie sich bitte telefonisch direkt beim Veranstalter unter Tel. 07664 6137700.

Abmeldungen bzw. eine kostenfreie Stornierung sind nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

VORBEHALTLICH

Bei schlechtem Wetter wird der Kurs kurzfristig in eine Indoor-Kletterhalle in der Nähe von Freiburg verschoben.

Bitte Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Turnschuhe oder Bergschuhe mitbringen. Kletterausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Anmeldeschluss ist am 30.06.2021 um 12:00 Uhr.

Datum:	**Sonntag, 4. Juli 2021**
Uhrzeit:	**08:30 bis 13:00 Uhr**
Gebühr:	**55,00 €**
Treffpunkt:	**Rathaus Oberried/Kirchzarten**, **Klosterplatz 4, 79254 Oberried**

In Kooperation mit Black Forest Magic - Kanustation & Rafting Bad Bellingen/Rheinfelden, Outdoor- und Schneesportschule Freiburg.

TLICH

Hinweise

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 kann bar beim Kursleiter bezahlt werden oder auf eines der im Anmeldeformular aufgeführten Konten der Stadt Triberg unter Angabe des Namens und der Kursbezeichnung überwiesen werden.

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

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. Auch Vormittags- und Nachmittagskurse sind möglich.

Erforderlich für Ihre Mitarbeit an der Volkshochschule ist ein Nachweis der Befähigung. Die Kursleiterinnen und der Kursleiter können auch an einem Kursleiter-Lehrgang teilnehmen.

Notizen

VORBEHALTLICH

VORBEHALTLICH

VHS-Anmeldung

Kursnummer / Kursbezeichnung

Vorname / Name

Straße / Nr.

PLZ / Wohnort

Telefonnummer (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.

Die Volkshochschule verschickt keine Anmeldebestätigung.
Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Kursänderungen.

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

1. Die Volkshochschule Triberg respektiert die Privatsphäre ihrer Teilnehmer. Sie behandelt persönliche

VORBEHALTLICH

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. 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 das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde oder unserem Datenschutzbeauftragten.

   Unseren Datenschutzbeauftragen, Herrn Alexander Schnürer, 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.

_____	_____	_____
Vorname, Nachname	Ort, Datum	Unterschrift

VORBEHALTLICH