



**Volkshochschule
Triberg im Schwarzwald**

**Kurse, Vorträge und
Veranstaltungen
2. Semester 2021**

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

Infos und Anmeldungen

Volkshochschule Triberg
Ansprechpartnerin: Ines Kammerer
Hauptstraße 57
78098 Triberg
Tel: 07722 953-252
Fax: 07722 953-223
E-Mail: Ines.Kammerer@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

Programmübersicht der Volkshochschule Triberg

A Gesundheit und Sport

Kursangebot	Beginn	Seite
Bewegen statt schonen – zum Feierabend	Montag, 13.09.2021	5
Yoga für Jeden	Montag, 13.09.2021	6
Gedächtnistraining	Mittwoch, 15.09.2021	7
Stressbewältigung	Mittwoch, 15.09.2021	8
Bewegen statt schonen – fit in den Tag	Donnerstag, 16.09.2021	9
Yoga für Frauen	Donnerstag, 16.09.2021	10
Yoga auf dem Stuhl	Freitag, 17.09.2021	11
Was ist Waldbaden?	Freitag, 17.09.2021	12
Gesundheit beginnt im Darm	Dienstag, 19.10.2021	13
Waldbaden mit Familien	Samstag, 23.10.2021	14
So stärken Sie Ihr Immunsystem	Dienstag, 16.11.2021	15

B Sprachen und Länderkunde

Kursangebot	Beginn	Seite
Zeit für Französisch A1/3	Montag, 27.09.2021	16

Programmübersicht der Volkshochschule Triberg

C Haus – Hobby - Familie		
Kursangebot	Beginn	Seite
Sei ein Lebensheld in Deiner Welt - Der Weg zu einem höheren Selbstwertgefühl	Samstag, 11.09.2021	17
Gemeinsam stark – Zeit für Euch, als Mutter mit Kind oder Vater mit Kind	Samstag, 25.09.2021	18
Leckere Herbstküche – so viel mehr als Kohl und Kürbis	Dienstag, 28.09.2021	19
Heilsalben selbst herstellen	Donnerstag, 21.10.2021	20
Körperpflege selbst gemacht	Mittwoch, 10.11.2021	21
Ein typgerechtes Make-Up zaubern	Freitag, 12.11.2021 Freitag, 14.01.2022	22
Einfache Selbstverteidigungstechniken für Frauen	Samstag, 20.11.2021	23
Weihnachtskarten – (D)ein individueller Gruß	Mittwoch, 08.12.2021	24
Hör auf zu arbeiten und finde Dein(e) Beruf(ung)	Samstag, 15.01.2022	25

* Für alle VHS Kurse gelten die aktuellen Hygienemaßnahmen der Corona-verordnung des Landes.

A.1 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: Ab Montag, 13. September 2021

Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Umfang: 10 Termine

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 40 €

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer

Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen.

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.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: Ab Montag, 13. September 2021

Umfang: 10 Termine

Uhrzeit: 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 60 €

Teilnehmerzahl: Maximal 12 Teilnehmer

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

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis, erfahren Sie praktische Tipps für den Alltag, verbessern Sie Konzentration und Aufmerksamkeit mit vielfältigen, unterhaltsamen Übungen, ganz ohne Stress und Leistungsdruck, aber mit viel Spaß und Freude!

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Interessierte jeden Alters.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs wird geleitet von Frau Sonja Hettich, zertifizierte Gedächtnistrainerin.

Datum: Ab Mittwoch, 15. September 2021

Uhrzeit: 15:00 bis 16:30 Uhr

Umfang: 5 Termine

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 €.

A.4 Stressbewältigung

Was ist Stress? Was verursacht mir Stress? Lernen Sie, den Stress einzuordnen und damit besser umzugehen. Erfahren Sie verschiedene Entspannungsmethoden und Achtsamkeit. Dieser Kurs beinhaltet theoretische Aspekte der Stressbewältigung und praktische Entspannungsübungen, z.B. Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training.

Alle Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Decke, evtl. ein kleines Kissen

Der Kurs wird geleitet von Frau Sonja Hettich, zertifizierte Entspannungstrainerin.

Datum: Ab Mittwoch, 15. September 2021

Uhrzeit: 16:45 bis 18:15 Uhr

Umfang: 5 Termine

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 €.

A.5 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 rügenschädlichem 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: Ab Donnerstag, 16. September 2021

Uhrzeit: 09:00 bis 10:00 Uhr

Umfang: 10 Termine

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 40 €

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer

Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen.

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.6 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: Ab Donnerstag, 16. September 2021

Umfang: 10 Termine

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 60 €

Teilnehmerzahl: Maximal 12 Teilnehmer

Sie brauchen eine Decke, eventuell ein Kissen, bequeme Kleidung und dicke 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.7 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: Ab Freitag, 17. September 2021

Kurs 1: 09:00 bis 10:15 Uhr

Kurs 2: 10:30 bis 11:45 Uhr

Umfang: 10 Termine

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 50 €

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs

Sie benötigen bequeme Kleidung 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.8 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, 17. September 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, ggf. Sonnenschutz, Zeckenspray, Handy für den Notfall, Taschentücher, ein kleines Handtuch/Decke oder Sitzkissen.

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, 19. Oktober 2021

Uhrzeit: 19:00 bis ca. 20:30 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 7 €

A.10 Waldbaden mit Familien

Lernen Sie Waldbaden, auch Shinrin Yoku genannt, 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, 23. Oktober 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.

A.11 So stärken Sie Ihr Immunsystem

Bleiben Sie gesund! Das ist seit über einem Jahr DIE Aussage.

Leider wird uns dabei selten gesagt, was wir dafür tun können. Doch wir haben jede Menge Möglichkeiten unser Immunsystem zu beeinflussen. In diesem Vortrag erfahren Sie alles von A-Z. A wie „Atemübungen“ bis Z wie „Zink einnehmen“.

Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, die Sie wahrscheinlich noch nicht kennen. Werden Sie selber aktiv und stärken Sie mit einfachen Mitteln aus der Naturheilkunde Ihre Abwehrkräfte.

Frau Claudia Moser, Heilpraktikerin, leitet den Vortrag.

Datum: Dienstag, 16. November 2021

Uhrzeit: 19:00 bis ca. 20:30 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 7 €

B. Sprachen und Länderkunde

B.1 Zeit für Französisch A1/3

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. Ferner können Sie sich nach dem Kurs zu den verschiedensten Freizeitaktivitäten äußern. Sie trainieren sowohl Ihr Hör- und Leseverstehen als auch Ihre Schreib- und v. a. Sprechfertigkeiten und erwerben einen wesentlichen 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.

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 nach einer einjährigen Unterbrechung nötig ist und auch 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, Französischlehrer i.R.

Datum: Ab Montag, 27. September 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 Gebühr pro Person um jeweils 5 €.

C.1 Sei ein Lebensheld in Deiner Welt – Der Weg zu einem höheren Selbstwertgefühl

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 Freunde 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, 11. September 2021

Umfang: Tagesseminar

Uhrzeit: 10:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 33 €

Teilnehmerzahl: Maximal 30 Teilnehmer

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

C.2 Gemeinsam stark – Zeit für Euch, als Mutter mit Kind oder Vater mit Kind

Gemeinsam spaßige Übungen und Erlebnisse, um Euer Selbstbewusstsein und Euer Selbstwertgefühl zu erhöhen.

Die Verbindung als Mutter mit Kind oder Vater mit Kind soll noch mehr vertieft werden – mit „Aha“-Effekt!

Lasst Euch überraschen und habt Spaß!

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

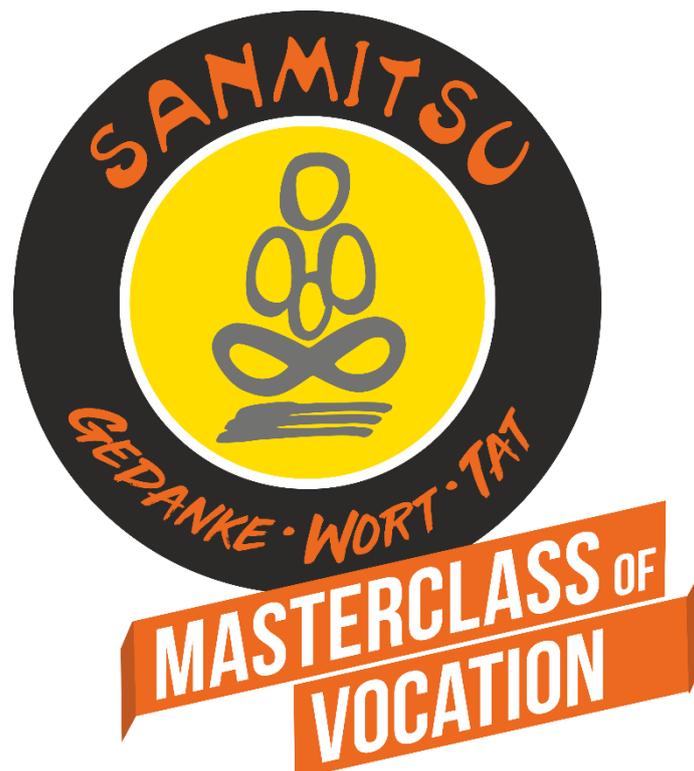
Datum: Samstag, 25. September 2021

Uhrzeit: 10:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 9 € pro Team

Je ein Elternteil wird mit je einem Kind ein Team bilden.
Ab 8 Jahren.



C.3 Leckere Herbstküche – so viel mehr als Kohl und Kürbis

Der Herbst steht vor der Tür und mit ihm wandelt sich unsere Küche von der leichten, kühlen Sommerküche hin zu warmen, nährenden Speisen. Wir werden an diesem Abend würzige, vegetarische und vegane Hauptgerichte und Beilagen kreieren und mit köstlichen Desserts abschließen. Dazu verwenden wir vorwiegend frische Kräuter und Gewürze sowie regionale Obst- und Gemüsesorten.

Saisonales und frisch gekochtes Essen muss weder zeitaufwendig noch teuer sein. Nehmen Sie an diesem Abend einige leckere Basisrezepte mit, auf die Sie immer wieder aufbauen und die Sie nach Herzenslust und Gusto variieren können.

Mitzubringen: Kochschürze, Geschirrtuch, zwei bis drei Behälter für übrige Speisen, ein Getränk und viel gute Laune

Der Kurs wird von Tanja Haas, Ernährungsberaterin, durchgeführt.

Datum: Dienstag, 28. September 2021

Uhrzeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Küche der Realschule Triberg

Kosten: 10 €, Lebensmittelkosten werden gesondert abgerechnet und belaufen sich auf 17 €

C.4 Heilsalben selbst herstellen

Salben gehören wohl zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Die meisten der im Handel erhältlichen Salben verfügen jedoch über lange Zutatenlisten mit teilweise zweifelhaften Inhaltsstoffen. Dabei ist es total einfach, eine Vielfalt von natürlichen Heilsalben in der eigenen Küche herzustellen. Oft genügen wenige pflanzliche Zutaten aus der Lebensmittelabteilung und/oder dem eigenen Garten.

Bei diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Salben ganz einfach mit natürlichen Zutaten ohne chemische Zusatzstoffe selbst herstellen können. Ebenso werden geeignete Grundstoffe besprochen und wie man die benötigten Heilpflanzenöle und -tinkturen selbst ansetzen kann.

Am Ende des Workshops dürfen Sie dann drei unserer gemeinsam erstellten „Alleskönner“ mit nach Hause nehmen.

Der Workshop wird von Frau Jacqueline Hettich, Heilpraktikerin und Aromapraktikerin, geleitet.

Datum: Donnerstag, 21. Oktober 2021
Uhrzeit: 19:00 bis 22 Uhr
Ort: Küche der Realschule Triberg
Kosten: 7 €, Materialkosten werden gesondert abgerechnet und belaufen sich auf ca. 15 €

C.5 Körperpflege selbst gemacht

Viele Vorgänge im Organismus können nur im basischen Milieu optimal ablaufen. Um diese Bedingung aufrechtzuerhalten, ist der Körper bestrebt, Säuren aber auch Schadstoffe aus der Ernährung und der Umwelt zu neutralisieren und auszuleiten. Unsere Haut spielt dabei eine zentrale Rolle, denn sie besitzt die Fähigkeit, die Entlastung des Organismus zu unterstützen, sofern die Bedingungen dazu stimmen. Die meisten - auch angeblich „pH-neutrale“-Produkte weisen leider ein saures Milieu auf und stören deshalb diese Regulationsfähigkeit.

Mit basischer Körperpflege wird die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut aktiv genutzt und der gesamte Organismus entlastet. Zudem wird die Selbstfettung der Haut optimiert, die Haut wird angenehm geschmeidig. Leider sind basische Körperpflegeprodukte im Handel nur sehr schwer und zu hohen Preisen zu erhalten. Lernen Sie in diesem Workshop-Abend, wie Sie basische Körperpflege mit einfachen und günstigen Zutaten in wenigen Schritten selbst herstellen können.

Workshop-Inhalt: Warum die Pflegeprodukte selbst hergestellt werden, Grundlagen für die Herstellung, Duschgel, Shampoo-Bar sowie Deo-Spray herstellen.

Der Workshop wird von Frau Jacqueline Hettich, Heilpraktikerin und Aromapraktikerin, geleitet.

Datum: Mittwoch, 10. November 2021
Uhrzeit: 19:00 bis ca. 22:00 Uhr
Ort: Küche in der Realschule Triberg, Raum 110 (EG)
Kosten: 7 €, Materialkosten werden gesondert abgerechnet und belaufen sich auf ca. 15 €

C.6 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.

Kurs 1: Freitag, 12. November 2021

Kurs 2: Freitag, 14. Januar 2022

Uhrzeit: 16:00 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 48 € inkl. Materialkosten und Unterlagen



C.7 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. Er wird von Herrn Bernd Hofmeier, 1. Dan Ninjutsu, SANMITSU Ninjutsu Dojo Vöhrenbach, geleitet.

Datum: Samstag, 20. November 2021

Umfang: Halbtageskurs

Uhrzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 16,50 €

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.

C.8 Weihnachtskarten – (D)ein individueller Gruß

An diesem Abend basteln wir zusammen Weihnachtskarten mit unterschiedlichen Motiven & Farbthemen. Zum Einsatz kommen eine Vielzahl von Techniken und Materialien, um ein wirklich breites Spektrum der unendlichen Möglichkeiten in der Gestaltung aufzuzeigen. Ich zeige Ihnen, wie man mit wenigen und einfachen Mitteln, individuelle Einzelstücke zaubern und seinem Gegenüber eine besondere Freude machen kann. In Zeiten von WhatsApp und Co. freut sich doch jeder über solch eine besondere, handgeschriebene Karte mit Weihnachtsgrüßen.

Am Ende des Abends nimmt jeder 8-10 einzigartige Karten inkl. Umschlag mit nach Hause. Die Kosten für die Materialien betragen pro Person ca. 15,-€.

Der Workshop wird von Frau Jacqueline Hettich, Heilpraktikerin und Aromapraktikerin, geleitet.

Datum: Mittwoch, 8. Dezember 2021
Uhrzeit: 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 7 €, Materialkosten werden gesondert abgerechnet und belaufen sich auf ca. 15 €

C.9 Hör auf zu arbeiten und finde Dein(e) 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?

Du wirst durch Vorträge, Tests im Bereich Charakterkunde und praktische Übungen Deinem Traumberuf nähergebracht. 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, 15. Januar 2022
Umfang: Halbtagesseminar
Uhrzeit: 10:00 bis 15:00 Uhr
Treffpunkt: Kurhaus Triberg
Kosten: 16,50 €

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

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.

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.

Bitte unterzeichnen Sie die Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung auf der Rückseite!

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. 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 Datenschutzbeauftragten, 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