

Jahresprogramm  
2025/2026



# nah dran

Bildung und Begegnung  
in Grenzach-Wyhlen

Inhaltsverzeichnis	Seite
Begrüßung.....	2
Freiwilligenarbeit Grenzach-Wyhlen.....	3
Programm in Stichworten.....	4
750 Jahre Grenzach.....	6
Candlelight-Dinner für Demokratie.....	8
Theater / Kabarett.....	9
Konzerte.....	15
Verein für Heimatgeschichte .....	19
Literatur .....	20
Live Reportagen .....	22
Kneipenquiz.....	23
Kino .....	24
Vorträge.....	24
Online-Vorträge.....	36
Exkursionen und Studienfahrten.....	41
Hörspaziergang.....	46
Kurse und Seminare:	
Politik, Gesellschaft, Umwelt.....	48
Kultur, Gestalten, Kreativität.....	54
Gesundheit.....	63
Kochen.....	81
Sprachen.....	87
Arbeit, Beruf, EDV, Internet.....	97
Angebote für Kinder und Jugendliche.....	100
Regionale Zusammenarbeit.....	108
Musikschule Rheinfelden, Familientreffs.....	108
Wichtige Hinweise.....	110
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	112
Datenschutzerklärung.....	116
Veranstaltungsorte.....	120
Ferien.....	120

# Herzlich willkommen bei der Volkshochschule Grenzach-Wyhlen

Ob Sie einen Gesundheitskurs besuchen und auf Gleichgesinnte treffen, eine Sprache lernen und von neuen Kulturen erfahren, kreativ werden und Ihre Ausdauer weiterentwickeln, einen Vortrag hören und Zusammenhänge begreifen, im Workshop gemeinsam Antworten finden oder bei einem YouTube-Video einen Aha-Moment erleben – auf unsere Bildungsqualität können Sie sich verlassen.

Verbinden Sie Herz und Bauch, Hirn und Hand, entfalten Sie Ihre Talente, erweitern Sie Ihr Wissen und entdecken Sie neue Fertigkeiten.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen spannende neue Erkenntnisse, inspirierende Begegnungen und beflügelnde Erlebnisse in unserer und Ihrer Volkshochschule.

Ihre Melanie Penninggers und das vhs-Team



# Freiwillig engagiert.

Vor Ort in Grenzach-Wyhlen

Informationen  
finden

Unterstützung  
anbieten

Unterstützung  
suchen

Weiterbildung  
suchen

Unser Zentrum für Freiwilligenarbeit ist eine Initiative der Gemeinde Grenzach-Wyhlen. Wir setzen uns dafür ein, bürgerschaftliches Engagement zu erhalten, weiterzuentwickeln und öffentlich wahrnehmbar zu machen.

Sie können:

- Informationen finden
- Ihre Unterstützung anbieten
- nach Unterstützung suchen
- nach Weiterbildung suchen

Wir vernetzen Bürger und Institutionen.

Gerne beraten wir Sie:

Mo - Do: 9.00 – 12.00 Uhr  
Tel.: **07624 – 1033**

[info@freiwilligenarbeit-gw.de](mailto:info@freiwilligenarbeit-gw.de)  
[www.freiwilligenarbeit-gw.de](http://www.freiwilligenarbeit-gw.de)

79639 Grenzach-Wyhlen  
Jacob-Burckhardt-Str. 8

## Unser Programm in Stichworten:

Seite	Seite
Acrylmalen.....54	Fitness .....74ff
AGB ..... 112ff	Folklore.....60
Altersvorsorge .....25	Fotografie .....60
Amphibien .....45	Französisch .....91, 92
Aquajogging .....74	Freiwilligenarbeit.....3, 48
Aquarellmalen.....56	Fritz Gebäude.....41
Arthrose.....26	Führungen .....41
	Fußschmerzen .....29
Basteln .....58, 59, 104	
Besichtigungen.....41	Geldanlage .....28
Biol. Vielfalt.....36	Gesundheit .....63ff
Boule .....18	Gin .....52
Burda Museum.....42	Grafik .....98
	Grenzgänger .....27
Chat GPT Workshop.....98	Gymnastik .....71ff
Computerkurse.....97, 98	
	Hochrhein .....32
Datenschutz .....116ff	Hörspaziergang .....46
Demenz .....25	Herzgesundheit .....29
Demokratie .....8	
Deutsch .....89, 90	Italienisch .....92, 93
Dinkelberg .....27	
	Japanisch .....95
E-Patientenakte.....28	
Englisch .....90, 91	Kabarett.....9ff
Entspannung .....63ff	Keramik .....56, 57
Exkursionen.....41	Künstliche Intelligenz (KI) .....98
	Kinderkurse/-theater .....100ff
Fahrschul-Update.....33	Kino .....24
Familientreffs .....109	Kneipenquiz.....23
Farb- und Stilberatung .....49	Kochen .....81ff, 102
Ferien.....120	Konzerte .....15

	Seite
Kräuterwanderung.....	44, 45
Kräuter-Workshop .....	81
Krampfadern .....	31
Kursorte.....	120
Lasser Besichtigung .....	44
Latin Dance .....	77
Laufschule .....	78
Linedance .....	61, 62
Literatur .....	20, 21
Live Reportage .....	22
Malen.....	54ff
Musikschule Rheinfelden .....	108
Nähen .....	58
Okavango-Delta .....	31
Online Vorträge.....	36ff
Open Stage .....	16
Orient. Tanz .....	61
Outdoor .....	78, 107
Patientenverfügung .....	33
Philippinen.....	22
Picknick-Konzert .....	17
Pilates.....	72, 73
Plakatgestaltung.....	98
Pubertät.....	33
Radon.....	30
Regionale Zusammenarbeit .....	108
Rente .....	34
Resilienz .....	26
Roche Turm+Fritz .....	41

	Seite
Römervilla.....	24
Rückengymnastik.....	70ff
Schneeschuhwanderung.....	78, 79
Selbstverteidigung.....	49, 101
Sensorik.....	51
Sitztanz .....	61
Spanisch.....	95
Sprachen .....	87ff
Sterbebegleitung .....	34
T'ai chi .....	69
Tanzen .....	60ff, 105
Tastaturkurse .....	97, 106
Töpfern .....	56, 57, 103, 104
Türen öffnen Workshop .....	48
Verein für Heimatgeschichte.....	19
Vererben .....	30
Volkstrauertag .....	28
Vorsorgevollmacht.....	33
Vorträge .....	24
Wassergymnastik .....	73
Weckli, Wii und Wienerli .....	18
Whisky .....	51
Wichtige Hinweise .....	110
Wild- und Heilkräuter.....	44, 45, 81
Wildbienen.....	31
Wintersport.....	78, 79
Wirbelsäulengymnastik .....	72
Wissen live Vorträge .....	38, 39
Wohnen/Pflegen Alter.....	25
Yoga.....	63ff

# 750 Jahre Grenzach – Wir feiern gemeinsam!

## Festwochenende im Emilienpark Grenzach,

### 13. und 14.09.2025



Vor 750 Jahren wurde Grenzach erstmals urkundlich erwähnt – das feiern wir mit einem besonderen Fest im idyllischen Emilienpark. Sie erwartet ein Wochenende voller Wein, Kunst und Kultur – mitten im Grünen!

Weingüter unserer Region präsentieren ihre Spezialitäten, die sie mit Überzeugung und Leidenschaft im sonnenverwöhnten Markgräflerland produzieren. Wir freuen uns auf das *Weingut Dörflinger* (Müllheim), *Weinhaus Fuhrler* (Rheinfelden), *Weingut Ernst* (Wittlingen) und *Wein- und Obsthof Rüdlin* (Auggen).

Die Bühne am Bouleplatz unter den alten Kastanien ist das musikalische Epizentrum. Genießen Sie mitreißende Musik regionaler Bands und lassen Sie sich von ihrer guten Laune anstecken.

Am Samstag spielt *The Mojo Swamp* aus Basel den alten, akustischen Sound der frühen Jahre. Eine zeitlose Musik im Schmelzpunkt von Blues, Swing, Jive bis hin zu den Anfängen des Jazz. *Funky Monday*, vier Musiker aus Grenzach und Umgebung, haben den Rhythmus im Blut und bietet einen spannenden Musikmix aus Funk, Blues, Rock und Latin.

Am Sonntag starten das *Jugendorchester* und das *Aktivorchester* der *Musikvereine* mit ihrem abwechslungsreichen Repertoire und zeigen eindrucksvoll, wie musikalisch Grenzach-Wyhlen ist. Im Anschluss erfreut der *Männerchor* mit einem launigen Programm rund um das Thema „Wein“. Danach erobern *Marlene und Giulia* mit gecoverten Popsongs die Bühne. Das *Lorenzo Pierdominici Trio* – drei junge Talente vom Jazz-Campus Basel – bringen frischen Jazz, Bossa Nova und Latin-Rhythmen mit. Den jazzig-groovigen Abschluss gestaltet die *ClausTimmerPocketBand* mit viel Spielfreude und energiegeladenem Sound.

Am Sonntag wird der Emilienpark auch zur Freiluft-Galerie – mit Werken vom Künstlerkreis Grenzach-Wyhlen und weiteren Künstlern aus der Region. Eine einmalige Gelegenheit, um mit den Künstlern persönlich ins Gespräch zu kommen.

Für leckeres Essen sorgen örtliche Vereine. Mit dabei sind z.B. der Bürgerverein, der Frauenverein, die Süüri-Waggis, die Rhy Hexe und der Turnerbund.

Wer selbst aktiv werden oder zuschauen möchte, wie etwas entsteht, ist im „vhs-Atelier“ genau richtig. Hier besteht für Groß und Klein die Möglichkeit, in eines der vielfältigen Angebote reinzuschnuppern. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und probieren es aus:

**Schnupperangebot: Graffiti zeichnen**  
**Martin Leccese**

Sonntag, 14.09.2025, 11.00 - 13.30 Uhr  
Belebt ein einfaches Wort mit Eurer Kreativität auf magische Art und Weise und entwerft ein spannendes Graffiti auf Papier.

**Schnupperangebot: Acrylmalen**  
**Anja Dumke-Kleefeldt**

Sonntag, 14.09.2025, 14.00 - 16.30 Uhr  
Farben machen glücklich: Lernt eine besondere Maltechnik mit Tupfen und Wischen kennen.

Besondere Angebote des Familienzentrums und des Vereins für Heimatgeschichte ergänzen das Programm.

Änderungen vorbehalten, der Eintritt ist frei!



Programm





## Alle an einen Tisch. Candlelight-Dinner für Demokratie · 251-V10902

Donnerstag, 02.10.2025, 19.00 Uhr

Die Welt und die Stellung der Demokratien haben sich in den letzten Monaten dramatisch verändert. Konflikte und Kriege zwischen autokratischen Staaten aus anderen Kontinenten sind nicht mehr „nur“ schlimme Nachrichten. Sie rücken in bedrohlicher Geschwindigkeit näher. Sie erschüttern unsere demokratische Selbstgewissheit.

Es ist frustrierend, dass wir auf die Entwicklung kaum Einfluss nehmen können. Aber wir können gemeinsam das Wesen, den Ursprung und die Dynamiken von ganz alltäglichen Konflikten diskutieren.

„Menschen, die miteinander zu schaffen haben, machen einander zu schaffen“, sagt der Kommunikationspsychologe Schulz von Thun treffend. Warum eigentlich? Warum ist das Zusammenleben und -arbeiten nicht einfach „Friede, Freude, Eierkuchen“, sondern oft „Krampf, Kampf und Krätze“? Was treibt uns auf die Palme, wie kommen wir heil wieder herunter und wie können wir trotz unserer

„schwierigen“ Mitmenschen, Arbeitskollegen und -kolleginnen einigermaßen zufrieden und produktiv bleiben?

Dies wäre ein wochenfüllendes Thema – doch wie Tucholsky sagt: „Du kannst über alles reden, nur nicht über 15 Minuten.“ So wird die Soziologin Dr. Elisa Streuli an diesem Abend ein paar wenige Impulse zu diesem spannenden Thema geben.

Im Anschluss gibt Dr. Tobias Benz, Bürgermeister von Grenzach-Wyhlen, einen kurzen Einblick in die lokalen Gegebenheiten.

Ob Buletten oder Baklava, Salat oder Sushi: Wir bitten Sie, einen Teil zum gemeinsamen Abendessen beizusteuern und an unserer langen, gedeckten Tafel Platz zu nehmen. Eingeladen sind alle, mit und ohne Familie, Hipster und Rentnerin, konservativ und zukunftsorientiert, alteingesessen und neu zugezogenen. Für Getränke sorgen wir.

Die „PocketBand“ um Claus Timmer, eine Formation diverser Nationalitäten, sorgt für den musikalischen Rahmen.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Ratschlag Demokratie: Wie können wir Grundwerte und Rechtsstaat verteidigen?“

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung und Ihren Beitrag zum Buffet, spontane Gäste sind willkommen.

Haus der Begegnung, Festsaal  
Eintritt frei

**RATSCHLAG**  
**DEMOKRATIE**



## EINZELVERANSTALTUNGEN



**Tickets für Veranstaltungen wie Kabarets, Konzerte und Theater können Sie im Vorverkauf (vhs-Geschäftsstelle, Spielzüglädeli, Buchhandlung Merkel, Grenzach) erwerben oder online bei [www.faire-tickets.de](http://www.faire-tickets.de). Eventuelle Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich. Jugendliche bis 18 Jahre erhalten auf Veranstaltungen 50% Ermäßigung.**



[faire-tickets.de](http://faire-tickets.de)

## THEATER / KABARETT

### **Ingo Borchers: Zeichen & Wunder**

Sonntag, 19.10.2025, 17.00 Uhr

Was ist denn hier passiert? Ist Kabarettist Ingo Borchers plötzlich alttestamentarisch unterwegs? Ist er der Esoterik auf den Leim gegangen? Was will uns der Künstler sagen? Und worauf genau müssen wir uns einstellen, wenn Zeichen und Wunder geschehen? Auf ein Happy-End oder eher auf ein dystopisches Finale?

In seinem neuen Soloprogramm macht sich der Bielefelder Humorarbeiter auf die Suche nach dem, was ist, was war und wie das alles enden wird. Oder besser noch: Wie es weitergehen könnte.



*Borchers, Foto: Marc Kruse*

Er hat weder Lust auf blinden Fortschritts-  
glauben, noch auf den Fatalismus der Letz-  
ten Generation. Er hat Lust auf was anderes.  
Auch, wenn er dieses Andere noch nicht so  
richtig dingfest machen kann. Um der Sache  
näher zu kommen, versucht er, nicht hinter-  
fragte Glaubenssätze gegen den Strich zu  
bürsten und ein passantes eigenes Mani-  
fest zu formulieren:

- Ergreifen statt festhalten.
- Duett statt Duell.
- Menschenrechte statt rechte Menschen.
- Reinen Wein einschenken statt Wasser predigen.
- Neugier statt Gier.
- Bildung statt Vermögensbildung.
- Wertschätzung statt Wertschöpfung.
- Vernetzen statt Verstricken.
- Fragen statt antworten.
- Zeichen und Wunder.

Ein ebenso lustiges wie lustvolles Plädoyer  
für eine neue Zuversicht. Und wer weiß? Viel-  
leicht finden wir alle schließlich im Unsinn  
den Sinn.

Denn es geschehen ja noch Zeichen und  
Wunder.

Bahnhöfle Wyhlen

Gebühr: 18,00 €, Kartenvorverkauf bei der  
vhs-Geschäftsstelle, der Buchhandlung  
Merkel, im Spielzüglädeli und online:

<https://www.faire-tickets.de/>

20,00 € Abendkasse

## Kultur im Supermarkt:

**Dagmar Schönleber: Endlich 50!**

**So jung brechen wir nicht mehr zusammen**  
• 251-V20402

Donnerstag, 20.11.2025, 20.00 Uhr

Es darf gefeiert werden: Nach Pausenhof, Pi-  
ckeln und Planung der Familie haben wir das  
Schlimmste hinter uns und sind immer noch  
da! Die Werbung nennt uns „Best Ager“ und  
die Welt steht uns offen, solange wir über  
das nötige Kleingeld verfügen. Gut, viele  
von uns können keine Bewegung mehr ohne  
Geräusch machen und bei manchen werden  
die Arme zu kurz, um das Großgedruckte  
zu lesen, aber die Hinweisschilder auf dem  
Weg der Selbstverwirklichung sieht man eh  
nur mit dem Herzen, oder? Doch, Obacht:



Schönleber, Foto: Ralf Bauer

Die zweite Halbzeit des Lebens will nicht mit schlechten Kalendersprüchen vertrödelte werden! Die Uhr tickt, darum müssen wir in Sachen Selbstverwirklichung schnell entscheiden: Masterstudium, Mount Everest-Besteigung oder Me-Time-Challenge mit Makramee? Welttrettung oder Weinprobe? Und wie erhält man sich die Lebensfreude trotz des offensichtlichen Verfalls? Dagmar Schönleber weiß: Zum Glück haben wir in der 2. Pubertät mehr Lebenserfahrung, Bauchgefühl und Gelassenheit. Wir tragen nur noch halb so viel Getränke wie früher, dafür tragen wir alles mit Würde - außer orthopädische Schuhe in beige!

In Worten und Musik aller Art verbindet Frau Schönleber in ihrer ganz eigenen Art Klug- und Albernheit, sich selbst mit dem Publikum und Wärme mit Witz und verkündet: Ü50 ist machbar, denn ab jetzt sind wir Goldstandard!

Eine Kooperation mit dem Hiebermarkt  
Grenzach

Hieber Markt Grenzach, Im Gleusen 2

Gebühr: 34,00 €, inkl. Apero und Fingerfood  
mit Getränken in der Pause

Mit Anmeldung bei der vhs (Kartenversand  
mit Rechnung)

### **Kindertheater Zauberbühne: Mama Muh feiert Weihnachten**

Donnerstag, 04.12.2025, 15.00 - 15.45 Uhr

Kath. Gemeindehaus Wyhlen

Siehe Seite 100



*Lübke, Foto: Dirk Bahl*

### **Lise-Lotte Lübke: Die beste Entscheidung der Woche. Abenteurkabarett**

Sonntag, 07.12.2025, 17.00 Uhr

Durch drei Soloprogramme hindurch hat sich Liese-Lotte Lübke darauf spezialisiert, uns mit ihren selbstgeschriebenen und -komponierten Texten und Liedern zu berühren. Jetzt kreiert die Preisträgerin des Taubertaler-Kabarettpreises 2023 mit „Die beste Entscheidung der Woche“ einen Abend, der längst überfällige Veränderungen nicht bloß anspricht, sondern sie gemeinsam mit den Menschen im Saal direkt auf den Weg bringt - nah, humorvoll, unverstellt!

Geistreich und mit grandioser Stimme übertrifft sie alle gehegten und nicht gehegten Er-

wartungen und wird zu einem knalligen, auditiven Farblecks in unserem Leben, der noch tagelang liebevoll nachhallt.

In ihrem „Kabarett-Konzert“ unterhält und amüsiert die Künstlerin nicht nur, sondern wütet auch mal Vorurteile durcheinander: Echt, ehrlich, schonungslos und erholend anders. Eigentlich hat Lübke ein neues Genre geschaffen: Abenteuerkabarett! Denn einerseits ist ein Besuch des Kabarettprogramms von Liese-Lotte Lübke ein Abenteuer. Andererseits ist es abenteuerlich, wie mutig und direkt diese Künstlerin mit ihrem wilden Charme ihr Publikum begeistert.

Im privaten Leben stürzt sich Liese-Lotte als Gleitschirmpilotin von den höchsten Bergen. Als freche, gleichzeitig sanfte, aber vor allem immer aufrichtige Künstlerin fliegt sie mit ihrem Publikum durch ihr impulsives Solo.

Wie sagte ein Zuschauer nach der Show: „Selten hat ein so unterhaltsam dargebrachter, tiefgründiger Abend, so nachhaltige Wirkung bei mir hinterlassen“.

Und immer wieder bekommt sie als Feedback: „Wir haben Sie zum ersten Mal live erlebt und es war die beste Entscheidung der Woche!“

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 18,00 €, Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstelle, der Buchhandlung Merkel, im Spielzügädeli und online:  
<https://www.faire-tickets.de/>  
 20,00 € Abendkasse



faire-tickets.de

## **Mia Pittroff:**

### **Ich geh schon mal nach hinten los.**

Sonntag, 01.02.2026, 17.00 Uhr

In ihrem neuen Solo-Programm verrät die studierte Germanistin einige Geheimnisse: Warum sie, wenn sie Französin wäre, jeden Tag bei ihren Eltern anrufen würde. Warum es wichtig ist, mal drei Tage lang die Kleider nicht zu wechseln. Und warum sie zum Fest in den Waldorfkindergarten einen Marshmallowsalat mitbringt.

Während die Welt sich schneller nach rechts dreht als die Joghurtkultur im Paleo-Müsli und sich die Nachrichtenlage wechselhafter zeigt als das Abfahrtsgleis eines ICEs bei Wintereinbruch, bleibt bei Mia Pittroff vieles erstmal wie gehabt: Sie ist immer noch Kind



Pittroff, Foto: Kerstin Klupsch

ihrer Eltern, Mutter ihrer Kinder, gebürtige Fränkin und überzeugte Hobbyberlinerin. Extreme sind ihr nach wie vor zu extrem, stattdessen feiert sie das Mittelmaß: Kinder? Gerne, aber nicht zu schöne. E-Auto? Aber bitte jeden Samstag in der Einfahrt waschen.

Und der Traummann sollte Halbglatze haben. Sie glaubt noch fest an die Demokratie, aber nicht im Familienurlaub auf Rügen.

Ihr Humor ist gedankenschnell, aber sprachentschleunigt. Zu albern für Kabarett, zu subtil für Comedy. Zu woke für die Provinz und zu provinziell für die Hauptstadt. Sie gendert, aber im Dialekt. Sie geht schon mal los. Nur eben nach hinten!

Allerdings, vielleicht ist Hinten auch das neue Vorne? Losgehen das neue Festkleben? Kabarett die neue Comedy? Ist Kabarett überhaupt noch die richtige Protestform oder braucht es anderen zivilen Widerstand? Und ist diese Sucht nach Korrigieren und Besserwissen nur in Deutschland so schlimm? Ist Perfektion nicht eigentlich furchtbar und furchtbar gefährlich?

Eins ist jedenfalls so sicher wie die Motte im Paleo-Müsli: einen Abend lang mit Mia Pittroff nach hinten loszugehen lohnt sich in jedem Fall!

Bahnhöfle Wyhlen

Gebühr: 18,00 €, Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstelle, der Buchhandlung Merkel, im Spielzüglädeli und online:

<https://www.faire-tickets.de/>

20,00 € Abendkasse



*Westenberger, Foto: Showspielhaus*

## **Bernhard Westenberger:**

### **Gestern ging's noch**

Sonntag, 01.03.2026, 17.00 Uhr

Er ist Opa. Am Ende der Nahrungskette angekommen und voller Lebensweisheiten. Er hat so viel zu sagen, so viele Tipps. Er versteht das Leben und könnte es jedem erklären. Aber niemand hört ihm zu. Also kauft er sich einen Hut und behält seine Weisheiten für sich. Zumindest privat. Auf der Bühne sieht das anders aus. Gestern ging's noch ist das vierte Soloprogramm von Bernhard Westenberger, der damit seine verrückte Lebensgeschichte weitererzählt. Die Geschichte eines 1966 geborenen Mannes, der auch als Opa seinen Erziehungsauftrag noch ernst nimmt und sich ausmalt, wie die Welt für sei-

ne Enkel in 20 Jahren aussehen soll. Ganz nebenbei ist er stolz, dass er seit nunmehr 32 Jahren seine Ehe erfolgreich verlängert und genießt mit seiner Frau den Triathlon des Senioren-Daseins: E-Bike-Fahren, Wohnmobil Urlaube und Enkel verziehen.

Westenberger erzählt von seinen zahlreichen Urlauben ebenso wie von dem Wahnsinn in einer modernen Kita oder den Tücken des Alltags mit denen sich ein Opa rumschlagen muss. Zumindest einer, der sich den Titel „Bester Opa ever“ verdienen will. „Gestern ging“s noch ist für alle, die Opa sind, es werden wollen oder einen haben.

Haus der Begegnung, Festsaal  
Gebühr: 18,00 €, Kartenvorverkauf bei der  
vhs-Geschäftsstelle, der Buchhandlung  
Merkel, im Spielzöglädeli und online:  
<https://www.faire-tickets.de/>  
20,00 € Abendkasse

### **Kindertheater Vagabündel:**

#### **Ich wollt, ich wär ein Huhn**

Donnerstag, 19.03.2026, 16.00 - 16.45 Uhr  
Haus der Begegnung, Festsaal  
Siehe Seite 100

### **Sinnvoller Unsinn - Satirisches von Ringelnatz & Co.**

#### **Winfried Bette**

Mittwoch, 25.03.2026, 19.00 Uhr  
Buchhandlung Merkel, Grenzach  
Siehe Seite 21



*Scharrenberg Foto: Marvin Ruppert*

### **Philipp Scharrenberg: Verwirren ist menschlich Kabarett & zärtliche Mindfucks**

Sonntag, 19.04.2026, 19.00 Uhr  
„Mindfuck“ heißt Verwirrung mit Methode. Und die Verwirrung ist da. Sie geistert durch die sozial schwachen Medien und liegt im grüngewaschenen Supermarktregal; wo früher Zeitungsenten schwammen, quaken heute alternative Wahrheiten. Wie soll man da noch zwischen Fikt und Faktion unterscheiden? Im Desinformationszeitalter brauchen wir niemanden mehr, um uns zu verwatsappeln – wir tun es selbst. Hauptsache, Netz.  
Zeit, uns aus der Irre zu führen! Philipp Scharrenberg hält nichts von künstlicher In-



telligenz – lieber macht er intelligente Kunst. Zum Mitdenken. Denn er ist einer, der genau hinschaut. Ein Am-Schorf-Knibbler, Auf-den-Zahn-Fühler, irgendwo zwischen Kindskopf und Aufklärer, der immer wieder nachfragt: „Waru-hum?“ Als Zwangsneurotiker weiß er, wie die Gesellschaft tic(k)t und welche Knöpfe er drücken muss, um sie zappeln zu lassen. Mit viel Witz und Herz und vollem Körpereinsatz erforscht er ihre seelischen Ab- und Beweggründe, um Klarheit zu stiften, wo Wirrnis im Hirn is’.

Auch in seinem fünften Programm steht ihm dabei seine große Liebe zur Seite: die Sprache. Reimend, dichtend, mit Songs, Hörspielen und Stand-Up zeigt er auf, wie schwierig es ist, sich der eigenen Meinung heute noch sicher zu sein. Kein Die-da-oben-, sondern Wir-hier-unten-Kabarett, ausgezeichnet mit dem Deutschen Kabarettpreis 2023. Ein ‚Mindfuck‘ eben – aber zärtlich.

Ausgezeichnet mit dem Deutschen Kabarettpreis 2023

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 18,00 €, Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstelle, der Buchhandlung Merkel, im Spielzüglädeli und online: <https://www.faire-tickets.de/>  
20,00 € Abendkasse

## KONZERTE

---

### **Liederabend mit Hanno Müller-Brachmann, Bass-Bariton und Guido Heinke, Klavier**

Mittwoch, 01.10.2025, 19.30 Uhr

Thüring Bräm (\*1944) „Vergänglichkeit“, Liederzyklus nach Gedichten von Johann Peter Hebel

Franz Schubert (1797-1828) „Schwanengesang“, Liederzyklus nach Gedichten von Rellstab, Heine und Seidl

Konzert im Rahmen des Markgräfler Musikherbst und in Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 25,00 €, Abendkasse ab 18.45 Uhr  
(nur Bargeld)

### **Musikalische Grenzgänge:**

**Zwischen Epochen und Stilen, zwischen Abschied und Wiedersehen**

**Konzert mit Raitis Grigalis, Silvia Tecardi, Julian Behr und Marc Lewon**

Mittwoch, 08.10.2025, 19.00 Uhr

Ein Beitrag zum Jubiläumsjahr 2025 in Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte.

Ev. Kirche, Grenzach, Rebgrasse 6

Gebühr: wird noch bekannt gegeben, Abendkasse ab 18.15 Uhr (nur Bargeld)



## Huub Dutch Duo:

### Life is fine - when you're on Wäscheline!

Mittwoch, 06.05.2026, 19.00 Uhr

Was haben Brieftauben, Wüsten-Kamele und steuerfreie Zonen mit der Liebe zu tun? Warum ist es empfehlenswert, Privatier zu werden, sich einfach mal gehen zu lassen oder den ganzen Sommer im Pyjama zu verbringen? Wer schenkt uns die ganze Welt für nur ein kleines bisschen Geld?

Der charismatische Musik-Entertainer Huub Dutch in Kombination mit dem blueshaften Bühnen-Stoiker Chris Oettinger, das steht für hochkarätiges Vergnügen mit „Wäscheleino-phon“, Gesang, Trompete und Klavier.

Moderationen mit lässigem Humor. Mitreißende Show-Einlagen und groovige Songs



Huub Dutch Duo, Foto: René van der Voorden

aus eigener Feder, mal fetzig, mal romantisch, mit witzigen, intelligenten Texten.

Eine fulminante Show mit Suchtpotenzial. Ein Abend, der nachhaltig glücklich macht.

„Das Huub Dutch Duo beweist phänomenal, weshalb es völlig zurecht den Kleinkunstpreis Baden-Württemberg im Jahr 2021 erhielt: Musikentertainment der Extraklasse, persönlich und mitreißend präsentiert.“(Schwetzinger Zeitung, 29.02.2024)

Eine Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte.

Römervilla, Grenzach

Gebühr: 18,00 €, Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstelle, der Buchhandlung

Merkel, im Spielzüglädeli und online:

<https://www.faire-tickets.de/>

20,00 € Abendkasse

## Open Stage: Bühne frei für Talente

Donnerstag, 21.05.2026, 19.30 Uhr

Eine Bühne, ein Mikrofon, ein Zeitfenster - so umreißen vhs und Musikschule dieses Format. Wir bieten Talenten die Möglichkeit, auf einer Bühne vor Publikum aufzutreten. Leute mit oder ohne Erfahrung, jung oder alt, alt-ingesessen oder gerade erst angekommen. Alle Genres, ob musikalisch mit Instrument oder Stimme, eigener Lyrik, Beat Box oder PoetrySlam, ob mit Zauberkasten, Leierkasten, Clownskoffer oder mit Slapstick im Gepäck, Kabarett oder Witz, Pantomime allein oder Improvisation im Team... Hauptsache es unterhält! Einziger limitierender Faktor: Der Programmbeitrag darf fünf Minuten nicht überschreiten.



*Open Stage, Foto: vhs*

Bühne frei für Leute mit ein bisschen Mut, Talent und einer Prise Leichtsinn!  
Und natürlich freuen sich die Künstler auf ein wohlwollendes Publikum, welches Spaß an einem kreativen Abend voller Überraschungen hat und neugierig auf die Darbietungen der „local heroes“ ist.

Anmeldeschluss: 13.05.2026

Haus der Begegnung, Festsaal

Eintritt frei, Anmeldung für Künstler:innen erforderlich (persönlich, telefonisch oder per Mail)



**Musikschule  
Rheinfelden e.V.**

### **Big Sound Orchestra**

Sonntag, 07.06.2026, 17.00 Uhr

Eine Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte.

Haus der Begegnung, Festsaal

Eintritt frei, um Spende wird gebeten

### **Picknick-Konzert: Theresa Dold**

Freitag, 12.06.2026, 19.00 Uhr

Letzte Sonnenstrahlen, Bäume werfen lange Schatten, gute Musik, eine Picknickdecke, was Feines zu Knabbern und zu Schlürfen. So geht Sommer!

Zu uns in den Park kommt Theresa Dold, die Schwarzwälder Songpoetin mit „nordischer Brise“. Theresa Dold zieht mit kraftvoller,



*Picknickkonzert Theresa Dold, Foto: Ellen Schmauss*

berührender Stimme, mit grooviger Gitarre und persönlichen, poetischen Texten in ihren Bann. Ihre ausdrucksstarken, souligen Folksongs in Hochdeutsch, Englisch und alemannischer Mundart kreisen irgendwo zwischen Norden und Süden, Bergen und Meer, zwischen Aufbrechen und Ankommen. Auf authentische und mitreißende Art entführt die Herzblutmusikerin ihre Zuhörer:innen in die Licht- und Schattenwelten der eigenen Seele und hinterlässt dort unweigerlich ihre Spuren. Bitte mitbringen: Sitzunterlage wie Picknick-Decke, Handtuch, Klappstuhl o.ä., evtl. Getränk und etwas zu Knabbern.

Eine Kooperation mit der Sozialabteilung und dem Verein für Heimatgeschichte. Trotte beim Emilienpark (Schlossgasse) Eintritt frei, um Spende wird gebeten

### **Boule & Musik · 251-V30001**

Donnerstag, 23.07.2026, 18.00 Uhr

Ein lauer Sommerabend, polierte Boule-Kugeln und entspannte Live-Musik: Bei unserem kleinen Boule-Turnier fühlt sich der Abend unter den alten Kastanien im Emilienpark beinahe wie Urlaub in Südfrankreich an. Willkommen sind Boule-Einsteiger:innen und Fortgeschrittene. Ein Team besteht aus 2 - 4 Spielenden (8 Kugeln), Sie können sich auch einzeln anmelden, die Teams werden vor Ort zusammengestellt. Die maximale Teilnehmerzahl ist 16.

Selbstverständlich werden zu Beginn des Turniers kurz die Regeln erläutert.

Proviant und Kugeln müssen Sie selbst mit-



*Bouleturnier, Foto: MP*

bringen, Getränke können Sie vor Ort gegen eine kleine Spende erhalten.

Für den musikalischen Rahmen sorgt die „PocketBand“ um Claus Timmer. Sowohl Band als auch Boule-Spieler:innen freuen sich über Publikum.

Anmeldeschluss: 18.07.2026

Grenzach, Emilienpark, Platz beim Bouleplatz/Emilianum

Gebühr: 10,00 € und Hutsammlung für die Musiker:innen

### **Weckli, Wii und Wienerli. Treff an der Trotte**

Mittwoch, 29.07.2026, 18.00 Uhr

vhs und Verein für Heimatgeschichte laden zum traditionellen Treff an der Trotte. Musikalisch untermalt von den vhs-Allstars trifft man sich nach Feierabend zu einem zwanglosen Plausch bei Weckli, Wii und Wienerli und lernt dabei von Helmut Bauckner Geschichte und Funktion der Trotte kennen.

Da die Trotte großzügig überdacht ist, kann die Veranstaltung auch bei regnerischem Wetter stattfinden. Der perfekte Start in die Ferien.

Eine Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte.

Trotte beim Emilienspark (Schlossgasse)  
Eintritt frei, um Spende wird gebeten



**VEREIN FÜR HEIMATGESCHICHTE**  
Grenzach-Wyhlen e.V.

### **Veranstaltungen mit unserem Kooperationspartner „Verein für Heimatgeschichte“**

#### **Das ist ja ein Ding!**

Die Funde der Grenzacher Römervilla im  
interkulturellen Vergleich  
251-V10101 Sonntag, 28.09.2025, 11.15 Uhr  
251-V10102 Sonntag, 26.10.2025, 11.15 Uhr  
Siehe Seite 24

#### **Liederabend mit Hanno Müller-Brachmann, Bass-Bariton und Guido Heinke, Klavier**

Konzert im Rahmen des Markgräfler Musik-  
herbst  
Mittwoch, 01.10.2025, 19.30 Uhr  
Siehe Seite 15

**Musikalische Grenzgänge:**  
**Konzert mit Raitis Grigalis, Silvia Tecardi,  
Julian Behr und Marc Lewon**  
Mittwoch, 08.10.2025, 19.00 Uhr  
Siehe Seite 15

#### **Der Dinkelberg: Landschaft und Geschichte eines unterschätzten Gebirges**

Montag, 20.10.2025, 19.30 Uhr  
Siehe Seite 27

#### **Huub Dutch Duo: Life is fine - when you're on Wäscheline!**

Mittwoch, 06.05.2026, 19.00 Uhr  
Siehe Seite 16

#### **Big Sound Orchestra**

Sonntag, 07.06.2026, 17.00 Uhr  
Siehe Seite 17

#### **Picknick Konzert**

Freitag, 12.06.2026, 19.00 Uhr  
Siehe Seite 17

#### **Weckli, Wii und Wienerli. Treff an der Trotte**

Mittwoch, 29.07.2026, 18.00 Uhr  
Siehe Seite 18

## LITERATUR

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Buchhandlung Merkel statt.



### Literarisches Vesper · 251-V20102

Mittwoch, 05.11.2025, 19.00 Uhr

Patricia Merkel, Anke Gliesche und Iris Arndt präsentieren ihre persönlichen Bücherhighlights des Herbstes - Literarisches wie Unterhaltung, unbekannte wie bekannte Autor:innen, Belletristik wie Sachbuch. Sie stellen in entspannter Runde bei Snacks und Wein die schönsten Titel vor. Ein Genießer-Abend für alle Buchenthusiast:innen. Buchhandlung Merkel, Grenzach  
Gebühr: 10,00 €, Anmeldung bei der vhs, Barzahlung vor Ort

### Tandem-Lesung: Hebel & Haufe

**Martin Jösel und Sarah Pross**

Sonntag, 30.11.2025, 11.15 Uhr

In ihren Memoiren berichtet Hebels Freundin Sophie Haufe über Hebels Absicht, mit ihr gemeinsam einen Tandem-Roman zu schreiben. Auf diese Idee war Hebel durch die Lektüre seines Lieblings-Schriftstellers Jean Paul gekommen. Immer wieder empfahl Hebel seinen (Brief-) Freundinnen, Jean Pauls berühmtesten Roman „Die Flegeljahre“ zu lesen.

Martin Jösel wird an diesem Morgen in die Lese- und Erzählerrolle Johann Peter Hebels



*Hebel, Foto: Martin Jösel*

schlüpfen und vor allem ausgewählte Briefe Hebels zu Gehör bringen. Sarah Pross liest aus Sophie Haufes Memoiren, die Jösel erst vor Kurzem in einer gekürzten Neu-Edition herausgegeben hat. Ob aus dem Tandem-Roman-Projekt etwas wurde, ob Sophie Haufe die „Flegeljahre“ schätzte oder doch eher Hebels „Alemannische Gedichte“ – Die geneigten Zuhörenden der Veranstaltung werden's vielleicht erfahren...

Im Anschluss und zum gemütlichen Ausklang offeriert die Buchhandlung Merkel einen feinen Apéro.

Buchhandlung Merkel, Grenzach  
Eintritt frei, um Spende wird gebeten

## **Sinnvoller Unsinn - Satirisches von Ringelnatz & Co.**

**Winfried Bette**

Mittwoch, 25.03.2026, 19.00 Uhr

Die satirischen Gedichte von Ringelnatz, Morgenstern, Busch, Gernhardt und anderen mögen beim ersten Hören als Unsinn erscheinen, sich dann aber doch als recht tiefgründig und damit sinnvoll erweisen.

Unterhaltsam trägt Winfried Bette eine sorgfältig ausgewählte Mischung dieser poetischen Kostbarkeiten vor – mit Charme, Ausdruckskraft und einem sicheren Gespür für Zwischentöne. Ein literarischer Streifzug voller Witz und Tiefgang, der zum Lachen und Nachdenken einlädt. Im Anschluss und zum gemütlichen Ausklang offeriert die

Buchhandlung Merkel einen feinen Apéro.  
Buchhandlung Merkel, Grenzach  
Eintritt frei, um Spende wird gebeten

## **Literarisches Vesper · 251-V20103**

Mittwoch, 15.04.2026, 19.00 Uhr

Patricia Merkel, Anke Gliesche und Iris Arndt präsentieren ihre persönlichen Bücherhighlights des Frühjahrs - Literarisches wie Unterhaltung, unbekannte wie bekannte Autor:innen, Belletristik wie Sachbuch. Sie stellen in entspannter Runde bei Snacks und Wein die schönsten Titel vor. Ein Genießer-Abend für alle Buchenthusiast:innen.

Buchhandlung Merkel, Grenzach

Gebühr: 10,00 €, Anmeldung bei der vhs, Barzahlung vor Ort



[www.bggw.de](http://www.bggw.de)

# Mieten. Wohnen. Leben.

**BGGW**  
BAUGENOSSENSCHAFT  
GRENZACH-WYHLEN



### **Philippinen - 7107 Inseln voller Kontraste Live-Reportage von Tobias Hauser und David Hettich**

Mittwoch, 11.03.2026, 19.30 Uhr

Das philippinische Inselreich besteht aus 7107 Inseln. Sie sind von Traumstränden, steilen Klippen und unberührtem Mangrovenwäldern umgeben. Sie besitzen Vulkane, Regenwald und alte Kulturstätten. Einige von Ihnen sind groß und dicht besiedelt, sind Sitz großer Metropolen, wie der Mega-City Manila und der pulsierenden Handelsstadt Cebu. Andere sind kleine Koralleninseln mit einsamen Buchten, unbewohnt und unberührt. Die Fotografen und Fotojournalisten Tobias Hauser und David Hettich bereisten die Philippinen über mehrere Jahre und haben mit ihrem neuen Vortrag ein kontrastreiches Portrait des asiatischen Landes entworfen, das die natürliche und kulturelle Vielfalt in spannenden Reportagen widerspiegelt und interessante Einblicke in das Leben der Menschen gewährt.

Hauser und Hettich wanderten durch Urwälder zu den Kraterändern riesiger Vulkane, fuhren auf unter- und überirdischen Flüssen, flogen mit dem Helikopter über das Inselreich und uralte Reisterrassen. Sie sprachen mit Katholiken, die sich während der Osterprozessionen an Holzkreuze nageln lassen, lernten die Arbeit der Perlenzüchter kennen und trafen Tierschützer, die sich für die vom Aussterben bedrohten philippinischen Adler und Koboldmakis einsetzen. Auch die faszi-



*Philippinen Koboldmaki bohol, Foto: Tobias Hauser*

nierende Unterwasserwelt riesiger Riffe ließen sie nicht im Verborgenen.

Neben all der Schönheit zeigen Sie jedoch auch die bedrückenden Seiten des Landes. Aller Warnungen zum Trotz machte sich Hauser auf dem Weg in die Slums der Megametropole Manila, um Menschen kennen zu lernen, die dort täglich einen Kampf ums Überleben führen.

„Philippinen – 7107 Inseln voller Kontraste“ ist eine 100-minütige spannungsgeladene Live-Reportage. Zauberhaft und komisch, manchmal auch schockierend und hart – wer mehr über die Philippinen erfahren möchte, sollte sich diese lebendige Bilderreise nicht entgehen lassen.

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 17,00 €, Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstelle, der Buchhandlung Merkel, im Spielzüglädeli und online: <https://www.faire-tickets.de/>  
19,00 € Abendkasse



faire-tickets.de

## KNEIPENQUIZ

### Kneipenquiz im Bahnhöfle

An diesen Abenden geht es in Wyhlens Kultkneipe um alles: Ruhm und Ehre stehen für Euch auf dem Spiel, außerdem „die schwarze Lok“ für die Besten und ein süßer Trostpreis für die Zweitletzten. Ihr tretet als Team an und könnt Euer nützliches und unnützes Wissen auf die Probe stellen. Insgesamt vier Runden fordern Euch heraus, drei davon mit Fragen querbeet, dazu gibt es noch eine Rätselrunde mit Bildern. Freut Euch auf einen abwechslungsreichen, kniffligen und kuriosen Abend.

Bitte meldet Euch als Team an und gebt Euch einen einzigartigen Teamnamen. Ein Team besteht aus 4-8 Personen. Einzelmeldungen und Paare werden von uns zu



einem Team zusammengefasst oder zugeordnet.

Sollten sich mehr als acht Teams anmelden, werden die Plätze verlost.

Bahnhöfle Wyhlen, Eisenbahnstr. 19  
(Nähe Bahnhof Wyhlen)

Hutsammlung, Anmeldung erforderlich  
(per E-Mail oder telefonisch)

### Termine:

- 251-V10001, Mittwoch, 15.10.2025, 19.30 Uhr, Anmeldeschluss 24.09.2025
- 251-V10002, Mittwoch, 12.11.2025, 19.30 Uhr, Anmeldeschluss 22.10.2025
- 251-V10003, Mittwoch, 10.12.2025, 19.30 Uhr, Anmeldeschluss 19.11.2025



Kneipenquiz, Foto: vhs



**Sommerkino**

Donnerstag, 30.07.2026, 15.00 Uhr

Im Sommer heißt es wieder „Film ab!“ Gemeinsam mit dem Seniorenbüro laden wir Sie zu einem aktuellen Film, guter Unterhaltung und einem netten Miteinander ein. Welcher Film gezeigt wird, teilen wir kurz vorher mit.

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 6,00 €, Barzahlung vor Ort

**Sie erhöhen unsere Planungssicherheit, wenn Sie sich für unsere Einzelveranstaltungen anmelden. Dies ist auch für Sie vorteilhaft, da wir Sie dann informieren können, falls eine Veranstaltung verschoben werden muss oder ausfällt. Selbstverständlich können Sie aber auch spontan und unangemeldet zu unseren Vorträgen kommen.**

**Das ist ja ein Ding! Die Funde der Grenzacher Römervilla im interkulturellen Vergleich**

**Vortrag von Dr. Melanie Wasmuth und Dr. Claudia Greiner**

Ausgehend von Objekten in der Römervilla Grenzach spannen die Archäologinnen Dr. Melanie Wasmuth und Dr. Claudia Greiner einen Bogen von der Steinzeit bis zur Spätantike, von Ägypten bis nach Rom.

Was ist das? Seit wann gibt es dieses Ding? Wie wurde es hergestellt? Wofür wurde es verwendet? Und welche tieferen Ideen vermittelt es?

Die interkulturelle und zeitübergreifende Be-



*Römervilla, Foto: Verein für Heimatgeschichte*

trachtung entlockt auch scheinbar simplen Dingen überraschende Aspekte und eine weitergehende Bedeutung. Jeder Termin beleuchtet ein besonderes Thema.

Eine Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte.

Römervilla, Grenzach

Eintritt frei, um Spende wird gebeten,

Anmeldung erwünscht

### **Das ist ja ein Ding! 251-V10101**

Sonntag, 28.09.2025, 11.15 Uhr

### **Das ist ja ein Ding! 251-V10102**

Sonntag, 26.10.2025, 11.15 Uhr

### **Wohnen und Pflegen im Alter - 251-V10302**

**Vortrag von Dominique Wieland und  
Marion Ochs**

Montag, 29.09.2025, 18.00 Uhr

Die Herausforderungen an ein lebenswertes Wohnumfeld im Alter, bei Pflegebedürftigkeit oder Behinderung sind vielfältig. Themen wie Treppensteigen, Barrierefreiheit und Badgestaltung stehen dabei im Vordergrund. Viele denken an kostspielige Investitionen in den Umbau der Wohnung. Es gibt aber auch kleine Anpassungen wie z.B. das Ordnen von Geschirr oder die Erhöhung der Farbkontraste im Sichtbereich, die den Alltag erleichtern können.

Dominique Wieland ist Leiter der Wohnen&Technik Beratungsstelle der Fritz-Berger-Stiftung. Er stellt an diesem Abend

gelungene Beispiele für den Wohnbereich vor, die den Erhalt der Selbständigkeit unterstützen und Komfort sicherstellen. Der Vortrag richtet sich an Menschen, die sich sowohl präventiv auf ein Leben im gewohnten Zuhause vorbereiten möchten als auch in einer akuten Belastungssituation befinden.

Fragen zu den Leistungen der Krankenkassen, der ambulanten und stationären Versorgung, Fragen zur Antragstellung und vieles mehr beantwortet Marion Ochs. Sie ist Pflegeberaterin und Wohnberaterin des Pflegestützpunkts und wird an diesem Abend den Pflegestützpunkt vorstellen.

Eine Kooperation mit dem Seniorenbüro Grenzach-Wyhlen und der Fritz-Berger-Stiftung.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Keine Gebühr, Anmeldung erwünscht

### **Demenz - Herausforderungen des Alltags - 251-V10601**


**Vortrag von Elfriede Marino**

Montag, 06.10.2025, 19.30 Uhr

Wenn Menschen an einer Demenz erkranken, verändert sich der Alltag oft tiefgreifend. Vieles, was früher selbstverständlich war, wird unsicher oder geht verloren. Wichtig ist eine Betreuung, die nicht nur unterstützt, sondern auch dazu beiträgt, Fähigkeiten zu erhalten. Aktivierende Begleitung hilft, Gewohntes beizubehalten und die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu fördern.

Elfriede Marino vermittelt in ihrem Vortrag Hintergrundwissen zum Krankheitsbild. Sie

bietet einen Einblick in das Leben mit Demenz, erklärt typische Verhaltensweisen und zeigt, wie wichtig die Lebensgeschichte und vertraute Abläufe sind. Sie zeigt Wege auf, wie man Lücken im Alltag überbrücken und herausfordernde Situationen besser verstehen kann. Ziel ist ein Alltag, der von Achtsamkeit, Respekt und Verständnis geprägt ist. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch: Seine Geschichte, seine Werte und seine Gewohnheiten, die es zu respektieren gilt. Elfriede Marino ist Fachkraft für Gerontopsychiatrie und Altenpflegerin. Sie berät Angehörige und Pflegende, die Menschen mit Demenz begleiten. Der Vortrag richtet sich an Angehörige, Interessierte und Fachpersonal. Haus der Begegnung, Sitzungszimmer



**Markus R. Reiser**  
Rechtsanwalt

**Anwaltskanzlei Reiser**  
Rebgasse 36  
79639 Grenzach-Wyhlen  
Telefon: 0 76 24 / 72 09  
Telefax: 0 76 24 / 80 369  
Mobil: 0171 / 40 70 200  
E-Mail: info@ra-reiser.de

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

### **Resilienz, das Immunsystem der Psyche · 251-V10007**

**Vortrag von Nevena Milovanovic**

Montag, 13.10.2025, 19.30 Uhr

Resilienz, die innere Kraft, ist ein wertvoller Begleiter. Gut entwickelte Resilienz erlaubt uns, mit den alltäglichen Widrigkeiten, Schicksalsschlägen und Krisen bewusster und konstruktiver umzugehen. Bei der Resilienz stellt sich nicht die Frage, was uns Menschen krank macht, sondern was uns gesund hält. Der Vortrag zeigt, dass Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist, sondern erworben, trainiert und verankert werden kann. Die Resilienz-Faktoren werden beleuchtet und mit dem sog. „Resilienzrad“ werden acht Perspektiven für mehr Widerstands- und Wandlungsfähigkeit im Alltag aufgezeigt.

Nevena Milovanovic ist dipl. Psychologin und Mitarbeiterin des Resilienz Zentrums Schweiz in Basel.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

### **Wenn Bewegung schmerzt - Arthrose an großen Gelenken · 251-V30305**

**Vortrag von Dr. Wolfgang Birkner**

Montag, 13.10.2025, 19.30 Uhr

Wenn Gelenke schmerzen und sich die Beweglichkeit einschränkt, kann Arthrose die Ursache sein. Dr. Wolfgang Birkner erklärt,

wie Arthrose an Schulter, Hüfte und Knie entsteht, welche Diagnoseverfahren genutzt werden und welche Behandlungswege sinnvoll sind. Verständlich und kompakt erhalten Sie einen Überblick über aktuelle Erkenntnisse aus der Medizin.

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

### **Der Dinkelberg: Landschaft und Geschichte eines unterschätzten Gebirges · 251-V10904**

#### **Vortrag von Markus Moehring**

Montag, 20.10.2025, 19.30 Uhr

Zwischen Hochrhein, Wiesental und Wehrtal erstreckt sich der deutsch-schweizerische Gebirgszug Dinkelberg. Er unterscheidet sich geologisch grundsätzlich von Schwarzwald und Schweizer Jura und weist besondere Naturphänomene auf. Höchste Erhebungen sind die Hohe Flum bei Schopfheim, St. Chrischona und der Hirzenleck zwischen Ruhrberg und Degerfelden. Der Vortrag erläutert die Entstehung dieses Gebirges und gibt einen Überblick über seine spannende Geschichte. Hier lebten germanische Alamannen, als Kaiseraugst noch römisch war. Bauern, Adlige und Kirche prägten seine Kulturlandschaft im Mittelalter. Zugehörig zu drei Ländern, entstanden nach der Reformation katholische, lutherische und reformierte Dörfer. Im 20. Jahrhundert hatte die deutsch-schweizerische Grenze große Auswirkungen auf das Leben der Menschen und wurde zum

Ziel für Schmuggler und Flüchtlinge. Den Vortrag illustrieren zahlreiche Abbildungen – auch von Grenzach-Wyhlen, dessen Gemarkung etwa zur Hälfte zum Dinkelberg gehört. Der Historiker und Volkskundler Markus Moehring war Leiter des Dreiländermuseums Lörrach und ist heute Vorsitzender des Museumsvereins Lörrach. Er ist überregional bekannt für seine unterhaltsamen Vorträge, wissenschaftlichen Publikationen und für viele Ausstellungsprojekte, die die Region rund um das Dreiländereck und ihre Geschichte grenzüberschreitend darstellen. Eine Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte.

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

### **Kleine Finanzkunde für Grenzgänger · 251-V10304**

#### **Vortrag von Dr. Michael Ritzau**

Montag, 03.11.2025, 19.30 Uhr

Die Situation der Grenzgänger bei Versicherungen, Altersvorsorge, Steuern und Geldanlage ist komplex, da zwei Systeme, das deutsche und das schweizerische, beachtet werden müssen. In beiden Ländern gibt es immer wieder Änderungen wie die AHV-Reform und die Reform der 2. Säule. Grenzgänger haben viele Fragen: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland besteuert? Lohnt sich ein Pensionskasseneinkauf? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger zu halten? Woran muss man denken,

wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt?  
Im Vortrag beleuchtet Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II, heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor, aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in der Schweiz.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

### **Gedenkstunde zum Volkstrauertag**

Sonntag, 16.11.2025, 10.45 Uhr  
Katholisches Gemeindehaus Wyhlen  
Keine Anmeldung erforderlich

### **Geldanlage - Worauf kommt es an? · 251-V10310**

#### **Vortrag von Dr. Michael Ritzau**

Montag, 17.11.2025, 19.30 Uhr  
Die Zinsen sind seit Ende 2024 um einiges gesunken. Privatanleger, die nur mit Tages- oder Festgeld sparen, erzielen nur noch geringe Renditen.

Wie kann man eine bessere Rendite erzielen? Auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten, welche Anlageprodukte sind empfehlenswert und welche nicht? Soll man in die oft empfohlenen Zertifikate, Fonds oder Kapital-Lebensversicherungen investieren oder besser in kostengünstige Indexfonds (ETFs) oder Gold? Was ist von der Beratung bei Banken, Versicherungen und scheinbar unabhängigen Finanzvertrieben zu halten?

Im Vortrag geht Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge“) auf all diese Fragen ein und beleuchtet die verschiedenen in Frage kommenden Anlageoptionen. Er zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage.

Haus der Begegnung, Festsaal  
Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

### **Die elektronische Patientenakte - Ihre digitalen Gesundheitsdaten · 251-V30300** **Vortrag von Sebastian Billich**

Montag, 17.11.2025, 19.30 Uhr  
Sind Sie in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert? Dann haben Sie im Normalfall seit Anfang 2025 eine elektronische Patientenakte, wenn Sie dieser nicht widersprochen haben. Die elektronische Patientenakte (ePA) ist ein digitaler Ordner, in dem Versicherte medizinische Informationen ablegen und verwalten können. Auch Ärzte, Ärztinnen und weiteres medizinisches Personal können Informationen in der ePA hinterlegen, wenn sie dazu die entsprechenden Berechtigungen erhalten haben. Sebastian Billich, Leiter des AOK KundenCenters in Weil am Rhein, informiert über die Möglichkeiten und Funktionen der ePa und geht gerne auf Ihre Fragen ein.  
Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Keine Gebühr, Anmeldung erwünscht

**Wenn das Herz schwach wird - von der Hypertonie zur Herzinsuffizienz · 251-V30301**

**Vortrag von Dr. Udo Schwehr**

Montag, 01.12.2025, 19.30 Uhr

Bluthochdruck gehört zu den häufigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Über Jahre hinweg kann er die Struktur und Funktion des Herzens verändern und schließlich eine Herzinsuffizienz hervorrufen. Bei einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) ist das Herz zu schwach, um genug Blut durch den Körper zu pumpen. Typische Zeichen sind: schnelle Ermüdbarkeit, Kraftlosigkeit und Atemnot. Die Krankheit kann das Leben verkürzen. Medikamente, Bewegung und gute Betreuung verbessern hingegen die Lebensqualität und die Lebenserwartung. Deshalb ist es wichtig, die Symptome früh zu erkennen.

Der Vortrag erläutert die Entstehung und den Verlauf dieser Prozesse: von den ersten Veränderungen am Herzmuskel bis hin zu typischen Symptomen. Dr. Udo Schwehr stellt aktuelle Behandlungsmöglichkeiten und Maßnahmen zur Vorbeugung vor.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung, weitere Infos: [www.herzstiftung.de/herzwochen](http://www.herzstiftung.de/herzwochen)

Haus der Begegnung, Festsaal

Keine Gebühr, Anmeldung erwünscht



**Wenn Füße schmerzen · 251-V30303  
Vortrag von Dr. Holger Penninggers**

Montag, 08.12.2025, 19.30 Uhr

Schmerzen im Fuß treten überwiegend aus zwei Gründen auf: Akut aufgrund von Verletzungen oder langsam als Folge des „Zahns der Zeit“.

Der Referent erläutert auf verständliche Weise die Anatomie, die Ursachen von Schäden am Fuß sowie die Verletzungsarten von Knochen, Bandapparat und Kapsel. Insbesondere geht er auf die Krankheitsbilder Hallux valgus und Fersensporn ein.

Anschließend werden die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten erläutert, die in den letzten Jahren beachtliche Fortschritte durchlaufen haben.

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

**Sie erhöhen unsere Planungssicherheit, wenn Sie sich für unsere Einzelveranstaltungen anmelden. Dies ist auch für Sie vorteilhaft, da wir Sie dann informieren können, falls eine Veranstaltung verschoben werden muss oder ausfällt. Selbstverständlich können Sie aber auch spontan und unangemeldet zu unseren Vorträgen kommen.**

## **Schutz vor Radon - Radonsicher leben · 251-V30304**

### **Vortrag von Dr. Moritz Dechant**

Montag, 19.01.2026, 19.30 Uhr

Radon ist ein radioaktives Gas. Es entsteht kontinuierlich im Boden und in Gesteinen aus natürlich vorkommendem Uran. Als Gas kann es an die Erdoberfläche gelangen, in Gebäude eindringen und sich vor allem bei einer schlechten Belüftung in Erd- und Kellergeschossen ansammeln. Sind wir tagtäglich über Jahrzehnte hinweg erhöhten Radonmengen ausgesetzt, so steigt das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Radon zählt nach dem Rauchen zu den häufigsten Ursachen von Lungenkrebs. Das radioaktive Gas ist mit den menschlichen Sinnen nicht wahrnehmbar, wir können es also weder sehen, noch riechen oder schmecken.

Daher klärt Dr. Moritz Dechant vom Umweltministerium im Rahmen der Informationskampagne „Von Grund auf sicher“ über Radon auf. In seinem Vortrag stellt er dar, um was es sich bei Radon handelt, welche gesundheitlichen Risiken von Radon ausgehen, wo Radonvorsorgegebiete sind und wie sich jede und jeder vor Radon schützen kann.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Keine Gebühr, Anmeldung erwünscht

## **Erben und Vererben - Rechtzeitig Vorsorge treffen · 251-V10306**

### **Vortrag von Björn Tesche, Fachanwalt für Erbrecht**

Montag, 26.01.2026, 19.30 Uhr

Der Erbfall ist die größte Transaktion des Lebens. Es lohnt sich, sich rechtzeitig und sorgfältig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Der Vortrag richtet sich an Menschen im Rentenalter und an junge Familien, für die es ebenfalls wichtig ist, ihre Vorsorgesituation auf sichere Beine zu stellen.

Der Referent ist seit 25 Jahren Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht und erfahrener Referent. Er führt durch die zentralen Fragen des Erbrechts und gibt praxisnahe Empfehlungen. Im Fokus stehen Themen wie gesetzliche Erbfolge, Erbengemeinschaft und Pflichtteil. Auch Belange zur Erbschaftssteuer, das Ehegattentestament und die vorweggenommene Erbfolge werden besprochen.

Erfahren Sie, worauf zu achten ist und wie Sie juristische Fallstricke vermeiden können. Der Vortrag bietet Raum für individuelle Fragen und Antworten.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Keine Gebühr, Anmeldung erwünscht



*Okavangodelta, Foto: Susanne Schach*

### **Ein Fluss im Wüstensand: Das Okavango-Delta als Lebensraum 251-V10901**

**Vortrag von Susanne Schach und Thomas Schwenkenbecher**

Montag, 09.02.2026, 19.30 Uhr

Das Okavango-Delta in Botswana ist als größtes Binnendelta der Welt berühmt für seinen einzigartigen Wildreichtum. Wie es entstanden ist und wie es sich heute jedes Jahr im Rhythmus der Jahreszeiten verändert, schildern Susanne Schach und Thomas Schwenkenbecher in ihrem Vortrag. Beide zieht es seit Jahren in diese weitgehend unberührte Wildnis, in die sie während einer Ranger-Ausbildung intensiv eintauchen konnten. Mit vielen Fotos entführen sie in diese faszinierende Landschaft, die vom

Kommen und Gehen des Wassers geprägt ist.

Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Multifunktionsraum

Keine Gebühr, Anmeldung erwünscht

### **Krampfadern - was nun? Diagnostik und Therapiemöglichkeiten · 251-V30302**

**Vortrag von Dr. Stefan Mohr**

Montag, 23.02.2026, 19.30 Uhr

Sind sichtbare Venen ohne Schmerzen „nur kosmetisch“? Wann muss man handeln und wann kann man abwarten?

Der Vortrag erklärt auf verständliche Weise sowohl die Ursachen als auch die Ausprägungen und Folgen einer Venenerkrankung. Weiterhin wird beschrieben, welche Therapiemöglichkeiten aktuell angeboten werden. Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

### **Insektenfreundliche Gärten - die Lebensräume der Wildbienen und solitären Wespen · 251-V10405**

**Vortrag von Christian Warmers, Diplom-Biologe**

Montag, 02.03.2026, 19.30 Uhr

Wussten Sie, dass es in Mitteleuropa über 700 Wildbienen- und ca. 4.000 solitäre Wespenarten gibt? Wildbienen nisten in den unterschiedlichsten Strukturen u.a. in Schneckenhäusern, Käferfraßgängen oder im Boden. Auch solitäre Wespen nutzen diese



Lebensräume. Während Wildbienen sich von Pollen und Nektar ernähren, haben solitäre Wespen eine ganz andere Lebensweise: Ihre Larven entwickeln sich parasitisch.

Entdecken Sie mit dem Biologen und Imker Christian Warmers die faszinierende Welt der Wildbienen und solitären Wespen und lernen Sie die unterschiedlichen Nist- und Lebensgewohnheiten dieser interessanten Insekten kennen. Der Referent zeigt fachgerecht, wie Nisthilfen für diese Insekten gebaut und artgerecht aufgestellt sein sollten und gibt Tipps für eine insektenfreundliche Bepflanzung von Garten und Balkon.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

### **Zwischen Stromschnellen und Schleusenträumen - Der Hochrhein im Wandel der Zeit · 251-V10903**

**Vortrag von Rolf Reißmann, Verkehrsjournalist**

Montag, 09.03.2026, 19.30 Uhr

Wer heute am ruhigen Ufer des Hochrheins entlangspaziert, ahnt kaum, welch spannende Geschichten sich rund um diesen Fluss ranken. Einst galt der Abschnitt zwischen Waldshut und Basel als einer der gefährlichsten Wasserwege Europas. Später träumte man davon, den Rhein bis zum Bodensee schiffbar zu machen – ein ehrgeiziges Projekt mit weitreichenden Folgen. Rolf Reißmann erzählt an diesem Abend von waghalsigen Schleusenplänen, verlorenen



*Hochrhein Schleusen, Foto: Rolf Reißmann*

Lachsgründen und erstaunlichen Begebenheiten entlang des Hochrheins.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

### **ChatGPT effektiv nutzen – KI als praktisches Werkzeug im Alltag · 251-V21201**

**Workshop mit Dr. Aikaterini Nakou**

Samstag, 14.03.2026, 14.00 - 18.00 Uhr

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Siehe Seite 98

## **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · 251-V10305**

**Vortrag von Annette Neidlinger,  
Rechtsanwältin für Familienrecht**

Montag, 16.03.2026, 19.30 Uhr

Jeder kann durch ein unerwartetes Ereignis oder Krankheit in eine Lebenssituation geraten, in welcher er nicht mehr in der Lage ist, eigene Entscheidungen treffen zu können. Der Vortrag informiert Sie über die verschiedenen Regelungen und Möglichkeiten, wie Sie durch die Errichtung einer Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung rechtzeitig Vorsorge treffen.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

**Sie erhöhen unsere Planungssicherheit, wenn Sie sich für unsere Einzelveranstaltungen anmelden. Dies ist auch für Sie vorteilhaft, da wir Sie dann informieren können, falls eine Veranstaltung verschoben werden muss oder ausfällt. Selbstverständlich können Sie aber auch spontan und unangemeldet zu unseren Vorträgen kommen.**

## **Wenn Eltern schwierig werden - Ausnahmezustand Pubertät · 251-V10309**

**Vortrag von Henning Kurz**

Montag, 23.03.2026, 19.30 Uhr

Die Pubertät ist für Eltern und Kinder ein oft mühsames „Unternehmen“. Trotzdem ist sie eine wichtige Zeit, in der aus Kindern Jugendliche werden, die ihre Eltern mitunter an den Rand der Verzweiflung treiben. Der Vortrag will versuchen, den psychologischen Hintergrund dieser schwierigen Phase zu beleuchten.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

## **Neues für alte Hasen: Fahrschul-Update · 251-V10307**

**Vortrag von Gabi Bischler, Fahrlehrerin**

Montag, 13.04.2026, 19.30 Uhr

Die Referentin berichtet in ihrem Vortrag über die Neuerungen im Straßenverkehr der letzten 20 Jahre. Dabei geht sie z.B. auf das richtige Verhalten beim Bus mit Warnblinkanlage, neue Verkehrszeichen und korrekte Nutzung von Fahrradwegen ein. Anschließend ist Zeit für eine ausgiebige Fragerunde. Gabi Bischler war Inhaberin einer eigenen Fahrschule und bietet den „FahrFitness-Check ab 65“ für den ADAC an.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

## **Früher in Rente? Tipps und Hinweise · 251-V10308**

**Vortrag von Anja Günther, Betriebswirtin (VWA)**

Montag, 20.04.2026, 19.30 Uhr

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten in Rente gehen? Welche Abschläge oder Zuschläge sind zu erwarten? Welcher Hinzuverdienst ist rentenunschädlich möglich? Kann ich für mich Nutzen aus der Flexirente ziehen? Was sind häufige „Renten-Irrtümer“? Was sollte man über die Hinterbliebenenrente unbedingt wissen? Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen „Stellschrauben“ man evtl. drehen kann.

Anja Günther informiert praxisorientiert, wie sich was in wie viel Euro auswirken kann. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können.

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen. Anja Günther ist Betriebswirtin mit Spezialisierung im Bereich Altersvorsorge und Rente und gerichtlich zugelassene Rentenberaterin. Diese verkaufen keine Versicherungen, sondern beraten nur auf dem Gebiet der gesetzlichen Rentenversicherung. Frau Günther hat zudem Erfahrung im Bereich der betrieblichen Altersvorsorge.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Barzahlung vor Ort, Anmeldung erwünscht

## **Vom Umgang mit Sterben in unserer Gesellschaft · 251-V10004**

**Vortrag von Tonio Paßlick und Stefanie Sproß**

Montag, 27.04.2026, 19.30 Uhr

Stefanie Sproß, hauptamtliche Koordinatorin der ambulanten Hospizgruppe Dreiländereck, und Tonio Paßlick, erster Vorsitzender dieser Gruppe, bieten einen tiefen Einblick in die Herausforderungen und Chancen der Sterbebegleitung. Unterstützt durch informative Folien lebt ihr Vortrag vom freien, interaktiven Austausch mit dem Publikum.

Gemeinsam besprechen sie Themen wie den Umgang mit Sterbenden, die Tabuisierung des Todes und die Rolle der Angehörigen. Sie geben praktische Tipps zur emotionalen und physischen Unterstützung von Sterbenden sowie zur eigenen Resilienz.

Erfahren Sie, wie offene Kommunikation, Würde und Respekt in der letzten Lebensphase den Prozess des Abschieds für alle Beteiligten erleichtern können.

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und von den Erfahrungen der Referenten und anderer Teilnehmer zu profitieren. Sie lernen, den Umgang mit dem Sterben besser zu verstehen und wie Sie die eigene Resilienz stärken können.

Der Vortrag richtet sich an alle Menschen, die sich mit dem sensiblen Thema Sterbebegleitung auseinandersetzen möchten und wird in Kooperation mit der Ambulanten Hospizgruppe Dreiländereck durchgeführt.

Haus der Begegnung, Festsaal

Keine Gebühr, Anmeldung erwünscht

# Wir bauen Ihr Traummöbel!

- Küchen
- Schränke
- Innentüren
- Garderoben
- und vieles mehr



## Hennemann

Schreinerei & Innenausbau

Hutmattenstr. 7  
79639 Grenzach-Wyhlen

0 76 24 / 44 82  
[info@schreinerei-hennemann.de](mailto:info@schreinerei-hennemann.de)  
[www.schreinerei-hennemann.de](http://www.schreinerei-hennemann.de)

...qualitätsbewusst ...kreativ ...innovativ ...verlässlich





### **Online-Vortragsreihe: Aktiv für die biologische Vielfalt – was können wir tun?**

Die biologische Vielfalt im Siedlungsraum ist erstaunlich hoch und eine wichtige Ergänzung und Trittstein für die Biodiversität im Naturraum von Baden-Württemberg. In der Online-Vortragsreihe geben Expert:innen Informationen und Impulse zu Artenvielfalt und Artenschutz. Anmeldeschluss ist jeweils am Vortag der Veranstaltung, an diesem Tag wird Ihnen auch der entsprechende Link zugeschickt. Keine Gebühr, mit Anmeldung



### **Bienenfreundliche Beet- und Balkonbe- grünung · 251-D10401**

**Livestream mit Prof. Dr. Alexandra-Maria Klein**

Donnerstag, 23.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

### **Natur und Sport: Unvereinbar? · 251-D10402**

**Livestream mit Prof. Dr. Manuel Stein-  
bauer**

Donnerstag, 30.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

### **Ernährung und Biodiversität · 251-D10403**

**Livestream mit Prof. Dr. Carola Pekrun**

Donnerstag, 06.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Die Vortragsreihe präsentieren wir im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg.

Weitere Informationen zu den einzelnen Vorträgen finden Sie auf unserer Homepage.

# Lernen mit nur einem Klick –

entdecken, starten,  
hinauswachsen.

Du findest Deine  
vhs-Kurse unter:  
[onlinevhs-bw.de](https://onlinevhs-bw.de)





**vhs • wissen live**

das digitale Wissenschaftsprogramm

Alle Vorträge, die wir als Partner von „vhs. wissen live“ präsentieren, werden live über die Videokonferenz-Plattform ZOOM gehalten.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie wenige Tage vor dem Vortrag per E-Mail den Link zur Teilnahme sowie eine Anleitung. Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss.

Alle Vorträge sind ohne Gebühr, mit Anmeldung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-gw.de](http://www.vhs-gw.de)

### **Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. • 251-D10001**

**Prof. Dr. Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)**

Montag, 15.09.2025, 19.30 Uhr

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Anmeldeschluss: 15.09.2025, 12.00 Uhr

### **Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben • 251-D10002**

**Prof. Kurt Bayertz**

Dienstag, 30.09.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 29.09.2025

### **Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik • 251-D10003**

**Prof. Dr. Werner Plumpe**

Mittwoch, 08.10.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 08.10.2025, 12.00 Uhr

### **Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit • 251-D10004**

**Raoul Schrott**

Donnerstag, 16.10.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 16.10.2025, 12.00 Uhr

### **Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel • 251-D10005**

**Prof. Dr. Jonas Grethlein**

Mittwoch, 22.10.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 22.10.2025, 12.00 Uhr

### **Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig? • 251-D10007**

**Prof. Dr. Ute Schmid**

Mittwoch, 29.10.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 29.10.2025, 12.00 Uhr

### **Schönheit der Astronomie II • 251-D10008**

**Dr. Andreas Müller**

Montag, 03.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 03.11.2025, 12.00 Uhr

### **Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525 • 251-D10009**

**Lyndal Roper**

Mittwoch, 05.11.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 05.11.2025, 12.00 Uhr

### **Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht • 251-D10010**

**Prof. Dr. Dr. Claus Kreß**

Donnerstag, 06.11.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 06.11.2025, 12.00 Uhr



**Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst · 251-D10011**

**Heike Riel**

Dienstag, 11.11.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.11.2025

**Bonobos und ihre Bedeutung für uns Menschen · 251-D10021**

**Prof. Dr. Barbara Fruth**

Donnerstag, 13.11.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 13.11.2025, 12.00 Uhr

**Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen? · 251-D10012**

**Prof. Dr. Susanne Beck**

Dienstag, 18.11.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 17.11.2025

**Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung · 251-D10013**

**Jan Monhaupt**

Montag, 24.11.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 24.11.2025, 12.00 Uhr

**Innovationen für die Verteidigung · 251-D10014**

**Prof. Dr. Dr. Michael Lauster**

Dienstag, 25.11.2025, 19.30 Uhr

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Anmeldeschluss: 24.11.2025

**Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können · 251-D10015**

**Prof. Dr. Gyburg Uhlmann**

Mittwoch, 03.12.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 03.12.2025, 12.00 Uhr

**Die Zitrusfrüchte Italiens · 251-D10016**

**Dr. Peter Peter**

Mittwoch, 10.12.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.12.2025, 12.00 Uhr

**Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens · 251-D10017**

**Dr. Mirjam Neumeister**

Donnerstag, 11.12.2025, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 11.12.2025, 12.00 Uhr

**Bilderkult und Bildkritik · 251-D10018**

**Prof. Dr. Johann Hinrich Claussen**

Donnerstag, 15.01.2026, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 15.01.2026, 12.00 Uhr

**Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven. · 251-D10019**

**Prof. Dr. Thomas Klie**

Mittwoch, 21.01.2026, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 21.01.2026, 12.00 Uhr

**Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart · 251-D10020**

**Prof. Dr. Holger Gzella**

Montag, 26.01.2026, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 26.01.2026, 12.00 Uhr





# Hier bist du richtig.

## **Entdecke deine Möglichkeiten.**

Bei uns findest du den passenden Einstieg, egal ob im direkten Kundenkontakt, im Büro oder im dualen Studium. Wir bieten dir eine Ausbildung mit viel Raum zur Entfaltung.

## **Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Markgräflerland  
Lörrach-Rheinfelden

## BESICHTIGUNGEN, EXKURSIONEN UND STUDIENFAHRTEN

---

### **Führung durch den Roche Turm 2**

Erleben Sie die Highlights von Bau 2, dem mit 205 Metern höchsten Bürogebäude der Schweiz. Werfen Sie einen Blick in die Begegnungszonen und in die technisch innovative Arbeitsumgebung der Roche. Erfahren Sie außerdem Wissenswertes über Nachhaltigkeit, die Architektur von Herzog & de Meuron sowie den typischen Bauelemente der Architektur von Otto Rudolf Salvisberg. Aus der Top-Floor-Cafeteria „Lounge 47“ genießen Sie den Blick auf Basel und das kleinere Roche Bürohochhaus Bau 1.

Das Mindestalter für die Teilnahme an der Tour beträgt 7 Jahre. Bitte bringen Sie Ihren Ausweis zur Führung mit. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihr Geburtsdatum an.

Die Führungen durch den Roche Turm 2 werden von BaselTourismus auch kostenfrei angeboten. Die vhs Grenzach-Wyhlen erhebt eine kleine Gebühr von 10,00 €. Dieser Betrag dient der Kostendeckung für die Planung, Verwaltung und das Marketing sowie die persönliche Betreuung, die Sie als Teilnehmende erhalten.

Treffpunkt: Lobby Roche Bau 2, Grenzachstr. 183, 4058 Basel

### **Führung durch den Roche Turm 2 · 251-E11101**

Samstag, 27.09.2025, 09.30 - 10.45 Uhr

Anmeldung bis 10.09.2025.

Gebühr: 10,00 €, Kinder 5,00 €

### **Führung durch den Roche Turm 2 · 251-E11102**

Samstag, 25.10.2025, 10.15 - 11.30 Uhr

Anmeldung bis 08.10.2025.

Gebühr: 10,00 €, Kinder 5,00 €

### **New Work live erleben: Zu Besuch im FRITZ bei Roche in Grenzach-Wyhlen · Roche Pharma AG**

Wie sieht die Zukunft der Arbeit aus – und wie fühlt sie sich an? Im 2021 eröffneten Multifunktionsgebäude FRITZ zeigt Roche in Grenzach-Wyhlen eindrucksvoll, was „New Work“ in der Praxis bedeutet. Agiles Arbeiten, hybride Zusammenarbeit und eine Architektur, die Wandel möglich macht – all das vereint sich hier zu einem innovativen Gesamtkonzept.

Bei einer spannenden, einstündigen Führung erhalten Sie Einblicke in die Ideen, die hinter FRITZ stecken, und erleben hautnah, wie sich moderne Arbeitswelten anfühlen können. Sie erfahren, wie Raumgestaltung die Arbeitskultur prägt – und warum FRITZ weit mehr ist als nur ein Bürogebäude.

Lassen Sie sich inspirieren – von einem Ort, an dem die Zukunft des Arbeitens bereits Gegenwart ist.



FRITZ, Foto: Pressefoto Roche

Ab 18 Jahren. Keine Gebühr, mit Anmeldung  
Multifunktionsgebäude FRITZ, Empfang EG,  
Emil-Barell-Str. 1

### **FRITZ/Roche in Grenzach-Wyhlen · 251-E11110**

Donnerstag, 09.10.2025, 18.00 - 19.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 29.09.2025

### **FRITZ/Roche in Grenzach-Wyhlen · 251-E11111**

Donnerstag, 13.11.2025, 18.00 - 19.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 03.11.2025

### **FRITZ/Roche in Grenzach-Wyhlen · 251-E11112**

Dienstag, 09.12.2025, 18.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 28.11.2025

## **Burda-Museum: Impressionismus in Deutschland · 251-E20310**

### **Paul Schmidle**

Donnerstag, 23.10.2025, 08.00 - 20.00 Uhr  
Die farbstarken Bildwelten des Impressionismus faszinieren auch heute noch wie kaum eine andere Kunstrichtung. Die Malerei, die im Frankreich der 1860er Jahre aufkam, zeichnet sich durch den Einsatz kräftig leuchtender Farben sowie eine energische, skizzenhafte Pinselführung aus. Mit Max Liebermann (1847–1935) als ihrem Vorreiter wurde die revolutionär neue Strömung auch im deutschen Kaiserreich früh zur tonangebenden Avantgarde. Motivisch setzten sich die Künstlerinnen und Künstler mit einer Vielzahl von Themen auseinander – von sonnen-durchfluteten Landschaftsdarstellungen und stimmungsvollen Figurenbildern bis zu sorgfältig arrangierten Stilleben. Die Ausstellung ist eine Kooperation mit dem Museum Barberini in Potsdam und versammelt rund 100 Meisterwerke des deutschen Impressionismus – neben Max Liebermann auch zahlreiche Arbeiten von Kollegen wie Lovis Corinth, Philipp Frank, Dora Hitz, Gotthardt Kuehl, Sabine Lepsius, Maria Slavona, Max Slevogt, Eva Stort oder Fritz von Uhde. Zu den über 40 internationalen Leihgebern gehören u. a. die Alte Nationalgalerie in Berlin, die Galerie Neue Meister in Dresden, das Folkwang Museum in Essen, das Städel Museum in Frankfurt am Main, die Hamburger Kunsthalle, die Neue Pinakothek in München, das Musée d'Orsay in Paris und das Belvedere in Wien.

### Fahr- und Tagesplan:

Abfahrt: 07.30 Uhr Bad Säckingen (Fa. Zimmermann) - 07.40 Uhr Brennet (Bahnhof) - 07.50 Uhr Schwörstadt (Feuerwehrrhaus) - 08.15 Uhr Rheinfelden (vhs) - 08.30 Uhr Wyhlen (Rathaus, Richtung Grenzach) - 08.35 Uhr Grenzach (Sparkasse Richtung Basel) - 08.55 Basel (Bad. Bahnhof) - A5 - ca. 11.00 Uhr Ankunft Baden-Baden - 11.30 Uhr Führung durch die Ausstellung (bis ca. 12.30 Uhr) anschließend Zeit zur freien Verfügung

17.00 Uhr Rückfahrt - Ausstiege in umgekehrter Reihenfolge - Ankunft in Bad Säckingen ca. 20.45 Uhr

Anmeldung bis 13.10.2025

Bei Stornierung nach dem Anmeldeschluss ist eine Gebühr in Höhe von 49,00 € p.P. zu entrichten.

Gebühr: 98,00 € (Fahrt, Reiseleitung, Führung)



*Impressionismus, Foto: Burda Museum*

Paul Schmidle bietet noch die folgende Fahrt **über die VHS Rheinfelden** an:

### **Wagner-Oper Lohengrin mit Tanja Ariane Baumgartner**

Samstag, 28.03.2026, 14.00 Uhr

Festspielhaus Baden-Baden

Für weitere Infos und die Anmeldung für diese Fahrt wenden Sie sich direkt an die VHS Rheinfelden: e-mail: [info@vhs-rheinfelden.de](mailto:info@vhs-rheinfelden.de), Tel. 07623-7240-0

Anschrift: VHS Rheinfelden Hardtstr.6, 79618 Rheinfelden/Baden

## **Führung durch die Privatbrauerei Lasser · 251-E30008**

Samstag, 14.03.2026, 15.00 - 17.00 Uhr

Wasser, Malz, Hefe und Hopfen: Kann das alles sein? Schauen Sie hinter die Kulissen der Bierherstellung. Erfahren Sie, wie das komplexe Zusammenspiel von Sudhaus, Gärkeller, Lagerkeller, Filtration und Abfüllung hochwertige Bier-Spezialitäten entstehen lässt. Die traditionsbewusste Familienbrauerei legt großen Wert auf hochwertige Rohstoffe und ein traditionelles Brauverfahren, um höchsten Qualitätsansprüchen zu genügen und das deutsche Reinheitsgebot einzuhalten. Entdecken Sie auf dieser Tour die raffinierten Methoden der Braumeister, bevor Sie das Ergebnis selbst probieren dürfen. Die fachkundigen Brauer erklären Ihnen dabei den alkoholischen Produktionsprozess im Detail. Die Tour führt durch Räumlichkeiten, die warm (42 Grad) und auch sehr kalt (-1 Grad) sein können. Das Mitnehmen einer Jacke ist empfehlenswert. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir Ihnen außerdem festes Schuhwerk. Die Führung ist nicht barrierefrei. Haustiere können nicht an der Besichtigung teilnehmen. Treffpunkt: Vor dem Sudhaus, direkt links neben dem Brauhaus Lasser, Privatbrauerei Lasser, Wallbrunnstr. 31, 79539 Lörrach  
Gebühr: 18,00 €

**Anja Kaiser bietet ihre beliebten Wild- und Heilkräuterwanderungen auf zwei verschiedenen Routen an. Da in jedem Monat andere Kräuter gedeihen, gibt es auf demselben Weg immer etwas Neues zu entdecken. Bitte auf festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung achten.**

## **Frühlings-Kräuterwanderung Ruhrberg - für Neugierige, Naturfreunde & Wildkräuterfans · 251-E30010** **Anja Kaiser, Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin**

Samstag, 14.03.2026, 14.00 - 17.30 Uhr

Raus aus dem Winterschlaf - rein ins Kräutererwachen!

Der Frühling ruft und mit ihm erwacht die Natur in voller Kraft. Überall sprießen zarte Pflänzchen, duftet es nach Erde, Leben und frischem Grün. Zeit, die Wanderschuhe zu schnüren und auf eine besondere Tour zu gehen: Eine Kräuterwanderung, die Augen öffnet und Nasen kitzelt.

Sie erfahren von uraltem Wissen und modernen Anwendungen rund um essbare und heilkräftige Frühlingskräuter. Pflanzen zum Anfassen, Riechen, Schmecken - direkt am Wegesrand. Sie bekommen Tipps für Ihre grüne Hausapotheke und frische Wildkräuterküche und eine entspannte Auszeit vom Alltag - achtsam, naturnah, inspirierend. Ob Sie einfach neugierig sind oder Ihr Kräuterkennen vertiefen möchten - kommen Sie mit mir auf Entdeckungstour im Wald.

Treffpunkt: Waldparkplatz Ruhrberg

Gebühr: 21,00 €

Weiterer Termin:

**Frühlings-Kräuterwanderung Ruhrberg  
251-E30011**

Samstag, 18.04.2026, 14.00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Waldparkplatz Ruhrberg

Gebühr: 21,00 €

**Wilde Wunder auf dem Neufeld - Kräuter-  
wanderung im Mai · 251-E30012**

**Anja Kaiser, Wildkräuter- und Heilpflan-  
zenpädagogin**

Samstag, 09.05.2026, 14.00 - 17.30 Uhr

Der Mai ist da und mit ihm das große Blühen, Sprießen und Summen. Die Natur steht in voller Kraft und zeigt sich von ihrer wildesten, buntesten Seite. Jetzt ist genau der richtige Moment, um auf Kräuterschatzsuche zu gehen.

Begeben Sie sich mit mir auf eine erlebnisreiche Kräuterwanderung, bei der Sie stauen, schnuppern, schmecken und lernen werden. Ob Heilpflanze, Wildkraut oder duftende Blüten - ich zeige Ihnen, was am Wegesrand wächst und wie Sie es nutzen können. Sie bekommen spannende Infos zu Wirkung, Anwendung und Verarbeitung sowie Pflanzenwissen zum Anfassen und Mitnehmen. Von Weißdorn bis Holunder, von Brennessel bis Baldrian, der Wald ruft und hat einiges zu erzählen.

Treffpunkt: Neufeld, Ecke Neufelderstraße/  
Pflanzgarten

Gebühr: 21,00 €

**Amphibienexkursion ins Geotop  
(FFH-Gebiet) · 251-E10001**

**Achim Kalb**

Freitag, 08.05.2026, 17.00 - 19.00 Uhr

Im Geotop in Wyhlen kommen mehrere verschiedene Amphibienarten vor. Bei diesem abendlichen Rundgang mit Achim Kalb kann man mit etwas Glück Gelbbauchunke, Fadenmolch, Seefrosch und eventuell die Kreuzkröte entdecken.

Parkplatz Geotop (Kreuzung Gewerbestraße/Langetränkeweg)

Auch für Kinder ab sechs Jahren geeignet (nur in Begleitung Erwachsener).

Dauer ca. 2 Stunden

Treffpunkt: Parkplatz Geotop, Wyhlen

Gebühr: 14,00 €, Kinder 7,00 €



Kräuter Frühling, Foto: Anja Kaiser



VEREIN FÜR HEIMATGESCHICHTE  
Grenzach-Wyhlen e.V.

## Hör-Spaziergang

In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte

Begeben Sie sich auf einen Hör-Spaziergang durch Grenzach-Wyhlen.

Per Scan der QR-Codes an ausgewählten Sitzbänken können Sie sich eine kurze Geschichte über den Ort und seine Vergangenheit erzählen lassen. Sie benötigen dazu ein Smartphone mit Internetzugang und mit einer App für QR-Codes. Wir empfehlen außerdem Kopfhörer. So nutzen Sie Ihr mobiles Endgerät wie einen Audioguide im Museum.

Einen Ortsplan, auf dem die Orte mit QR-Codes markiert sind, finden Sie auf unserer Homepage im Downloadbereich. Gerne schicken wir Ihnen diesen auch per Post zu. Der Hör-Spaziergang ist jederzeit machbar und öffentlich zugänglich. Ohne Gebühr

Sollten Sie mobil eingeschränkt sein, können Sie sich kostenfrei mit der Fahrrad-Riksha des Familienzentrum Rheinfelden e.V. zu den Orten fahren lassen. Ehrenamtliche sorgen dafür, dass Sie den „Wind in den Haaren“ erleben und bringen auch die technische Ausstattung mit, damit Sie den Hörspaziergang mitmachen können.

Kontakt: Siehe Seite 109



# HANDWERKS - UNTERNEHMEN

DES JAHRES 2023

Dä Begg wo's eifach besser schmeckt



Inzlingen  
Riehenstraße 43  
Tel. 07621/10285

Filiale: Wyhlen  
Tel. 07624/4820

Filiale: Grenzach  
Tel. 07624/6246

# Kunzelmann

Bäckerei - Konditorei





Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als Orte des sozialen und politischen Lernens. Bei uns können Sie Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickeln. Die Volkshochschulen halten ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



**Freiwillig engagiert.**  
Vor Ort in Grenzach-Wyhlen

### **Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen ab 13 Jahren · 251-10602**

#### **W & P Sicherheitsmanagement GbR**

Samstag, 15.11.2025, 10.00 - 15.00 Uhr

Das Team von W&P Sicherheitsmanagement hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen körperlich und geistig auf alltägliche Gefahrensituationen vorzubereiten und so ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen. Hierfür setzen die Trainer:innen von W&P Sicherheitsmanagement in den Selbstverteidigungskursen auf ihre Berufserfahrungen in ihrer Ausübung als Trainer:innen für waffenlose Selbstverteidigung beim Deutschen Zoll.

Im Fokus des Kurses stehen das gezielte Erlernen von Anhaltspunkten zum Erkennen und Einschätzen potentieller Gefahren und Risiken im Alltag. Die gewaltlose Bewältigung von bedrohlichen Situationen durch verbale und non-verbale Deeskalationstechniken steht hierbei im Vordergrund. Zusätzlich soll durch das Erlernen von einfachen und realistischen Selbstverteidigungstechniken die persönliche Sicherheit erhöht werden. Dabei werden auch Hilfsmittel wie Pfefferspray und Notwehrstick vorgestellt.

Die Schulungsinhalte sind speziell auf die physischen und psychischen Eigenschaften von Mädchen und Frauen angepasst und werden in realen Szenarien und Rollenspielen gezielt vermittelt.

Für die Teilnahme an unserem Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen brauchen Sie keine speziellen physischen Voraussetzungen. Persönliche Ängste und andere sensible Themen behandeln wir

höchst vertraulich und berücksichtigen diese in Bezug auf die einzelnen Schulungsinhalte. Turnschuhe mitbringen, ansonsten ist keine besondere Kleidung nötig, trainiert wird in Alltagskleidung. Vesper/Getränk für kurze Mittagspause mitbringen.

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 65,00 €, Jugendliche U18: 55,00 €

### **Türen öffnen statt Türen knallen · 251-10501**

**Ein Workshop für alle, die mit Herz,  
Humor und Haltung kommunizieren wollen**  
**Ute Kröger und Hardy Sebastian**

Samstag, 07.02.2026, 14.00 - 18.00 Uhr

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Gespräche schneller eskalieren, als man „Bitte“ sagen kann – und am Ende mehr Türen knallen, als sich öffnen? In diesem Workshop lernen Sie, wie Gespräche auch dann auf einem guten Weg bleiben können, wenn es brenzlig wird.

Das Referenten-Team Ute Kröger und Hardy Sebastian vermitteln Strategien, wie Sie schwierige Gespräche konstruktiv gestalten. Mit einer guten Portion Humor, praxisnahen Techniken und einer Prise Leichtigkeit zeigen sie, wie man Konflikte entschärft, ohne sich selbst zu verbiegen – und wie man Brücken baut, anstatt Gräben zu vertiefen.

Sie erfahren, wie ein respektvoller Dialog gelingt – ganz ohne moralischen Zeigefinger, wie aktives Zuhören und die ok-ok-Haltung Türen öffnet, wo vorher nur Mauern standen. Sie lernen, wie man in hitzigen Momenten

die Ruhe bewahrt und dabei authentisch bleibt. Sie schaffen Raum für Austausch, der Freude macht – denn Humor ist oft die stabilere Brücke.

Dieser Workshop ist ideal für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren oder grundsätzlich an einem respektvollen Austausch in unserer Gesellschaft interessiert sind. Bringen Sie gerne ein paar „knallende Türen“ mit – wir freuen uns darauf, sie gemeinsam zu öffnen.

Eine Kooperation von: Engagierte Stadt Rheinfelden (Baden) mit Freiwilligenagentur, Gemeindeverwaltungsverband Vorderes Kandertal und „Freiwillig engagiert. Vor Ort in Grenzach-Wyhlen“.

Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Multifunktionsraum

Gebühr: 20,00 €

### **Farb- und Stilberatung · 251-10604** **Monika Tecklenburg**

Freitag, 13.03.2026, 16.00 - 21.30 Uhr

Was steht mir wirklich? Wie bleibe ich einzigartig? Wie wirke ich am besten? In einer Farbanalyse mit Hilfe eines Tuchs erfahren Sie, welcher Farbtyp Sie sind. Sie sehen zuerst, ob Sie ein warm- oder kalttoniger Hauttyp sind. Daraufhin wird der Vier-Jahreszeitenzyklus berücksichtigt: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Da es aber auch hier Mischtypen gibt (helle und dunkle Typen), wird die Dozentin mit Ihnen gemeinsam eine typgerechte Farbauswahl treffen.

Zur Grundlage der Stilberatung gehört die Entdeckung der Körperlinie. Jeder Mensch

hat eine ganz persönliche Silhouette (Figur). Das Ziel ist es, einen Menschen in all seinen Facetten zu erfassen und seine Persönlichkeit in einen Look umzusetzen. Anhand objektiver Merkmale, wie Körperproportionen, Knochenbau und Körpergröße werden wir zu dem Ergebnis Ihrer optimalen Stilrichtung kommen. Während der Beratung wird ein individueller und typgerechter Look, der

Ihre Persönlichkeit und Ihre Stärken sichtbar macht, kreiert.

Bitte bringen Sie zum ersten Kurstag das eine oder andere Kleidungsstück mit, das Sie mögen (oder auch nicht mögen).

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Gebühr: 59,00 €

IHR GARTEN MIT MA<sup>R</sup>KE

**DER GÄRTNER<sup>®</sup>**  
**WAR'S!**

seit 1995

**Hortus**

*Garten · Wasser · Planung*

*Im Fallberg 2  
D-79639 Grenzach-Wyhlen*

[www.dergaertnerwars.com](http://www.dergaertnerwars.com)

## SENSORIK-SEMINARE

Die Sensorik-Seminare vermitteln kulinarisches Wissen zu verschiedenen Themen und helfen, die Geschmackssinne zu sensibilisieren. Überdies bieten sie interessante kulturhistorische und länderkundliche Informationen.

### **Whiskyreise um die Welt · 251-10415**

#### **Danny Stoll**

Freitag, 07.11.2025, 19.00 - 22.00 Uhr

„Uisge beatha“, Wasser des Lebens ist der alte gälische Begriff für das Getränk, das in den letzten Jahren weltweit zum Genusstrend geworden ist. Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise um die Welt, auf den Spuren des Whisk(e)ys. Sie lernen nicht nur etwas über die Geschichte und Herstellung dieser edelsten aller Spirituosen in den verschiedenen Ländern, sondern atmen und erschmecken sich auch die unterschiedlichen Aromen und Charakteristika von sechs verschiedenen Whisk(e)ynationen. Dabei werden nicht nur unterschiedliche Fassreifungen, sondern auch der Unterschied zwischen „Single Malt“ und „Blend“ sowie „Trink- und Fassstärke“ in den Blick genommen.

Diese Geschmacks- und Bildungsreise ist für den interessierten Neuling, aber auch den/ die fortgeschrittene/n Whisk(e)y-Liebhaber:in geeignet.

In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whisk(e)yproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Gebühr: 55,00 €

### **Geblendet vom Geschmack: Die Welt des Blended Whisky · 251-10416**

#### **Danny Stoll**

Freitag, 27.03.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

Heutzutage wird Blend häufig als qualitativ geringer als der Single Malt, ja geradezu als „billig“ eingeschätzt. Vielleicht, weil ihm durch seine bekanntesten Vertreter Johnnie Walker oder Ballantines etwas der Ruf eines „Supermarkt-Whiskys“ anhängt. Dass diese Einschätzung vollkommen falsch ist, werden wir in diesem Seminar selbst mit allen Sinnen erleben. Ein Blend kann aus mehreren Dut-



Whisky, Foto: Danny Stoll

zend Whiskys unterschiedlichster Brenne-  
reien, Regionen und Geschmacksrichtungen  
bestehen und nur der jüngste bestimmt die  
Altersangabe auf der Packung. Gerade alte  
Blends sind wahre Aroma- und Geschmack-  
sexplosionen, abgerundet wie eine perfekte  
Perle von den besten Blendmastern der  
Welt. Welche Bandbreite es unter den Blends  
gibt, wie sie komponiert werden und was ein  
Teelöffel mit Blends zu tun hat, werden die  
Teilnehmer in diesem Seminar gemeinsam  
entdecken.

Dieses Seminar wird für fortgeschrittene  
Whisk(e)yliebhaber:innen empfohlen, da die  
Geschichte und Herstellung des Whiskys  
nicht ausführlich behandelt wird.

In der Kursgebühr enthalten sind sechs  
Whiskyproben, Tafelwasser und original  
schottisches Gebäck.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 63,00 €

## **Gin & Tonic - Boom eines klassischen Longdrinks · 251-10410**

**Iris Krader, Silke und Claude Sispele**

Donnerstag, 30.04.2026, 19.30 - 21.30 Uhr  
Iris Krader, Ginproduzentin aus Gallenweiler,  
informiert über die Geschichte und Herstel-  
lung des Gin, die Vielfalt der verschiedenen  
Tonics und verbindet dieses theoretische  
Wissen mit praktischen Degustationsproben.  
Dazu serviert die Weinhandlung „Fünfzehn“  
Fingerfood in Form von Brot, Käse und Sa-  
lami.

Weinhandlung Fünfzehn

Gebühr: 49,00 €, (inkl. Degustationsproben  
und Fingerfood)

### **vhs-Geschenkgutscheine**

Sind Sie auf der Suche nach einem individuellen Geschenk?

Ob Whisky-Seminar, Kabarett, Koch-, Mal- oder Gesundheitskurs – in unserer Geschäfts-  
stelle stellen wir gerne einen passenden Gutschein für Sie aus. Ebenso können Sie einen  
Wertgutschein in beliebiger Höhe stressfrei bei uns erhalten. Dies ist auch ein schönes  
Geschenk, wenn mehrere zusammen etwas schenken möchten.



Wer,  
wenn nicht  
**du...**

... kann sich für mehr nachhaltige  
Energie einsetzen?

Mit deiner Energie im Wir & Jetzt kannst du bei uns viel bewirken.  
Denn als regionaler Energieversorger übernehmen wir seit nunmehr 125 Jahren  
Verantwortung für Mensch und Natur am Hochrhein mit unseren nachhaltigen  
Energieprodukten. **Werde Teil der Energiewende und bewirb' dich jetzt.**



Unsere offenen  
Stellen im  
Überblick findest  
du hier!



In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

### **Acrylmalerei · 251-20706**

**Anja Dumke-Kleefeldt**

Montag, 09.00 – 12.00 Uhr

5 Vormittage ab dem 22.09.2025

Weitere Termine: 13.10., 10.11., 08.12.2025, 12.01.2026

Acrylfarbe ist relativ einfach zu handhaben und hat zahlreiche Vorzüge, die im Verlauf des Malens erprobt werden können. Im Kurs besteht für Anfänger wie Fortgeschrittene die Möglichkeit, sich mit Stillleben und Landschaft, aber auch mit experimentellen abstrakten Bildideen auseinander zu setzen.

Bitte mitbringen: Lappen, Wassergefäß, Plastikbecher, Pinsel in verschiedenen Größen, Leinwände und Arbeitskleidung. Farben können Sie selbst mitbringen oder für jeweils 5,00 €/Kurstag die vorhandenen Farben benutzen.

Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs  
Gebühr: 86,00 €

### **Acrylmalen am Samstag - Workshop · 251-20708**

**Anja Dumke-Kleefeldt**

Samstag, 22.11.2025, 09.00 - 15.30 Uhr

Schnuppern Sie doch mal rein: Acrylfarbe ist relativ einfach zu handhaben und hat zahlreiche Vorzüge, die im Verlauf des Malens erprobt werden können. Im Kurs besteht für Anfänger wie Fortgeschrittene die Möglichkeit, sich mit Stillleben und Landschaft, aber auch mit experimentellen abstrakten

Bildideen auseinander zu setzen. Der Kurs richtet sich sowohl an Erwachsene als auch Teenager.

Bitte mitbringen: Lappen, Wassergefäß, Plastikbecher, Pinsel in verschiedenen Größen, Leinwände und Arbeitskleidung, Farben können Sie selbst mitbringen oder für jeweils 5,00 €/Kurstag die vorhandenen Farben benutzen.

Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs  
Gebühr: 38,00 €

### **Weiterer Workshop Acrylmalen am Samstag: 251-20709**

Samstag, 07.02.2026, 09.00 - 15.30 Uhr

### **Malkurs - Wege zur Kunst: Faszination Tierwelt · 251-20702**

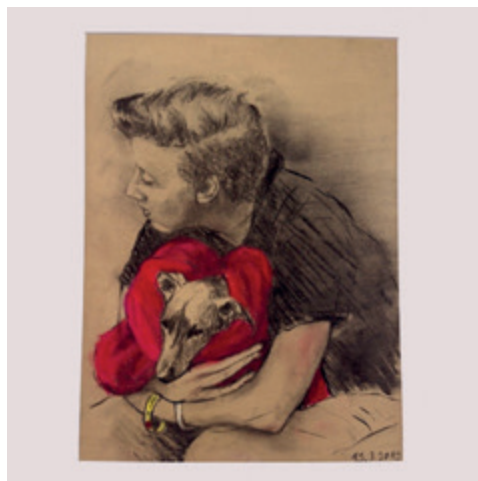
**Ingeborg Eglin**

Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr

8 Abende ab dem 07.10.2025

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin, Tiere künstlerisch zum Ausdruck zu bringen. Ob im Wasser, in der Luft, in der Wildnis oder in Beziehung zu Menschen lebend, die Vielfalt in der Darstellung ist unbegrenzt. Wir kommen malerisch ihrem spezifischen Wesen näher: Ihrer Dynamik, ihrer Bewegungsart, ihrer Kraft und Anmut.

Neben Kenntnis von Bildgestaltung wie Raum, Linie und Farbe werden Techniken zum Malen von Fell, Federn und Schuppen vermittelt.



*Malkurs, Foto: Eglin*

Es wird auf die verschiedenen Interessen der Teilnehmenden eingegangen und ihre persönliche Ausdrucksform wird angestrebt. Der Kurs findet im Atelier der Künstlerin Ingeborg Eglin statt. Sie arbeitet mit und unterstützt Sie mit Rat und Tat.

Im Atelier stehen sämtliche Arbeitsmaterialien wie Pinsel, Stifte, diverse Farben und Malgründe zur Verfügung. Für die Benutzung ist zusätzlich zur Kursgebühr ein Pauschalbetrag von € 10,00 pro Abend vor Ort zu entrichten.

Der Kurs ist für Fortgeschrittene und Anfänger geeignet.

Galerie Eglin Grenzach, Basler Straße 6  
Gebühr: 99,00 € (Kleingruppe)



## Aquarellmalen · 251-20707

**Julia Mestriner-Phillipp**

Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

8 Abende ab dem 09.10.2025

„Aquarelle zu malen bedeutet, die Seele auf einem Blatt Papier segeln zu lassen“.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie bereits Erfahrung mit Aquarellfarben haben oder nicht. Sie werden verschiedene Maltechniken kennenlernen, von sanften Farbverläufen bis hin zu dynamischen Pinselstrichen. Die Kursleiterin unterstützt sie dabei, lebendige Bilder zu gestalten, eigene Motive umzusetzen und Ihre individuelle Malweise zu finden.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Schulzentrum, Zi. 205, EG links

Gebühr: 92,00 €



Aquarell, Foto: J. Mestriner-Phillipp

## KERAMISCHES GESTALTEN

Die Kurse bieten Anfänger:innen eine Einführung in die Grundtechniken des Töpfern. Fortgeschrittene können spezielle Aufbautechniken und verschiedene Arten der Oberflächengestaltung kennenlernen. Es wird mit Platten-, Aufbau- und Abformtechniken in Handaufbau gearbeitet. Zur weiteren Bearbeitung stehen noch verschiedene Abdruckformen, z.B. Stempel, zur Verfügung.

**Den Ton können Sie nach Bedarf im Kurs erwerben. Es ist aus Qualitätsgründen nicht möglich, externen Ton zu verwenden.**

**Viele Kurse werden im 2. Semester fortgeführt. Die entsprechenden Kursdaten finden Sie zum Jahresende auf der Homepage sowie im Gemeindeblatt.**

Die folgenden Kurse bietet Anfängern eine Einführung in die Grundtechniken des Töpfern. Fortgeschrittene können spezielle Aufbautechniken und verschiedene Arten der Oberflächengestaltung kennenlernen. Es wird mit Platten-, Aufbau- und Abformtechniken in Handaufbau gearbeitet. Zur weiteren Bearbeitung stehen noch verschiedene Abdruckformen, z.B. Stempel, zur Verfügung.

### **Keramisches Gestalten · 251-20802**

**Hela Senn**

Mittwoch, 19.00 - 21.15 Uhr

10 Abende ab dem 24.09.2025

Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs

Gebühr: 129,00 €, zuzügl. Material- u.

Brennkosten (6,00 €/kg Ton)

### **Keramisches Gestalten · 251-20803**

**Hela Senn**

Donnerstag, 16.00 - 18.15 Uhr

8 Nachmittage ab dem 25.09.2025

Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs

Gebühr: 82,00 €, zuzügl. Material- u. Brenn-

kosten (6,00 €/kg Ton)

### **Keramisches Gestalten · 251-20804**

**Hela Senn**

Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

10 Abende ab dem 25.09.2025

Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs

Gebühr: 129,00 €, zuzügl. Material- u.

Brennkosten (6,00 €/kg Ton)

### **Offene Keramikwerkstatt · 251-20805**

**Hela Senn**

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

10 Abende ab dem 16.04.2026 (voraus-  
sichtlich)



*Keramik, Foto: Hela Senn*

Die genauen Kurstermine werden im Frühjahr 2026 festgelegt. Vorläufige Planung:  
9 Kurstage donnerstags (+1x Mittwoch, 13.05.)

Für begeisterte Töpfer:innen, auch für Anfänger:innen, besteht die Möglichkeit, sich an beliebigen Terminen, die auch einzeln besucht werden können, in der Kunst des Töpferns zu üben.

Gebühr pro Zeitstunde 6,00 €, bar, zuzügl. Material- und Brennkosten (6,00 €/kg Ton)  
Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs

Kinderkurse für Töpfern finden Sie auf den Seiten 103 und 104.

## NÄHEN

---

### **Offenes Nähatelier · 251-20906**

**Melanie Penninggers**

Samstag, 28.02.2026, 09.30 - 16.30 Uhr  
Vorbesprechung: Montag, 23.02.2026,  
19.30 - 20.30 Uhr

An diesem Samstag haben Sie Zeit, sich mit der Nähmaschine vertraut zu machen oder auch ein Wunschprojekt in Angriff zu nehmen. Ob Teenie, Anfänger:in oder alter Hase, in kreativer Gesellschaft schneiden Sie Ihr Lieblingsteil: Eine Tasche, ein Kleidungsstück oder einen Deko-Artikel. Sie können etwas Neues beginnen oder Angefangenes unter Anleitung zu Ende bringen.

Bitte bringen Sie zum Kurstag Stoff und Zubehör wie Schere, Maßband, Garn und Nadeln mit, gerne auch die eigene Nähmaschine. Schulzentrum, Zi. 317

Gebühr: 59,00 €, Schüler:innen 41,00 €



*Häkeln Mosaik, Foto: A. Schmitt*

mit Seil. Sie lernen in netter Runde, das Muster zu lesen, die Technik umzusetzen und Ihr eigenes Projekt zu verwirklichen.

Sie benötigen Schreibutensilien, Näh- oder Häkelgarn in zwei Komplementär-Farben, Nadeln je nach Wunsch in passender Stärke (eine Rundstricknadel ca. 100cm, 1 Häkelnadel, 1 Tunesische-Häkelnadel mit Seilverlängerung, ca. 180cm).

vhs-Geschäftsstelle

Gebühr: 62,00 € (Kleingruppe)

### **Mosaik-Häkeln und -Stricken · 251-20908**

**Ann-Christiane Schmitt**

Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr

6 Abende ab dem 23.09.2025

Weitere Termine: 07.10., 21.10., 04.11.,  
18.11., 02.12.2025

Mosaik-Muster kennt man aus der Antike und von Kacheln. Im Kurs gestalten wir Mosaik-Muster mit den Rundstricknadeln, der Häkelnadel und der Tunesischen Häkelnadel

### **Schiffchenspitze, Occhi, Tatting, Frivolité · 251-21001**

**Tina Ruppe**

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

2 Abende: 03.12. + 10.12.2025

Früher wurde mit dieser geknoteten Spitze aus feinem Filethäkelgarn die Aussteuer

verschönert. Heute fertigen wir modernen Schmuck, Tischdeko oder kleine Anhänger für den Osterstrauß oder den Christbaum in dieser alten, fast vergessenen Handarbeitstechnik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Filethäkalgarn, Schiffchen, Häkelnadel Nr.1 (kann alles auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden).

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Gebühr: 40,00 € (Kleingruppe)

### **Körbchen flechten aus Altpapier · 251-21002**

**Tina Ruppe**

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr  
2 Abende: 04.03. + 11.03.2026

Eine faszinierende alte Handwerkstechnik wird neu gedacht und gemacht. Auf den ersten Blick wird man dem Körbchen nicht ansehen, dass es aus Papier gefertigt ist. Papier ist ein faszinierender Rohstoff mit viel Potential, entsprechend verarbeitet ist es stabil, reiß- und standfest. Im Workshop wird das Abfallprodukt Zeitung in etwas Neues verwandelt.

Bitte mitbringen: Zeitungen, Zeitschriften und/oder Prospekte, Schere, Klebestift  
Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Gebühr: 40,00 € (Kleingruppe)

### **Eierfärben einmal anders - Österlicher Häkelkurs · 251-21003**

**Tina Ruppe**

Donnerstag, 19.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
Haben Sie keine Lust, jedes Jahr aufs Neue Ostereier zu färben? Suchen Sie eine Alternative zu bunten Plastik-Ostereiern als Dekoration oder ein kleines Mitbringsel zum Osterfest? Unsere bunten Ei-Hüllen sind aus Wollresten schnell gehäkelt und ein echter Hingucker. Nicht für Anfänger:innen geeignet, Sie sollten Luftmaschen, feste Maschen und einfache Stäbchen beherrschen. Bitte mitbringen: Bunte Wollreste, Häkelnadel Nr. 3,5

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Gebühr: 20,00 € (Kleingruppe)



*Österliches Häkeln, Foto: Tina Ruppe*

## FOTOGRAFIE

---

### **Werkstatt Fotografie**

Hier stehen das gemeinsame Lernen und Entwickeln fotografischer Fähigkeiten im Mittelpunkt. Alle zwei Monate treffen sich sowohl Anfänger:innen als auch erfahrene Fotograf:innen, um ihr Verständnis für die Kunst der Fotografie zu vertiefen, ihre Technik zu verfeinern und die Perspektive zu erweitern. Bei den regelmäßigen Treffen stellen die Teilnehmenden eigene Fotografien vor und schärfen bei konstruktiven Bildbesprechungen ihr fotografisches Auge. Sie erkunden verschiedene Aspekte der Fotografie - von der Komposition und Beleuchtung bis hin zu fortgeschrittenen Bearbeitungstechniken.

Die Treffen finden jeweils im Haus der Begegnung, Sitzungszimmer statt. Keine Gebühr

### **Werkstatt Fotografie - Stille Wasser ·**

**251-21101**

#### **Elger Funda**

Donnerstag, 25.09.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
Entdecken Sie die ruhige Schönheit von „Stillen Wassern“ in Ihren Fotografien. Fokussieren Sie sich auf stille Seen, Teiche, Pfützen und Wassergläser, um die subtile Ästhetik und friedliche Atmosphäre dieser Motive einzufangen.

### **Werkstatt Fotografie - Best of 2025 ·** **251-21102**

#### **Elger Funda**

Donnerstag, 27.11.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beim letzten Treffen des Jahres ist kein festes Thema vorgegeben. Sie können beliebige Bilder zur Besprechung mitbringen. Zudem werden die Termine und Themen für 2026 festgelegt.

## TANZEN

---

**Viele Kurse werden im 2. Semester fortgeführt. Die entsprechenden Kursdaten finden Sie zum Jahresende auf der Homepage sowie im Gemeindeblatt.**

Folklore ist ein vielseitiges Bewegungstraining mit Musik. Getanzt wird in der Gruppe, ohne Partnerabhängigkeit, ohne Altersbegrenzung. Die geselligen Tanzreisen gehen „querweltein“ und bieten Gelegenheit, die vielfältigen Tanzformen, den Reichtum an Melodien und Rhythmen der internationalen Folklore kennen zu lernen.

**Orientalischer Tanz für Teilnehmer:innen  
mit und ohne Vorkenntnissen · 251-20504  
Alla Jalilvand**

Montag, 19.15 - 20.30 Uhr

10 Abende ab dem 06.10.2025

Lassen Sie sich in 1001 Nacht entführen. Der Bauchtanz eignet sich hervorragend als ganzheitliches Training für Teilnehmende jeden Alters und jeder Figur. Sie erlernen die Grundlagen, die gesundheitsbewusste Ausführung sowie die Bewegungsvielfalt und setzen diese in einen Tanz um.

Geeignet für Anfänger:innen und Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: gute Laune, bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen und großes Tuch für die Hüften.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 90,00 € (Kleingruppe)

**Tanzen im Sitzen · 251-20502  
Christiane Intveen, Theater-, Musik- und  
Tanzpädagogin, Musikgeragogin**

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

10 Vormittage ab dem 01.10.2025

Für alle, die gerne tanzen, aber nicht mehr so viel stehen und laufen können, gibt es dieses neue Angebot. Entdecken Sie die Freude an Bewegung zur Musik. Tanzen und singen Sie sitzend auf dem Stuhl in gemütlicher Atmosphäre. Das macht Spaß und das gemeinsame Lachen kommt auch nicht zu kurz. Gleichzeitig können Sie Ihre Beweglichkeit, Koordination, Kondition und Gedächtnisleistung aktivieren und verbessern.

Mit Singgymnastik werden zunächst Körper und Stimme aufgewärmt. Anschließend probieren wir zu unterschiedlicher Musik einfache Tanzformen aus und erlernen und üben Sitztänze. Jede/r tanzt so gut, wie es ihr/ihm möglich ist.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 58,00 €

**Linedance · 251-20508  
Susanne Jäger-Hänseler**

Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr

10 Abende ab dem 25.09.2025

Linedance ist Tanzen in einer oder mehreren Reihen. Man tanzt solo aber doch in einer Gruppe und übt synchrone Tanzschritte mit wiederholenden Schrittkombinationen ein. Die Choreographien dazu sind schnell und unkompliziert zu erlernen und daher eignet sich diese Tanzform besonders für Tanzanfänger. Der Spaß an der gemeinsamen Bewegung zur Musik, meist aus der Kategorie Country oder Pop, steht im Vordergrund und mit ein bisschen Übung wird daraus eine synchrone Formation.

Es ist keine besondere Kleidung erforderlich, bringen Sie lediglich Sportschuhe und gute Laune mit.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 86,00 €

### **Linedance · 251-20511**

**Susanne Jäger-Hänseler**

Samstag, 17.15 - 18.45 Uhr

10 Nachmittage ab dem 27.09.2025

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 86,00 €

Für Kids von 10-14 Jahren bieten wir einen eigenen Linedance-Kurs an, siehe Seite 105.

### **Dance Fit 50+ · 251-30262**

**Grazia di Lecce**

Dienstag, 30.09.2025, 10.15 - 11.15 Uhr

Siehe Seite 77

### **Tänze aus aller Welt · 251-20503**

**Susanne Kraft**

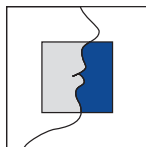
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr

10 Abende ab dem 10.10.2025

Wir tanzen im Kreis, zu zweit mit Partnerwechsel (Mixer), in der Gasse, im Square, alleine in der Linie usw. und reisen dabei durch viele Länder und Kulturen. Im Gepäck haben wir traditionelle Tänze, wie auch modernere Tanzformen und viel Freude an der Bewegung zu unterschiedlicher Musik und an der Begegnung mit anderen Tanzfreudigen.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 58,00 €



DR. BJÖRN LANG

PRAXIS FÜR ORALCHIRURGIE

Implantologie, Parodontologie  
Oralchirurgie

Großfeldstraße 2 (im Kaufland)  
D-79618 Rheinfelden

Telefon +49 76 23 / 718 55 71  
Fax +49 76 23 / 718 55 72

info@oralchirurgie-lang.de  
www.oralchirurgie-lang.de



## GESUNDHEIT

---



**Viele Kurse werden im 2. Semester fortgeführt. Die entsprechenden Kursdaten finden Sie zum Jahresende auf der Homepage sowie im Gemeindeblatt.**

vhs macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

## YOGA, ENTSPANNUNG

---

Yoga ist eine Ganzheitsmethode für Körper, Geist und Seele. Mit ruhigen aber konzentrierten Haltungen den Körper spüren und wahrnehmen, in den Atemübungen entspannen und in der sanften Hinführung zur Meditation frei werden, loslassen, zur absoluten Ruhe kommen - das sind die Wege des Yoga.

**Bitte für alle Yoga- und Entspannungskurse (außer Yoga auf dem Stuhl) mitbringen:**

**eine (Yoga-)Matte, warme Decke, bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken und ein kleines Kissen.**



### **Yoga für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene · 251-30123**

**Vanessa Trauschke, zertifizierte Yoga-Lehrerin (YTT200)**

Montag, 18.15 - 19.15 Uhr

12 Abende ab dem 22.09.2025

Wir konzentrieren uns auf ruhig ausgeführte Körperübungen (Asanas) und bewusste Atmung (Pranayama), um so gestärkt in den Alltag zu gehen. Wir kombinieren sanfte, fließende Bewegungen, gehaltene Positionen und Entspannungstechniken. Entspannung ist erlernbar und kann helfen, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Decke, bequeme Kleidung, Socken.

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 72,00 €

### **Vinjasia Yoga · 251-30124**

**Vanessa Trauschke**

Montag, 19.30 - 20.30 Uhr

12 Abende ab dem 22.09.2025

In unserem Alltag geht es oft hektisch zu und bei vielen ist der Tagesablauf eng getaktet. Gönnen Sie sich eine Stunde der Achtsamkeit, in der Sie sich Zeit für sich nehmen. Im Vinjasia Yoga werden kraftvolle Yoga-Sequenzen mit weichen und langsamen Bewegungen kombiniert. Außerdem konzentrieren wir uns auf eine gute Atemtechnik. Bei regelmäßiger Teilnahme kann Vinyasa Yoga die Muskelkraft, Ausdauer und Flexibilität

verbessern, außerdem wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht.

Für Teilnehmer:innen ohne Einschränkungen oder Verletzungen und mit Yoga-Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Decke, bequeme Kleidung, Socken.

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 72,00 €

### **Yoga auf dem Stuhl · 251-30102**

**Christine Wagner, Yogalehrerin, Bund Deutscher Yogalehrer (BDY), Europäische Yogaunion (EYU)**

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

10 Nachmittage ab dem 23.09.2025

Im Zentrum des Kurses stehen Übungen, die für alle geeignet sind, die etwas für ein besseres Körpergefühl, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht im Lotussitz auf einer Matte sitzen können. Viele Yogaübungen können auch im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden. Wer in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss also nicht auf Yoga verzichten. Die Yogaübungen können von fast allen ausgeführt werden, vereinfacht und trotzdem wirkungsvoll. Nach und nach wird die Beweglichkeit erhöht, die äußere und innere Balance gefunden und sogar die Funktion des Gehirns kann verbessert werden.

Bitte lockere, bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk mit möglichst flexibler Sohle tragen.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 60,00 €

### **Fit mit Yoga · 251-30103**

**Christine Wagner**

Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr

12 Nachmittage ab dem 23.09.2025

Halten Sie sich für unbeweglich, zu steif, zu dick oder zu alt? Würden Sie gerne etwas für ein besseres Körpergefühl, Gesundheit, Wohlbefinden und Ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht tun? Dann versuchen Sie es doch mal mit Yoga.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken mitbringen.

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 108,00 €

### **Mit Yoga in den Tag · 251-30107**

**Christine Wagner**

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

12 Vormittage ab dem 24.09.2025

Yoga ist eine jahrtausendealte Methode, die dem Körper Kraft, Stabilität und gleichzeitig Flexibilität gibt. Der bewusste Einsatz und die gezielte Aufmerksamkeit auf den Atem fördern die innere Ruhe und geistige Klarheit. Durch das wache Beobachten des Körpers bei der „Körperarbeit“ werden Konzentration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden gefördert.

Bitte Übungsmatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung und eine leichte Decke mitbringen. Evangelisches Gemeindehaus Grenzach

Gebühr: 108,00 €

### **Online: Yoga für alle ·**

**251-D30102**

**Christine Wagner**

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

12 Abende ab dem 25.09.2025

Wer den körperlich-geistigen Ausgleich sucht, den wir durch Yoga erfahren und sich nach dem „Zur-Ruhe-Kommen-der-Gedanken“ sehnt, kann bei diesem Online-Angebot zuhause die passenden Übungen mitmachen.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken bereithalten.

Wir schicken Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn den Code, mit dem Sie in den virtuellen Kursraum gelangen, und eine Anleitung zu.

Anmeldeschluss: 24.09.2025

<https://www.vhs.cloud>

Gebühr: 108,00 €



### **Hatha Yoga - Early Bird · 251-30119**

**Viola Ebbighausen, zertifizierte MBSR- und Yogalehrerin (BDY)**

Dienstag, 08.00 - 09.30 Uhr

15 Vormittage ab dem 16.09.2025

Starten Sie kraftvoll und geerdet in den Tag - mit einer belebenden Stunde Yoga.

Hatha Yoga ist die ursprüngliche Form des Yoga, die Körper, Atem und Geist einbezieht. Eine regelmäßige Teilnahme stärkt, Sie fühlen sich zugleich entspannt und zufrieden. Außerdem treffen Sie Gleichgesinnte und Spaß macht es auch noch. Sowohl die einzelnen Stunden als auch der Gesamt-Kurs haben einen durchdachten Aufbau (Vinyasa Krama).

Ob neu oder jahrelang erfahren - die Übungen werden an die Menschen angepasst - alle sind willkommen!

Die Kursleiterin ist Yoga-Lehrerin (BDY) und MBSR-Lehrerin (Mindfulness-Based Stress Reduction, zertifiziert vom CFM Massachusetts).

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Trinkflasche, bequeme flexible Kleidung, warme Socken

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach  
Gebühr: 135,00 €

### **Hatha Yoga mit Achtsamkeit · 251-30118**

**Viola Ebbighausen**

Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr

15 Vormittage ab dem 16.09.2025

Wach und zentriert, gestärkt für den Alltag und zugleich entspannt, wie wäre das? Dieser Yoga-Kurs unterstützt Sie dabei.

Durch einen durchdachten Aufbau und vorwiegend dynamische Übungen, die harmonisch ineinander übergehen, können Spannungen abgebaut werden. Die Haltungen (Asanas) passen sich an die einzelnen Menschen an. Statische (gehaltene) Asanas werden sorgfältig vorbereitet. Entspannung am Kursanfang und -ende sowie Meditation runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Trinkflasche, bequeme flexible Kleidung, warme Socken

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach  
Gebühr: 135,00 €

### **Balance mit Yoga - für Teilnehmer/innen mit Yoga-Vorkenntnissen · 251-30108**

**Antonella Colucci, Yogalehrerin Yoga Alliance®, Hatha/Vinyasa Yoga, Meditation, Yin Yoga**

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

12 Abende ab dem 30.09.2025

Moderne Formen des klassischen Yogas werden kombiniert unterrichtet. Yogastellungen und fließende Abfolgen werden durch entspannende Positionen, Atemübungen und Meditation eingerahmt.

Für Teilnehmer:innen ohne Einschränkungen oder Verletzungen und mit Yoga-Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Decke und ein (Sitz-) Kissen  
Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Turnraum

Gebühr: 72,00 €

### **Yin Yoga · 251-30109**

**Antonella Colucci**

Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr

12 Abende ab dem 30.09.2025

Yin Yoga ist ein sehr sanfter und stiller Yogastil, dessen Wurzeln u.a. in der traditionellen chinesischen Medizin zu finden sind.

Die ausschließlich sitzenden und liegenden Positionen werden bewusst passiv, also ohne Muskelkraft, ausgeführt und über einige Minuten gehalten. Das tieferliegende Bindegewebe (Faszien), die Bänder und Sehnen werden nachhaltig gedehnt und stimuliert. Eine perfekte Ergänzung zu unserem „Yang-

geprägten“, aktiven Lebensstil und zu allen dynamischen Sportarten/Yogastilen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, zwei Kissen (wahlweise Sofakissen, Nackenrolle, Yogakissen), zwei Decken, evtl. Yoga Bolster mitbringen.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen, Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Turnraum

Gebühr: 108,00 €

### **Workshop: Balance mit Yoga · 251-30125**

**Antonella Colucci**

Samstag, 18.10.2025, 14.15 - 15.45 Uhr

Es erwarten Sie ausgedehnte Yin Yoga-Sequenzen, Atemübungen (Pranayama), Meditation und Übungen aus dem QiGong - Wellness für Körper und Geist!

Yin Yoga ist ein sehr sanfter und stiller Yogastil, dessen Wurzeln u.a. in der traditionellen chinesischen Medizin zu finden sind. Die ausschließlich liegenden oder sitzenden Positionen werden bewusst passiv, also ohne Muskelkraft, ausgeführt und über einige Minuten gehalten. Das tieferliegende Bindegewebe (Faszien), die Bänder und Sehnen werden nachhaltig gedehnt und stimuliert.

Bitte mitbringen: Yoga-/Sportmatte, mindestens zwei Kissen (festere Kissen, Nackenrolle oder Yogakissen), zwei Decken, Yoga Bolster (etwas stabiler mit Dinkel gefüllt, alternativ Still-oder Seitenschläferkissen).

Der Kurs ist für alle Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Turnraum

Gebühr: 12,00 €

### **Workshop: Yin Yoga · 251-30126**

**Antonella Colucci**

Samstag, 18.10.2025, 16.00 - 18.00 Uhr

In dieser ausgedehnten Yoga-Sequenz werden moderne Formen des klassischen Yogas kombiniert unterrichtet. Yogastellungen und fließende Abfolgen werden durch entspannende Positionen, Atemübungen und Meditation eingeraht.

Für Teilnehmer:innen ohne Einschränkungen oder Verletzungen und mit Yoga-Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Decke und ein (Sitz-) Kissen  
Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Turnraum

Gebühr: 16,00 €

### **Yoga als Quelle der Kraft · 251-30105**

**Birgit Westhauser**

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

15 Abende ab dem 23.09.2025

Mit den Körper- und Bewusstseinsübungen des Yoga kräftigen wir den Körper und beleben die Seele. Wir lernen, unsere schöpferischen Kräfte zu benutzen und können dadurch auf entspannte, freie Weise den Anforderungen des Alltags begegnen. Wir erarbeiten innere Stabilität und bieten somit weniger Angriffsfläche für äußere Einflüsse.

Wir schulen einen freien Atem und beleuchten auch die geistigen Aspekte des Übens mit den Yoga-Asanas.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 135,00 €

### **Hatha- und Poweryoga für Fortgeschrittene · 251-30116**

**Valérie Monnin**

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

12 Nachmittage ab dem 08.10.2025

Der Schwerpunkt liegt auf Hatha- und Power-Yoga Asanas, wobei auch Atem- und Entspannungstechniken nicht zu kurz kommen. Sie lernen anspruchsvolle Asanas kennen und Übungen, mit denen die Beweglichkeit, Kraft und der Gleichgewichtssinn gesteigert werden können. Neben dem

körperlichen Aspekt werden auch Techniken vermittelt, die helfen können, den Alltag mit mehr Gelassenheit zu bewältigen.

Geeignet für Fortgeschrittene und Anfänger: innen, die eine Herausforderung suchen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 72,00 €

### **Sanftes Hatha Yoga am Abend ·**

**251-30111**

**Barbara Träger, Yogalehrerin**

**(Yoga Alliance RYS200)**

Mittwoch, 17.45 - 19.00 Uhr

15 Abende ab dem 24.09.2025

Hatha Yoga ist eine traditionelle Form des Yoga, die sich auf ruhig ausgeführte Körperstellungen (Asanas), bewusste Atmung (Pranayama) und Meditation konzentriert. Sanfte,



**Gesundheit in guten Händen**

Dr. Walter Taeschner

Gartenstr. 4

79639 Grenzach-Wyhlen

Tel: 07624-91520

Mail: [info@apotheke-wyhlen.de](mailto:info@apotheke-wyhlen.de)

Mo-Fr 8.00-12.30 & 14.30-18.30

Sa 8.00-12.30

fließende Bewegungen, gehaltene Positionen und Entspannungstechniken werden kombiniert. Tiefe Entspannung ist ein natürlicher Weg, um Energie aufzuladen, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Für Anfänger:innen und Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: (Yoga)Matte, warme Decke, bequeme Kleidung, Socken, evtl.

Yoga-Blöcke

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 113,00 €

### **Yin Yoga · 251-30112**

**Barbara Träger**

Mittwoch, 19.10 - 20.25 Uhr

15 Abende ab dem 24.09.2025

Yin Yoga ist eine achtsamkeitsbasierte Yoga-Variante, die Stressabbau sowie eine tiefe Entspannung fördert. Die Asanas (Körperstellungen) werden für einige Minuten gehalten, ganz ohne Muskelkraft. Auf sanfte Weise werden Bänder, Sehnen und Muskeln gedehnt, was zu einer verbesserten Flexibilität und Beweglichkeit führt. Das tiefe Bindegewebe und die Faszien werden angesprochen, dadurch können sich Verspannungen, Verklebungen und Blockaden lösen. Das geistige und körperliche Wohlbefinden wird so verbessert. Hilfsmittel dürfen unterstützend eingesetzt werden. Dies ist sogar gewünscht, um eine bequeme Position in den Asanas zu finden und loslassen zu können.

Für Anfänger:innen und Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: (Yoga)Matte, Decke (Bolster), bequeme Kleidung, Socken, evtl. Yoga-Blöcke

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 113,00 €

### **Yoga Nidra · 251-30110**

**Barbara Träger**

Donnerstag, 17.30 - 18.15 Uhr

10 Abende ab dem 25.09.2025

Yoga Nidra, yogischer oder psychischer Schlaf, ist eine Tiefenentspannung für Körper und Geist. Es hilft dabei, Stress und Ängste abzubauen. Es fördert das Wohlbefinden, die Kreativität und macht den Geist flexibler. Im Yoga Nidra kann sich der Körper von Spannungen befreien, die Gedanken kommen zur Ruhe, ein Gefühl der inneren Stille entsteht.

Bitte mitbringen: Yogamatte, dünne Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 45,00 €

### **T'ai chi ch'uan für leicht Fortgeschrittene · 251-30120**

**Tue Le Minh**

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

12 Abende ab dem 25.09.2025

T'ai chi ist eine meditative Bewegungsweise, die aus China stammt. Sie verbindet Körper- und Haltungsschulung, Bewegung und Atmung, Wahrnehmungs- und Bewusstseinstraining mit einer sanften, nachgiebigen Kampfkunst und spielerischen Tanzele-

menten. Der Taoismus ist der philosophische Hintergrund des T'ai chi. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wer T'ai chi regelmäßig übt, erlernt die Biegsamkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen“.

Für Teilnehmende, die ca. ein Semester T'ai chi Erfahrung haben und bereits einen Teil des Peking Stils kennen. Diese Kenntnisse werden erweitert.

Tue Le Minh kommt aus Vietnam und unterrichtet den Peking-Stil, benutzt aber auch Elemente des Yang-Stils.

Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Turnraum

Gebühr: 72,00 €

### **T'ai chi ch'uan für Einsteiger:innen · 251-30121**

**Tue Le Minh**

Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr

12 Abende ab dem 25.09.2025

Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Turnraum

Gebühr: 72,00 €

### **Slow Flow Vinyasa Yoga in English · 251-30115**

**Marie Schiller**

Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

15 Vormittage ab dem 26.09.2025

Our daily life is at a constant quick speed, but for 60 minutes, you can help slow it down with this Slow Flow Vinyasa practice. Some-

times strong and intense, sometimes soft and calming, this mixed level course helps building strength, improves breathing, and creates awareness on and off the yoga mat.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 90,00 €

## RÜCKENGYMNASTIK, WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ziel dieser Kurse ist es, Beschwerden zu lindern und künftigen Beschwerden vorzubeugen. Das Übungsprogramm umfasst Körperschulung und Körperwahrnehmung, Bewegung im Alltag, Entspannungs- und Entlastungsübungen, Information und Aufklärung.

**Bitte für alle Kurse mitbringen: eine Matte, ein Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken**

### **Rücken-Mix-Fit ab 60+ · 251-30256**

**Barbara Hartmann**

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

15 Nachmittage ab dem 06.10.2025

Nach dem Aufwärmen mit Musik trainieren wir den ganzen Körper, besonders Rücken, Schultern, Brust und Bauch. Mit Übungen aus allen gängigen Gymnastikbereichen werden einzelne Muskeln und Faszien gedehnt und gekräftigt (niedrige und mittlere Intensität). Die letzten Minuten entspannen wir mit

einer Phantasiereise und bei passender Musik.

Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit sollten die Teilnahmemöglichkeit vorher mit ihrem Arzt abklären.

Bitte Matte, bequeme Turnkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 90,00 €

### **Körperbalance und Kraft · 251-30263**

**Elena Angeletti, Physiotherapeutin**

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

12 Abende ab dem 30.09.2025

Durch Anstrengung und falsche Haltung entstehen häufig schmerzvolle Beschwerden. Im Kurs erlernen Sie ganzheitliche Übungen, um falsche Haltungen zu korrigieren und den Körper zu kräftigen. Hier geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, sein Gleichgewicht und seine Energie wiederzufinden. Gemeinsam arbeiten wir an den tiefen und haltungsrelevanten Muskeln sowie an der Beweglichkeit aller Gelenke, um sie zu mobilisieren und zu stärken.

Ein Teil der Stunde ist individuellen Übungen gewidmet, die auf Ihr persönliches Niveau und Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte in sportlicher Kleidung kommen und Matte mitbringen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 72,00 €

### **Rückengesund – Bewusst bewegen, Verspannungen lösen · 251-30264**

**Elena Angeletti**

Dienstag, 19.15 - 20.15 Uhr

12 Abende ab dem 30.09.2025

Der Kurs richtet sich an alle, die insbesondere ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.

Durch gezielte Übungen für Haltung, Atmung und Beweglichkeit lösen wir Spannungen, stärken die unterstützende Muskulatur und bringen die natürliche Balance der Wirbelsäule wieder ins Gleichgewicht.

Die Einheiten beinhalten sanfte, aufbauende Bewegungen, um den Rücken zu dehnen, zu stabilisieren und beweglicher zu machen. So verbessern Sie nicht nur die Haltung, sondern beugen auch Beschwerden vor, die durch Verspannungen, Stress oder ungünstige Alltagsgewohnheiten entstehen können.

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Tiefenmuskulatur, dem Beckenbereich, dem unteren Rücken und der Halswirbelsäule.

Der Kurs ist sowohl für Menschen mit Rückenschmerzen geeignet als auch für alle, die viel sitzen oder stehen – und auch für diejenigen, die sich einfach leichter und freier bewegen möchten.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte in sportlicher Kleidung kommen und Matte mitbringen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 72,00 €



**Wirbelsäulengymnastik · 251-30214****Sabine Barke**

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

15 Vormittage ab dem 26.11.2025

Die Kräftigung der Rücken- und Nackenmuskulatur sowie die Mobilisation der Wirbelsäule stehen im Zentrum. Dabei wird die Freude an der Bewegung nicht zu kurz kommen und auch der/die einzelne nicht überfordert.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 90,00 €

**Rücken-Fit mit Yoga- und Pilates-Elementen · 251-30257****Barbara Hartmann**

Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr

10 Nachmittage ab dem 08.10.2025

Nach dem Aufwärmen mit Musik trainieren wir den ganzen Körper. Wir kräftigen die Muskeln mit einfachen und mittelschweren Übungen aus dem Pilatesbereich und dehnen sie mit Übungen (Asanas) aus dem Yoga. Die letzten Minuten entspannen wir bei einer Meditation.

Bitte Matte, bequeme Turnkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 60,00 €

**Rückenfit · 251-30216****Peggy Schneider**

Donnerstag, 19.40 - 20.40 Uhr

15 Abende ab dem 25.09.2025

Der Kurs richtet sich an alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen und bietet einen Mix aus Übungen der allgemeinen Gymnastik, Pilates und Yoga.

Bitte in sportlicher Kleidung kommen und Matte mitbringen.

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 90,00 €

---

**PILATES**

---

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Der Ursprung jeder Übung geht von der Körpermitte, dem „Powerhouse“, aus.

**Pilates für Jedermann/frau · 251-30222****Caroline Hess**

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

15 Vormittage ab dem 22.09.2025

Für Teilnehmer:innen mit Pilates-Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 90,00 €

## **Pilates - Sanft und Stark · 251-30221**

### **Sonja Eisele**

Montag, 19.45 - 20.45 Uhr

10 Abende ab dem 22.09.2025

Sie möchten Pilates kennenlernen oder wieder einsteigen? Hier sind Sie richtig. Wir starten das sanfte Ganzkörpertraining in einer lockeren Atmosphäre. Die Übungen verbinden Kraft mit Beweglichkeit, Muskeln werden gestärkt und gestreckt. Gleichzeitig finden wir Zeit, um zu entspannen. Erfahren Sie mehr über das Zusammenspiel von Atmung, Anspannung, Haltung, Kraft aus der Mitte und Entspannung.

Bitte eine Matte mitbringen, ein Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken.

Kath. Kindergarten Regenbogen Wyhlen,  
Gymnastikraum

Gebühr: 60,00 €

---

## WASSERGYMNASTIK

---

## **Wassergymnastik - Fit in die Woche · 251-30200**

### **Katharina Denzer**

Montag, 06.45 - 07.30 Uhr

9 Vormittage ab dem 13.10.2025

Moderate Kraft- und Konditionsübungen mit und ohne Geräte wie Poolschlangen kräftigen die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, wobei aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und der Rücken geschont werden.

Hallenbad Grenzach-Wyhlen

Gebühr: 41,00 €, zuzügl. Eintritt

## **Wassergymnastik I - Fit in die Woche · 251-30201**

### **Paul Schumacher**

Montag, 13.10 - 13.55 Uhr

15 Nachmittage ab dem 13.10.2025

Mit Hilfe des Wasserwiderstandes sowie durch die Nutzung diverser Hilfsmittel kann die Flexibilität und Kraft des gesamten Bewegungsapparates erhalten und verbessert werden. Mit leichten bis mittelschweren Kraft-, Ausdauer- und Dehnübungen im 32°C warmen Wasser richtet sich der Kurs nicht nur an Senioren, sondern an alle, die die gelenkschonenden, ganzheitlichen Aspekte der Bewegung im Wasser zu schätzen wissen.

Hallenbad Grenzach-Wyhlen

Gebühr: 68,00 €, zuzügl. Eintritt

## **Wassergymnastik II Aquafitness · 251-30202**

### **Paul Schumacher**

Montag, 14.15 - 15.00 Uhr

15 Nachmittage ab dem 13.10.2025

Durch die Steigerung der Intensität und Geschwindigkeit in den Übungen werden die sportlichen Aspekte der Flachwassergymnastik etwas mehr in den Vordergrund gerückt. Die Grundlage besteht, wie im Kurs Wassergymnastik I, aus Dehn-, Ausdauer- und Kraftübungen. Die Anzahl der Wiederholungen, die Schwierigkeit und der Kraftaufwand richten sich an Teilnehmer:innen, die hin und wieder etwas ins Schwitzen kommen möchten.

Hallenbad Grenzach-Wyhlen

Gebühr: 68,00 €, zuzügl. Eintritt

**Aqua jogging · 251-30203****Richard Szutenberg**

Donnerstag, 14.15 - 15.00 Uhr

10 Nachmittage ab dem 09.10.2025

Aqua jogging bedeutet übersetzt „Laufen in Wasser“. Dank der Auftriebswirkung des Wassers trainieren Sie nur mit einem Bruchteil des eigenen Körpergewichts. Dies schont Gelenke und Sehnen. Für die Fortbewegung im Schwimmbecken muss der Körper einen deutlich größeren Widerstand überwinden. So fördert Aqua jogging Kraft, Koordination und Ausdauer und beansprucht neben den Beinen auch Arme, Schultern und Rücken. Das Wasser wirkt außerdem auf die Muskulatur und Haut wie eine leichte Massage. Abwechslungsreiche Übungen und Musik sorgen für Motivation und gute Laune. Im Schwimmbecken führen Sie die Bewegungen ohne Bodenberührungen aus. Ein spezieller Aqua-Gürtel hält Sie dabei sicher an der Wasseroberfläche und stabilisiert in der nötigen senkrechten Balance.

Der Kurs findet im tiefen Becken statt. Schwimmfähigkeit ist aus Sicherheitsgründen erforderlich. Eine Teilnahme bei einer Erkrankung wie Epilepsie ist aus Sicherheitsgründen nicht möglich. Bei Vorliegen einer anderen Beeinträchtigung, die eine Gefährdung im tiefen Wasser bedeuten könnte, klären Sie vorab mit Ihrem Arzt ab, ob eine Teilnahme möglich ist.

Bitte mitbringen: Aqua-Gürtel (im Fachhandel oder online zu erwerben)

Hallenbad Grenzach-Wyhlen

Gebühr: 45,00 €, zuzügl. Eintritt

## FITNESS-GYMNASTIK, STRETCHING UND BEWEGUNGSTRAINING

---

Fit werden und bleiben ist das Ziel unserer Fitness-Kurse. Gemeinsam mit Anderen und bei motivierender Musik macht Bewegung mehr Spaß. Die Kursleiter:innen setzen dabei unterschiedliche Schwerpunkte. Durch den zusätzlichen Einsatz von Therabändern, Gewichten, Gymnastikbällen, Schwingstäben und anderen Geräten werden Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung verbessert.

**Complete Body Workout · 251-30219****Anja Büllmann**

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

15 Abende ab dem 22.09.2025

Das Training zielt darauf ab, alle großen Muskelgruppen in einer Stunde zu trainieren. Arme, Schultern, Brust, Rumpf, Beine, Rücken, Po – alles wird beansprucht. Je nach Fitnesslevel und den Bedürfnissen der Teilnehmenden kann auch in jeder Stunde der Fokus auf einen bestimmten Bereich des Körpers abzielen und dieser trainiert werden. Mit Eigengewicht und verschiedenen Kleingeräten kann der Teilnehmende die Intensität seines Trainings individuell selbst bestimmen. Die Gruppendynamik fordert heraus und treibt an, über sich selbst hinauszuwachsen. Bitte bringen Sie feste Schuhe mit zum Kurs. Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum  
Gebühr: 90,00 €

Weitere Termine, gleiches Programm:

**Complete Body Workout · 251-30220**

**Anja Büllmann**

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

15 Abende ab dem 22.09.2025

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 90,00 €

**Complete Body Workout · 251-30249**

**Anja Büllmann**

Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr

15 Abende ab dem 26.09.2025

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 90,00 €

**Complete Body Workout · 251-30250**

**Anja Büllmann**

Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr

15 Abende ab dem 26.09.2025

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 90,00 €

**Power-Workout · 251-30244**

**Stephanie Pfeiffer**

Montag, 20.00 - 21.00 Uhr

15 Abende ab dem 22.09.2025

Bei einer ausgewogenen und schweißtreibenden Mischung aus Konditions-, Ausdauertraining und Muskelkräftigung können Sie sich so richtig auspowern. Nach einem Cardiotraining zum Warmwerden trainieren Sie alle wichtigen Muskelgruppen in einem Statonstraining - so wird der gesamte Körper gekräftigt und Sie können Ihre Fitness erhöhen. Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum  
Gebühr: 90,00 €

**Bewegt in die Woche - Gymnastik  
speziell für Männer · 251-30240**

**Christian Mühlnickel**

Mittwoch, 07.30 - 08.30 Uhr

15 Vormittage ab dem 15.10.2025

Eine spezielle Gymnastik für Männer in der 2. Lebenshälfte, die Freude an der Bewegung haben und sich auch nach der Pensionierung fit halten möchten. Das Trainingsprogramm umfasst unter anderem Dehnübungen sowie Übungen, die die Beweglichkeit der Gelenke verbessern, die Muskulatur stärken und das Herz-Kreislauf-System anregen.

Markgrafenturnhalle

Gebühr: 90,00 €

**Bewegt in die Woche - Gymnastik  
speziell für Männer · 251-30241**

**Christian Mühlnickel**

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

15 Vormittage ab dem 15.10.2025

Markgrafenturnhalle

Gebühr: 90,00 €

**Bewegung macht fit · 251-30215**

**Sabine Barke**

Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr

15 Vormittage ab dem 26.11.2025

Durch verschiedene und gezielte Bewegungsabläufe nach Musik wird die Tiefenmuskulatur des Körpers gestärkt und es werden fast alle Muskelgruppen beansprucht. Das Balancegefühl und die Körperspannung können verbessert werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum  
Gebühr: 90,00 €

### **Tanzen im Sitzen · 251-20502**

**Christiane Intveen**

Mittwoch, 01.10.2025, 09.00 - 10.00 Uhr  
Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2  
Siehe Seite 61

### **Power Hour · 251-30254**

**Nelli Kunkel**

Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr  
15 Abende ab dem 17.09.2025  
Ein dynamisches Ganzkörper-Training, in dem Kraft und Ausdauer trainiert werden. High-Intensity-Intervalltraining mit Kampfsportelementen zu motivierender Musik sorgt für Abwechslung und jede Menge Spaß. Ganz nebenbei führt diese „Power-Stunde“ zu Stressabbau und Fettverbrennung. Dabei werden nicht nur die Muskeln, sondern auch das eigene Wohlbefinden und Selbstbewusstsein gestärkt.  
Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum  
Gebühr: 90,00 €

### **Fitness-Gymnastik/Rückenfit · 251-30212**

**Katharina Denzer**

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr  
15 Vormittage ab dem 09.10.2025  
Das Trainingsprogramm umfasst unter anderem Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Übungen, die die Beweglichkeit der Gelenke verbessern, die Rumpfmuskulatur stärken und das Herz-Kreislauf-System anregen.  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2  
Gebühr: 90,00 €

### **Fitness-Gymnastik/Rückenfit · 251-30213**

**Katharina Denzer**

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
15 Vormittage ab dem 09.10.2025  
Die Intensität in diesem Kurs ist etwas geringer als im Kurs von 09.00 – 10.00 Uhr.  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk  
Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2  
Gebühr: 90,00 €

### **Funktionelle Sportgymnastik · 251-30252**

**Peggy Schneider**

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr  
15 Abende ab dem 25.09.2025  
Eine Stunde voller Gymnastikübungen, die die Funktionen des Körpers durch Dehnen, Kräftigen und durch Steigerung der Beweglichkeit einzelner Körperteile verbessern können.  
Bitte in sportlicher Kleidung kommen und Matte mitbringen.  
Bärenfelsschule, Altbau, Aula  
Gebühr: 90,00 €

### **Step and Tone · 251-30248**

**Caroline Hess**

Freitag, 08.00 - 09.00 Uhr  
15 Vormittage ab dem 26.09.2025  
Die Dozentin bietet ein dynamisches Ausdauer- und Koordinationstraining an mit anspruchsvollen Choreos auf dem Step, kombiniert mit Kraftübungen. Mit Musik und viel Freude an der Bewegung fordern Sie Ihren

Körper und starten so perfekt in den Tag.  
Für Teilnehmende ohne körperliche Einschränkungen und mit guter Grundfitness.  
Turnschuhe und Getränk mitbringen.  
Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2  
Gebühr: 90,00 €

---

## LATIN DANCE

---

### **Dance Fit 50+ · 251-30262**

#### **Grazia Di Lecce**

Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

15 Vormittage ab dem 30.09.2025

Dance Fit kombiniert Tanz und Fitness. Wir starten mit sanften Gymnastikübungen, die die Ganzkörpermobilität steigern sollen. Danach tanzen wir unkomplizierte Choreographien zu Musik aus aller Welt (Discomusik, klassische oder Latinomusik, afrikanisch, griechisch, Line-Dance und vieles mehr). Die Stunde endet mit Entspannungsübungen. Das Niveau ist eher leicht.

Für Frauen und Männer, Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, Sport-  
schuhe und ein Getränk mitbringen.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 90,00 €

### **Latin Dance Fit · 251-30261**

#### **Grazia Di Lecce**

Mittwoch, 10.40 - 11.40 Uhr

15 Vormittage ab dem 01.10.2025

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Cardio-Muskelaufbautraining, Übungen

für Balance und Flexibilität sowie Aerobic kombiniert.

Latin Dance Fit bringt dynamische Bewegung, viel Spaß und sorgt für Kalorienverbrauch.

Bitte ein Handtuch mitbringen.

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach

Gebühr: 90,00 €

### **Latin Dance Fit Toning · 251-30260**

#### **Grazia Di Lecce**

Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr

15 Abende ab dem 02.10.2025

Latin Dance Fit Toning kombiniert zielgerichtete Körperleistungsübungen, Krafttraining und intensives Ausdauertraining mit Energieumsatz. Dabei werden die leichten Rumbakugel-ähnlichen Toning-Sticks benutzt, um die Zielzonen Arme, Bauch, Gesäß und Oberschenkel zu trainieren. Es werden gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Moves in Latino-Stil zu einer kalorienverbrennenden, kräftigenden Tanzfitness kombiniert. Latin Dance Fit Toning ist die perfekte Möglichkeit, den Körper auf natürliche Weise zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben.

Bitte eine Gymnastikmatte und ein Hand-  
tuch mitbringen.

Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Gebühr: 90,00 €

## OUTDOOR

---

### **Asphalt-Schotter-Trail. Laufen auf jedem Terrain · 251-30271**

**Theresia Böhler**

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

15 Abende ab dem 25.09.2025

Durch konsequenten Trainingsaufbau wird ein ausdauerndes Laufen erreicht und es werden verschiedene Strecken um Grenzach-Wyhlen erlaufen. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen, motivierenden Laufen in der Gruppe, in der Ebene und auf Strecken mit Steigung.

Durch verschiedene Streckenvarianten können Läufer:innen unterschiedlicher Niveaus teilnehmen. Es sind also auch Einsteiger:



*Asphalt Schotter Trail, Foto: Melanie Penningers*

innen willkommen, denn die Gruppen können zunächst getrennt laufen und sich dann unterwegs treffen.

Eine gewisse Grundkondition sollte vorhanden sein - dies entspricht der Fähigkeit, eine halbe Stunde am Stück in der Ebene zu laufen.

Für ambitionierte Läufer:innen gibt es zudem die Möglichkeit, an weiteren Laufseinheiten am Montagabend und Samstagvormittag teilzunehmen. Dies kann als Vorbereitung für einen Halbmarathon oder einen der Vier Jahreszeiten Läufe gemacht werden. In jedem Semester ist die Vorbereitung auf einen öffentlichen Lauf in der Region mit Distanzen von 8-10 km möglich.

Ausrüstung: der Temperatur angepasste Laufkleidung, Laufschuhe und ggf. Stirnlampe.

Treffpunkt: Parkplatz Schulzentrum, Kantstraße 1

Gebühr: 111,00 €

## WINTERSPORT

---

### **Schnuppertour Schneeschuhlaufen im Schwarzwald für Anfänger:innen · 251-30275**

**Christian Mühlnickel**

Dienstag, 06.01.2026, 08.00 - 17.00 Uhr

Abseits der Pisten wandern wir mit Schneeschuhen und genießen dabei die Ruhe in der Schneelandschaft. Die reine Laufzeit beträgt ca. 4 - 5 Stunden. Der genaue Ort im Schwarzwald wird kurzfristig bekannt ge-

geben (schneeabhängig). Die Anreise erfolgt mit eigenen Fahrzeugen, Abfahrt ab Christians Sportshop um 8.00 Uhr. Im Preis enthalten sind die Führung der Tour sowie die Leihgebühr für Schneeschuhe.

Anmeldung bis 18.12.2025 (danach evtl. noch möglich, bitte anfragen)

Treffpunkt: Christians Sportshop

Gebühr: 39,00 €

#### **Ähnliche Tour:**

#### **Schnuppertour Schneeschuhlaufen im Schwarzwald für Anfänger:innen · 251-30277**

**Laurin Stock**

Sonntag, 01.03.2026, 08.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung bis 12.02.26 (danach evtl. noch möglich, bitte anfragen)

Treffpunkt: Christians Sportshop

Gebühr: 39,00 €

#### **Schneeschuh-Exkursion in den Vogesen - für geübte Wanderer · 251-30276**

**Christian Mühlnickel**

Sonntag, 08.02.2026, 08.00 - 17.00 Uhr

Haben Sie Freude, sich in der Natur abseits der bekannten Pfade und Pisten zu bewegen? Dann kommen Sie mit uns zum Schneeschuhlaufen in die Vogesen. Die reine Laufzeit beträgt 7 - 8 Stunden. Lassen Sie sich von der Winterlandschaft verzaubern und erleben Sie die märchenhafte, ursprüngliche Natur. Unterwegs gibt es für alle heißen Tee und einen Snack. Anreise mit eigenen Fahrzeugen, Abfahrt ab Christians Sport-



*Schneeschuhwandern, Foto: MP*

shop, 8.00 Uhr. Eventuell können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Im Preis enthalten: Führung der Tour, Leihgebühr für Schneeschuhe, Snack und Tee.

Anmeldung bis 22.01.2026 (danach evtl. noch möglich, bitte anfragen)

Treffpunkt: Christians Sportshop

Gebühr: 59,00 €



**Ihr Partner für optimales Hören**

**Inhabergeführt**

**Unabhängig**

**Regional**



**Gutes Hören macht glücklich.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Wer schlecht hört und andere kaum noch versteht, zieht sich immer mehr zurück. Das muss nicht sein. Bei Wiesental Hörakustik in Lörrach dreht sich alles um die bestmögliche Hörversorgung, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse.

✓ **Kostenfreier Hörtest**    ✓ **Unverbindliche Beratung**

Gleich Ihren persönlichen Beratungstermin vereinbaren

Jetzt Code  
scannen und  
Termin buchen.



Lörrach • Palmstr. 4  
07621 / 5799086

[www.wiesental-hoerakustik.de](http://www.wiesental-hoerakustik.de)

**w**  
wiesental  
hörakustik

## KOCHEN

Sie erhalten in allen Kochkursen ausführliche Rezepte, die das Nachkochen zu Hause ermöglichen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei kurzfristigen Abmeldungen die volle Gebühr zu bezahlen ist, da der Einkauf der Zutaten eine Woche vor Kursbeginn geplant und organisiert werden muss.

Wir bitten Sie - wenn vorhanden - eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben mitzubringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung zu Kochveranstaltungen an, ob Unverträglichkeiten oder Allergien berücksichtigt werden müssen.

### Natur pur im Tiegel - Salbenrührkurs mit Wildpflanzen · 251-30532

**Anja Kaiser, Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin**

Samstag, 27.09.2025, 14.00 - 18.00 Uhr

Haben Sie Lust, Ihre eigene Salbe herzustellen? Dann wird es Zeit für einen Nachmittag voller Duft, Farbe und Kräuterpower!

In unserem Salbenrührkurs tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Wildpflanzen und lernen, aus einfachen, natürlichen Zutaten Ihre ganz persönliche Salbe herzustellen – ganz ohne Chemie. Es erwartet Sie



Kräuterworkshop, Foto: Anja Kaiser

spannendes Wissen über die Heilkräfte der zu verarbeitenden Pflanzen, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Anrühren der Salbe und die Zubereitung einer pflanzlichen Tinktur für Ihre Hausapotheke.

Bitte mitbringen: Schneidbrettchen, scharfes Küchenmesser, ein kleines Schraubglas (150 - 200 ml), Küchentuch zum Hände abtrocknen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 32,00 €, inkl. 6,00 € Materialkosten

### **Kochwerkstatt · 251-30501**

**Barbara Männer, Katja Krink**

Mittwoch, 08.10.2025, 18.00 - 22.00 Uhr

Sie möchten Neues ausprobieren und gemeinsam mit viel Spaß kochen? Dann sind Sie in der Kochwerkstatt genau richtig! Jeden zweiten Monat warten Rezepte aus aller Welt auf Sie. Idealerweise haben Sie bereits etwas Kocherfahrung. Freuen Sie sich auf ein lockeres Miteinander und genussvolle Abende.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 49,00 €, inkl. 25,00 € Materialkosten und Getränke

Die Kochwerkstatt findet an folgenden weiteren Terminen statt.

- Mittwoch, 03.12.2025, 18.00 - 22.00 Uhr  
251-30505
- Mittwoch, 25.02.2026, 18.00 - 22.00 Uhr  
251-30510
- Mittwoch, 22.04.2026, 18.00 - 22.00 Uhr  
251-30513
- Mittwoch, 17.06.2026, 18.00 - 22.00 Uhr  
251-30515

### **Kulinarische Reise durch die Provence · 251-30502**

**Sabine Blocher**

Freitag, 10.10.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

Die provenzalische Küche ist eine einfache Küche, in der frisches Gemüse, würzige Kräuter und feines Olivenöl an erster Stelle stehen. Zusammen mit einem deftigen Schmorgericht aus der Bergregion, einem

edlen Fischgericht von der Côte d'Azur und einem frischen Dessert genießen wir die traditionelle Landküche.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 44,00 €, inkl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

### **Schwäbische Klassiker · 251-30503**

**Dr. Brigitte Lindemann**

Freitag, 07.11.2025, 18.00 - 22.00 Uhr

Warum in die Ferne schweifen, wenn es in der Nähe leckere Gerichte zu entdecken gibt? Wir bereiten Klassiker aus dem anderen Landesteil zu wie Maultaschen, Kartoffelsalat und Linsen mit Spätzle, geschabt, gehobelt oder gepresst. Dieses Essen wärmt nicht nur den Magen, sondern auch die Seele.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 44,00 €, inkl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

### **Willkommen in der Ramen-Bar · 251-30504**

**Georg Stenz**

Mittwoch, 12.11.2025, 18.00 - 22.00 Uhr

An diesem Kochabend lüften wir das Geheimnis der Ramen-Nudel. Wir lernen die fünf Komponenten der Ramensuppe kennen: Ramennudeln - Brühe - Tare - Gewürzöl - Toppings. Zudem fördern wir beim gemeinsamen Kochen die friedliche Koexistenz von Karnivoren, Pescetariern, Vegetariern und Veganern. Oichii!

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 44,00 €, inkl. € 20,00 Materialkosten und Getränke

## **Japanische Gerichte für jeden Tag · 251-30506**

**Dr. Brigitte Lindemann**

Freitag, 23.01.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Mit japanischer Küche assoziiert man wohl zuerst Sushi. Doch das fernöstliche Land hat kulinarisch viel mehr zu bieten als Fisch und Reis, die aber nicht fehlen dürfen. Inzwischen bekommt man auch hierzulande die passenden Zutaten für wärmende Nudelsuppen, leckere Teigtaschen oder frittierte Gemüse. Die Gerichte werden in kleinen Schälchen angerichtet, so isst das Auge ebenfalls immer mit.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 44,00 €, inkl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

## **Kleine Weckli backen · 251-30507**

**Gunda Fink**

Samstag, 24.01.2026, 14.00 - 18.00 Uhr

Wir backen verschiedene Sorten von Weckli, Laugen etc. und Knäckebrot, hergestellt mit einfachen Mitteln und Zutaten.

Bitte Brotbeutel / Aufbewahrungsbehälter und zwei große Schüsseln mitbringen sowie Getränke nach Bedarf.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 37,00 €, inkl. 13,00 € Materialkosten



*Kochkurs, Foto: DVV*

## **Die echte chinesische Küche · 251-30508**

**Sabine Blocher**

Freitag, 30.01.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Chinesische Restaurants erfreuen sich auch in Deutschland ungebrochener Beliebtheit – und doch ist die wahre Vielfalt der chinesischen Kochtradition den meisten Europäern noch immer völlig unbekannt. Das wollen wir ändern, denn mit nur einem Wok lässt sich in kurzer Zeit ein Essen für die ganze Familie zaubern. Mit authentischen Gerichten aus Sichuan, Guangzhou und den Tälern des Yangtze kreieren wir ein festliches Bankett und erlernen ganz nebenbei die Grundlagen der chinesischen Kochtechniken.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 44,00 €, inkl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

Markgrafenstrasse



**Weine...**

**Spezialitäten...**

**Selbstgemachtes...**

aus Italien, Spanien und Deutschland

## **Unser Motto: Weiterbildung mit Genuss**

- Leckere Alltagsweine und ausgewählte Tropfen
- Große Grapeauswahl
- Weingläser, Karaffen, Zubehör
- Hochwertige Olivenöle und Essige
- Antipasti und Schokolade

Öffnungszeiten: Do. – Fr., 16.00 – 19.00 Uhr  
Sa., 10.00 - 13.00 Uhr  
sowie gerne nach Vereinbarung

Claude Sislepe \* Markgrafenstr. 15 \* 79639 Grenzach +49 (0)7624 988678

### **Sushi - die Grundlagen · 251-30509**

**Georg Stenz**

Mittwoch, 04.02.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Ein japanisches Sprichwort besagt, dass man 17 Jahre benötigt, um ein Sushi-Meister zu werden. Lassen Sie uns den ersten Schritt hierfür tun. An diesem Abend lernen Sie die grundlegenden Techniken und Sushi-Variationen kennen, um Gäste mit einer Sushi-Party überraschen zu können.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 49,00 €, inkl. € 25,00 Materialkosten und Getränke

### **Die vegetarische Küche Indiens · 251-30511**

**Sabine Blocher**

Freitag, 27.02.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

In der hinduistischen Tradition Nordindiens hat sich eine wunderbare Vielfalt an vegetarischen Gerichten entwickelt. Ob würzige Masalas, seidige Dals oder duftende Brote - mit etwas Grundwissen gelingen die gesunden und reichhaltigen Klassiker ganz unkompliziert. Dabei lernen wir den Reichtum der indischen Gewürze kennen und komponieren mit einfachen Zutaten wie Gemüse und frischem Paneer eine Vielzahl an neuen Geschmacksrichtungen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 44,00 €, inkl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

### **Osterbrunch mit Pfiff · 251-30512**

**Sabine Blocher**

Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

Lust auf einen köstlichen Start in die Osterzeit? Gemeinsam kochen wir einen festlichen Brunch, der nicht nur den Gaumen erfreut, sondern auch Familie und Freunde begeistert: Kreative Eierspeisen, frische Salate und Selbstgebackenes von herzhaft bis süß. Entdecken Sie raffinierte Rezepte, die sich gut vorbereiten lassen und am Osterfest glänzen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 44,00 €, inkl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

### **Cucina Italiana fatto in casa · 251-30514**

**Sabine Blocher**

Freitag, 08.05.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Die Vielfältigkeit der italienischen regionalen Küchen ist schier endlos. Ob Kartoffeln, Reis oder Pasta, in jedem Haushalt gibt es einen eigenen Stil der Zubereitung. Mit frischen

Zutaten bereiten wir regionale Spezialitäten aus ganz Italien, genau wie bei Nonna zu. Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche  
Gebühr: 44,00 €, inkl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

### **Tapas Barcelona · 251-30516**

**Sabine Blocher**

Freitag, 26.06.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

So bunt wie ein Mosaik von Gaudí präsentieren sich Tapas aus Barcelona. Aus den ursprünglichen Deckeln für das Weinglas haben sich kleine Köstlichkeiten wie Croquettes, Patatas Bravas oder Russischer Salat entwickelt. Genießen Sie einen kulinarischen Abend mit katalanischem Flair.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 44,00 €, inkl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

### **Kochkurse für Kinder und Jugendliche**

Siehe Seite 102

#### **vhs-Geschenkgutscheine**

Sind Sie auf der Suche nach einem individuellen Geschenk?

Ob Whisky-Seminar, Kabarett, Koch-, Mal- oder Gesundheitskurs – in unserer Geschäftsstelle stellen wir gerne einen passenden Gutschein für Sie aus. Ebenso können Sie einen Wertgutschein in beliebiger Höhe stressfrei bei uns erhalten. Dies ist auch ein schönes Geschenk, wenn mehrere zusammen etwas schenken möchten.

**Linden Apotheke**  
**Basler Str. 15 79639 Grenzach -Wyhlen**  
**TEL: 07624 - 5080**

**Homepage: [www.linden-apotheke-grenzach.de](http://www.linden-apotheke-grenzach.de)**

**E- Mail : [info@linden-apotheke-grenzach.de](mailto:info@linden-apotheke-grenzach.de)**

Wir bieten Ihnen ein großes Sortiment an Arzneimitteln , Nahrungsergänzungspräparaten, Tees und Kosmetik und Pflegeprodukten.

Schwerpunkt : Phytotherapie (Pflanzliche Arzneimittel)

Gerne beraten wir Sie auch in folgenden Sprachen: Englisch, Spanisch, Russisch, Italienisch

Bequeme Vorbestellungen möglich per Telefon oder E-Mail

Lieferservice: Wir bringen gerne Ihre Medikamente nach Hause

Öffnungszeiten : Montag bis Freitag 8:00 bis 12:30 und von 14:00 bis 18:30  
Samstag von 8:00 bis 12:30





Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Zum Semesterbeginn bieten wir Ihnen telefonische Beratung (Tel. 07624 1033) oder laden Sie zu einem individuellen Gespräch in unsere Geschäftsstelle ein, um mit Ihnen den Kurs herauszufinden, der Ihren Vorkenntnissen, Fähigkeiten und Erwartungen entspricht.

Ein Einstufungstest, den Sie unter dem Link [www.vhseinstufungstest.de](http://www.vhseinstufungstest.de) finden, hilft Ihnen, Ihre Kenntnisse selber einzuschätzen und den passenden Kurs zu finden.



## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der VHS Sprachenschule

Die Übersicht zeigt, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme am Ende der jeweiligen Stufen können sollten.

### A 1

**Hören** - einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen** - sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen** - einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben** - einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

### A 2

**Hören** - einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen** - kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

**Lesen** - kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

**Schreiben** - kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### B 1

**Hören** - das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

**Sprechen** - in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen** - Texte aus der Alltags und Berufswelt verstehen

**Schreiben** - persönliche Briefe schreiben

### B 2

**Hören** - im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen** - sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

**Lesen** - Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

**Schreiben** - detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

### C 1

**Hören** - Unterhaltungen und Radio und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

**Sprechen** - sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

**Lesen** - komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

**Schreiben** - sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

### C 2

**Hören** - ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen

**Sprechen** - sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

**Lesen** - jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen

**Schreiben** - anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

**Die angegebenen Gebühren gelten bei einer Mindestzahl von sieben Teilnehmenden.**

Führen wir Kurse mit weniger Teilnehmenden durch, erhöht sich die Gebühr. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Angabe der Zahl der zu diesem Zeitpunkt angemeldeten Teilnehmenden. Die endgültige Gebühr richtet sich nach der Zahl der am 2. Kursabend angemeldeten Teilnehmenden und wird dann im laufenden Semester nicht mehr geändert.

Da die Dauer der Kurse und Anzahl der Termine sehr variieren, sind auch die Gebühren unterschiedlich. Eine beispielhafte Gebührenstaffelung für Sprachkurse mit 12 Kurstagen à 90 Minuten:

ab 7 Teilnehmende:	€ 101,00
5 - 6 Teilnehmende:	€ 130,00
4 Teilnehmende:	€ 168,00

Es reicht, wenn Sie benötigte Arbeitsbücher kaufen, sobald Sie von uns die Bestätigung erhalten, dass der Kurs stattfinden kann oder nach dem ersten Kurstag.

**Sie möchten für Ihre Mitarbeitenden einen Sprachkurs in Deutsch oder einer Fremdsprache anbieten? Fragen Sie uns nach einem Firmensprachkurs in Ihren Räumen, angepasst an Ihre Bedürfnisse. Wir unterbreiten Ihnen nach Möglichkeit gerne ein Angebot.**

**Viele Kurse werden im 2. Semester fortgeführt. Die entsprechenden Kursdaten finden Sie zum Jahresende auf der Homepage sowie im Gemeindeblatt.**

## DEUTSCH

**Für unsere Deutsch-Kurse stellen wir keine Bescheinigung aus, die für die Aufenthaltsgenehmigung anerkannt wird. Eine Teilnahmebescheinigung kann auf Wunsch erstellt werden. Integrationskurse und B1-Prüfungen bieten wir nicht an.**

**Deutsch für Anfänger:innen mit geringen Kenntnissen (A1-2) · 251-40400**

**Stefanie Knospe**

Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr

15 Abende ab dem 24.09.2025

Ein Einstieg mit Grundkenntnissen ist jederzeit möglich.

Der Kurs richtet sich an alle, die nur wenig Deutsch können. Am Ende des Kurses verstehen Sie einfache Alltagsgespräche und können sich auf einfache Weise darüber unterhalten. Außerdem werden Sie kurze Texte lesen und schreiben können.

This course is for everyone who wants to learn German to live, work or just feel at home here. We talk, we laugh, we learn together. No exam pressure, just real-life German.

Lehrbuch: Das Leben - Deutsch als Fremdsprache A1, Lektion 1, Cornelsen Verlag  
 Kurs- und Übungsbuch ISBN-Nr. 978-3-06-1220891 (es reicht, das Buch nach dem 1. Kurstag zu besorgen)  
 Bitte Schreibmaterial mitbringen.  
 Schulzentrum, Zi. 323  
 Gebühr: 105,00 €

### **Deutsch Konversation (A2/B1) - 251-40401**

**Stefanie Knospe**

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr  
 15 Abende ab dem 24.09.2025

Ein Einstieg mit Kenntnissen auf A2-Niveau ist jederzeit möglich.

Sie können schon ganz gut Deutsch, haben aber zu wenig Gelegenheit, sich in dieser Sprache zu unterhalten? Weil Sie recht gut sprechen, werden Sie nicht mehr korrigiert? Sie möchten sich aber auch gerne in den Feinheiten verbessern? Wir unterhalten uns in angenehmer und lockerer Atmosphäre über aktuelle Themen und erweitern den Wortschatz. Je nach Bedarf und Interesse werden Grammatikstrukturen wiederholt.

Der Kurs ist für alle, die hier leben, arbeiten oder einfach ankommen wollen. Sie müssen nicht perfekt sprechen, Sie müssen nichts mitbringen. Wir sprechen, wir lachen, wir lernen gemeinsam ohne Prüfungsdruck, aber mit Herz und Humor.

Schulzentrum, Zi. 323  
 Gebühr: 126,00 €

## ENGLISCH

### **Englisch für den Urlaub für Einsteiger:innen (A1) · 251-40607** **Sigrid Hönldges**

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr  
 12 Abende ab dem 08.10.2025

Tauchen Sie ein in die Welt der englischen Sprache und erlernen Sie die Grundlagen der Alltagskommunikation. In diesem Kurs werden auf einfache und entspannte Weise die Basics der Sprache vermittelt. Sie lernen nützliche Vokabeln, um sich in Alltagssituationen sicher auszudrücken, zudem wird die korrekte Aussprache und das Hörverständnis geschult. Es geht nicht um trockene Theorie und endlose Vokabellisten, sondern um das lebendige Erleben und Meistern realer Situationen, die jeder Reisende kennt. Ziel ist es, dass Sie sich im Urlaub oder Alltagsgespräch entspannt und problemlos verständigen können.

Lehrbuch: Englisch lernen für Erwachsene, Publish Mate

ISBN 978-3-911062053

Es reicht, das Kursbuch nach dem ersten Kurstag zu besorgen.

Schulzentrum, Zi. 306  
 Gebühr: 101,00 €

**Englisch für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen (A2-1) · 251-40606**

**Caroline Smith**

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

10 Abende ab dem 30.09.2025

Ein Einstieg mit Kenntnissen auf A2-Niveau ist jederzeit möglich.

Sie haben bereits gute Grundkenntnisse und möchten sich strukturiert weiter verbessern, Texte über diverse Themen verstehen, sich darüber unterhalten und Sätze lesen und schreiben können. „Come and learn English and have fun.“.

Lehrbuch: Easy English A2.1, Unit 10

ISBN 978-3-065208154

Schulzentrum, Zi. 306

Gebühr: 84,00 €

**English Conversation (B1-2) · 251-40604**

**Caroline Smith**

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

10 Vormittage ab dem 30.09.2025

In angenehmer Runde werden Alltagsgespräche geführt. Sie festigen und erweitern die bestehenden Englischkenntnisse. „Just come and enjoy talking English.“

Lehrbuch: Easy English, B1.2, Unit 9, Cornelsen Verlag

ISBN-Nr. 978-3-06-520823-9

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 84,00 €

**Englisch für Fortgeschrittene (C1) · 251-40605**

**Caroline Smith**

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

10 Abende ab dem 29.09.2025

We talk a lot in a relaxed atmosphere, but we also seriously learn grammar and new vocabulary.

Lehrbuch: Key C1, Unit 6 Cornelsen Verlag

ISBN 978-3-06-020828-9

Schulzentrum, Zi. 306

Gebühr: 140,00 € (Kleingruppe)

Die angegebenen Gebühren gelten bei einer Mindestzahl von sieben Teilnehmenden, wenn nichts anderes vermerkt ist. Details siehe Seite 89

---

## FRANZÖSISCH

---

**Französisch für Einsteiger:innen (A1-1) · 251-40802**

**Souhela Wolter**

Montag, 17.00 - 18.30 Uhr

15 Abende ab dem 06.10.2025

Sie haben gar keine oder nur geringe Französischkenntnisse? Mit viel Spaß an der Sprache wird ein erster Wortschatz über Alltagsthemen und die grundlegende Grammatik erlernt. Die praktische Anwendung beim Lesen, Sprechen und Schreiben hilft, das Erlernte direkt zu verinnerlichen. Ein Schwer-

punkt liegt auf der gesprochenen Sprache.  
 Kurs- und Arbeitsbuch: Lehrbuch: Voyages  
 neu A1, Lektion 1, Klett Verlag  
 ISBN: 978-3-12-529412-7  
 Schulzentrum, Zi. 320  
 Gebühr: 126,00 €

### **Französisch - Schwerpunkt Konversation (A2-Niveau) - 251-40801**

**Souhela Wolter**

Montag, 18.45 - 20.15 Uhr

15 Abende ab dem 06.10.2025

Ein Einstieg mit Kenntnissen auf A2-Niveau  
 ist jederzeit möglich

Vous souhaitez parler et rafraîchir vos connaissances en français?

Sie haben schon Französischkurse besucht  
 oder in der Schule Französisch gelernt?  
 Dann sind Sie hier richtig. Die vorhandenen  
 Grundkenntnisse auf A2-Niveau werden  
 aufgefrischt, gefestigt und erweitert mit  
 Schwerpunkt auf der gesprochenen Sprache.  
 Grammatische Themen werden gezielt  
 aufgegriffen, besprochen und bei Bedarf ge-  
 übt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Lese-  
 und Hörverstehen und der Konversation.

Wer das Lehrbuch Perspectives Allez-y A2,  
 vom Cornelsen Verlag bereits hat (ISBN:  
 978-3-06-520184-1), kann es gerne mitbrin-  
 gen. Es werden einzelne Kapitel daraus be-  
 sprochen.

Schulzentrum, Zi. 320

Gebühr: 126,00 €

## ITALIENISCH

### **Italienisch für Einsteiger:innen (A1-1) · 251-40903**

**Paola Buscema**

Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr

12 Vormittage ab dem 02.10.2025

Sie möchten einfache Wörter und Sätze  
 über Alltagsthemen verstehen, lesen und  
 sich auf einfache Art darüber unterhalten  
 können? Dann sind Sie in diesem Kurs für  
 Einsteiger:innen richtig. Mit viel Spaß an der  
 Sprache erarbeiten Sie sich einen ersten  
 Wortschatz, die grundlegende Grammatik  
 und verfassen kurze Sätze. Anche parlare é  
 molto importante!

Kurs- und Arbeitsbuch Insieme A1, ab Lekti-  
 on 1, Cornelsen Verlag, ISBN-Nr. Buch: 978-  
 3-06-020157-0 + Sprachtraining Insieme A1,  
 ISBN 978-3-06-020205-8

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach,  
 Kleiner Saal

Gebühr: 84,00 €

### **Italienisch für Einsteiger:innen (A1-1) · 251-40900**

**Valentina Cassanelli**

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

12 Abende ab dem 02.10.2025

Fahren Sie gern nach Italien in den Urlaub?  
 Oder möchten Sie sich mit italienischen  
 Freunden und Verwandten unterhalten kön-  
 nen? Oder einfach nur in entspannter At-  
 mosphäre mit netten Leuten die schöne  
 italienische Sprache lernen? In diesem Kurs

werden die Grundlagen der Grammatik vermittelt, einfache Dialoge für den Urlaub oder Gespräche geübt und einfache Texte gelesen und geschrieben.

Kurs- und Arbeitsbuch Insieme A1, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag, ISBN-Nr. Buch: 978-3-06-020157-0 + Sprachtraining Insieme A1, ISBN 978-3-06-020205-8

Schulzentrum, Zi. 320

Gebühr: 101,00 €

**Online: Italienisch für Einsteiger:  
innen (A1) · 251-D40904  
Valentina Cassanelli**

Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr

12 Abende ab dem 10.10.2025

Fahren Sie gern nach Italien in Urlaub? Oder möchten Sie sich mit italienischen Freunden und Verwandten unterhalten können, haben aber keine oder nur geringe Vorkenntnisse? Oder möchten Sie einfach nur die schöne italienische Sprache lernen, haben aber keine Zeit oder Lust, dafür in einen Kurs zu gehen? Lernen Sie von zuhause aus im Live-Kurs Italienisch und interagieren mit einer erfahrenen Kursleiterin und anderen Teilnehmenden.

In diesem Kurs werden beim interaktiven und unterhaltsamen Online-Unterricht die Grundlagen der Grammatik vermittelt, einfache Dialoge für den Urlaub oder Gespräche geübt und einfache Texte gelesen und geschrieben.

Kurs- und Arbeitsbuch Insieme A1, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag, ISBN-Nr. Buch: 978-3-06-020157-0+ Sprachtraining Insieme A1, ISBN 978-3-06-020205-8



Wir schicken Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn den Code, mit dem Sie in den virtuellen Kursraum gelangen, und eine Anleitung zu.

Anmeldeschluss: 06.10.2025

<https://www.vhs.cloud>

Gebühr: 101,00 €

**Italienisch für Einsteiger:innen mit Grundkenntnissen (A1-2) · 251-40902**

**Angela Bruccoleri**

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

15 Abende ab dem 29.09.2025

Ein Einstieg mit Kenntnissen auf A1-Niveau ist jederzeit möglich.

Sie möchten Sätze über Alltagsthemen verstehen, lesen und sich darüber unterhalten können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit viel Spaß an der Sprache verbessern Sie hier Ihren Wortschatz, lernen einiges mehr zur Grammatik und verfassen Sätze. Ein Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache.

Kurs- und Arbeitsbuch Insieme A1, ab Lektion 10, Cornelsen Verlag, ISBN-Nr. Buch: 978-3-06-020157-0 + Sprachtraining Insieme A1, ISBN 978-3-06-020205-8

Schulzentrum, Zi. 321

Gebühr: 126,00 €

## Italienisch Konversation mit Lektüre (A2) • 251-40904

**Paola Buscema**

Donnerstag, 10.30 - 11.45 Uhr

12 Vormittage ab dem 02.10.2025

Ein Einstieg mit Kenntnissen auf A2-Niveau ist jederzeit möglich.

Haben Sie Lust, Ihre Italienisch-Grundkenntnisse auf A2 Niveau auf unterhaltsame und effektive Weise zu verbessern? Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das gemeinsame Lesen eines von der Kursleiterin ausgewählten Buches, das für dieses Niveau optimal geeignet ist. Um das Verständnis und die Sprachkenntnisse zu verbessern, gibt es keinen besseren Weg, als gemeinsam ein Buch zu lesen. Wir besprechen die Handlung, klären Verständnisfragen, erweitern spielerisch unseren Wortschatz und gehen auf Grammatikfragen ein. Im offenen Gespräch üben wir, uns auf Italienisch auszudrücken und Fragen zu stellen, alles in einer entspannten und motivierenden Atmosphäre. Die Freude an der Sprache steht dabei im Vordergrund.

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach,  
Kleiner Saal  
Gebühr: 84,00 €

## Italienisch (A2/B1) • 251-40901 **Maya Moratti**

Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr

12 Abende ab dem 16.10.2025

Ein Einstieg mit Kenntnissen auf A2-Niveau ist jederzeit möglich.

Mit viel Spaß an der Sprache lernen Sie in lockerer Runde, einfache Alltagsgespräche zu verstehen, kurze Texte zu lesen und einfache Gespräche in Situationen des Alltags zu führen.

Kurs- und Arbeitsbuch werden noch festgelegt  
Schulzentrum, Zi. 321  
Gebühr: 101,00 €

## Italiano Conversazione (B1/B2) • 251-40907

**Elena Del Greco**

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

12 Abende ab dem 09.10.2025

Nel corso facciamo un po' di tutto: conversazione su temi di cultura e attualità, canzoni, attività e un po' di grammatica quando necessaria. Questo corso è indirizzato agli amanti della lingua italiana, che con allegria ed entusiasmo, vogliono approfondire e arricchire la loro conoscenza di questa lingua. Schulzentrum, Zi. 306

Gebühr: 168,00 € (Kleingruppe 4 TN, bei 5-6 TN 130,00€, ab 7 TN 101,00€)



**MERKEL**  
BUCHHANDLUNG

Karlstraße 10  
79618 Rheinfelden  
T +49 7623 61876  
F +49 7623 20408  
[rheinfelden@buchhandlung-merkel.com](mailto:rheinfelden@buchhandlung-merkel.com)

Basler Straße 2  
79639 Grenzach-Wyhlen  
T +49 7624 5855  
[grenzach@buchhandlung-merkel.com](mailto:grenzach@buchhandlung-merkel.com)

[www.buchhandlung-merkel.de](http://www.buchhandlung-merkel.de)

## SPANISCH

---

### **Spanisch Grundstufe (A1-2) · 251-42201**

**Carmen Roquero**

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

11 Nachmittage ab dem 01.10.2025

Ein Einstieg mit Kenntnissen auf A1-Niveau ist jederzeit möglich.

Sie haben in der Schule Spanisch gelernt oder schon einen Spanisch-Kurs besucht? Dann steigen Sie gerne in diesen Kurs ein. Sie lernen, Wörter und Sätze über vertraute Themen zu verstehen, zu lesen und sich darüber zu verständigen. Ebenso werden Notizen und Sätze verfasst. Der Spaß an der Sprache steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ab Lektion 6, Cornelsen Verlag  
ISBN-Nr. 978-3-06-120933-9  
Schulzentrum, Zi. 321

Gebühr: 119,00 € (bei 5-6 TN, ab 7 TN: 93,00 €)

### **Conversación y Lectura (B1-B2) · 251-42206**

**Carmen Roquero**

Mittwoch, 17.45 - 19.00 Uhr

11 Nachmittage ab dem 01.10.2025

¿Te gustaría mejorar tu español de una forma activa y práctica?

Este curso está dirigido a personas con conocimientos previos del español que deseen practicar y mejorar su expresión oral, sin descuidar, por supuesto, el aspecto gramatical. En grupos reducidos practicaremos la con-

versación libre sobre diversos temas de actualidad en América Latina y España.

Schulzentrum, Zi. 321

Gebühr: 99,00 € (bei 5-6 TN, ab 7 TN: 77,00 €)

## JAPANISCH

---

### **Japanisch für Anfänger:innen (A1) · 251-41001**

**Kanosue Nanami**

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

12 Nachmittage ab dem 13.10.2025

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die noch nie Japanisch gelernt haben oder geringe Vorkenntnisse haben.

Sushi, Ramen, Anime, Manga... There are many wonderful connections between Germany and Japan! Do you want to travel to Japan? Are you interested in Japanese culture? This course focus on speaking - you will be able to communicate with Japanese people! Of course, you will also learn Japanese characters to read texts.

Nanami Kanosue will teach in English and Japanese. Let's exchange cultures and study the beautiful Japanese language together in a fun way.

Arbeitsbuch: IRODORI A1 (<https://www.iro-dori.jp/f.go.jp/>). Dies ist ein kostenfreies Online-Buch, die Kapitel werden im Unterricht behandelt, es ist aber nicht notwendig, es auszudrucken.

Schulzentrum, Zi. 306

Gebühr: 101,00 €



# Die erfolgreiche und zuverlässige Unternehmensgruppe in der Region



INDUSTRIE-SERVICE GMBH



INDUSTRIE-EQUIPMENT



ELEKTRODIENSTLEISTUNGEN



PHOTOVOLTAIK-ANLAGEN

## **Permatech Industrie-Service GmbH**

Gewerbestraße 7  
79639 Grenzach-Wyhlen  
Tel. 07624-8176  
[www.permatech.de](http://www.permatech.de)

## **Perfotech e.K. Elektrodienstleistungen**

Im Fallberg 14  
79639 Grenzach-Wyhlen  
Tel. 07624-98 98 822  
[www.perfotech.de](http://www.perfotech.de)



Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar.

### **Tastaturschreiben für Erwachsene · 251-50103**

**Annette Manusch**

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

8 Abende ab dem 01.10.2025

Im Kurs wird das 10-Finger-Tastaturschreiben gelernt und gefestigt.

Unter Einsatz des kostenlosen Online-Schreibtrainers „Tipp10“ lernt man effektiv und schnell. Es werden Statistiken von Fehlern und Geschwindigkeit angezeigt, so dass man das Schnellschreiben fast von alleine spielend lernt. Bitte mitbringen: Laptop, auf dem das Programm „Tipp10“ bereits heruntergeladen ist,

Schnellhefter, Schreibzeug

vhs-Geschäftsstelle

Gebühr: 115,00 € (Kleingruppe)

### **Mit dem Tablet ins Internet · 251-50101 Thomas Klormann**

Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr

4 Nachmittage ab dem 26.02.2026

Sie wollen mehr über das Internet wissen und wie man sich dort zurechtfindet? Sie möchten mit Ihrem Tablet umgehen können und es noch vielseitiger einsetzen? Im Kurs wird Schritt für Schritt die Handhabung des Geräts und seine Möglichkeiten erklärt, um z.B. Kontakt zu Freund:innen und Verwandten zu pflegen oder Unterstützung im Alltag und Anregungen für die Freizeit zu bekommen. Die Kursinhalte und das Lerntempo richten sich nach Ihren Bedürfnissen. Bringen Sie Ihr eigenes Tablet mit.

Kursinhalte:

- Grundlagen und Aufbau des Geräts
- Tipp- und Wischtechniken
- Einrichten eines Benutzerkontos
- Erklärung der einzelnen Symbole
- Vorstellung wichtiger Funktionen (WLAN, Kamera, E-Mail, Kalender)
- Vorstellung interessanter Anwendungen (Apps)

vhs-Geschäftsstelle

Gebühr: 61,00 € (Kleingruppe)

### **Keine Angst vor dem Computer · 251-50102 Thomas Klormann**

Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr

4 Nachmittage ab dem 16.04.2026

Sie haben keine oder geringe Vorkenntnisse

im Umgang mit dem PC/Laptop und fühlen sich damit noch unsicher? In langsamem Lerntempo bekommen Sie eine praxisbezogene Einführung in den Umgang mit dem Laptop. Im Kurs ist Zeit zum Üben, Wiederholen und Nachfragen. Sie lernen die grundlegenden Arbeitstechniken und Funktionsweisen eines PCs/Laptops kennen, die Bedienung und Anwendung. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Textverarbeitung mit Word, um Nachrichten und Texte schreiben zu können. Einblicke in die Welt von Internet und E-Mail runden das Kursprogramm ab.

Mitzubringen: eigenes Laptop bzw. Notebook  
vhs-Geschäftsstelle

Gebühr: 61,00 € (Kleingruppe)

### **Die Geheimnisse guter Grafik · 251-20711 Dragana Miljkovic**

Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr

3 Abende ab dem 05.03.2026

Weitere Termine: 12.03., 19.03.2026

Ein Kurs für alle, die Flyer, Aushänge, Banner, Präsentationen und Ähnliches ästhetischer gestalten möchten. Die Dozentin stellt Ihnen die goldenen Regeln des Grafik-Designs vor, welche die wichtigen Grundlagen für jedes Layout bilden. Sie lernen den Umgang mit den Gestaltungsprinzipien Komposition, Form, Farbe und Schrift kennen. Insbesondere erarbeiten Sie die unterschiedlichen Gestaltungsetze und Grundlagen in der Layout-Komposition. Im Anschluss an den theoretischen Input können Sie die Bausteine guten Designs in Übungen verinnerlichen. Anhand von Beispielen zeigt die Dozentin, wie Ideen sinnvoll um-

gesetzt werden. Sie vermittelt nützliche Tipps und Tricks für das Programm Canva, die Sie für die Erstellung von z.B. Flyern, Logos und Banner verwenden können. Bitte bringen Sie Ihr Tablet/Laptop mit, auf dem die App „Canva“ möglichst bereits heruntergeladen ist.

vhs-Geschäftsstelle

Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe), Schüler  
34,00 €

### **ChatGPT effektiv nutzen – KI als praktisches Werkzeug im Alltag · 251-V21201 Workshop mit Dr. Aikaterini Nakou**

Samstag, 14.03.2026, 14.00 - 18.00 Uhr

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie kann bereits heute unseren Alltag und Beruf erleichtern. In diesem praktischen Seminar erfahren Sie, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie es gezielt einsetzen, um Texte zu optimieren, kreative Ideen zu entwickeln und effizienter zu arbeiten. Sie erfahren außerdem Wissenswertes über die Chancen und Herausforderungen im Umgang mit Chatbots. Im interaktiven Praxisteil lernen Sie anhand konkreter Beispiele und Tipps, wie Sie das Beste aus der Technologie herausholen und sinnvoll in verschiedenen Bereichen nutzen. Dr. Aikaterini Nakou ist Professorin für Data Science und Künstliche Intelligenz an der DHBW Lörrach.

Vorkenntnisse im Umgang mit Computer und Internet sind erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop oder Ihr Tablet mit.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer  
Gebühr: 39,00 €



**Zum 5. Mal in Folge!**

**Kfz-Meisterbetrieb - alle Fabrikate**



**www.auto-mutter.de**  
**07624/91 69 0**





### EINZELVERANSTALTUNGEN

---

#### **Kindertheater Zauberbühne: Mama Muh feiert Weihnachten**

Donnerstag, 04.12.2025, 15.00 - 15.45 Uhr  
Bald ist Weihnachten. Papa Christoph sucht nur noch eine Kiste, um darin die Geschenke



*Kindertheater Muh, Foto: Manfred Weißer*

für seine Tochter Lina einzupacken: Mama Muh und die Krähe. Eingepackt, fertig. Nun kann Weihnachten kommen. Doch dann hat Christoph eine tolle Idee. Mama Muh und die Krähe werden wieder ausgepackt...

Katholisches Gemeindehaus Wyhlen

Gebühr: 5,00 € Kinder, 7,00 € Erwachsene  
Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstelle, Buchhandlung Merkel und im Spielzüg-lädeli

#### **Kindertheater Vagabündel: Ich wollt, ich wär ein Huhn**

Donnerstag, 19.03.2026, 16.00 - 16.45 Uhr  
Ich wollt ich wär ein Huhn, ich hätt nicht viel zu tun, ich legte vormittags ein Ei und abends hätt ich frei... tja und wenn man wie Hilde keine Eier legen kann? Dann gibt es neben guten Ratschlägen auch jede Menge Spott. Verletzt und traurig verlässt sie den Hof und plötzlich liegt da ein wunderschönes Ei. Hilde kann ihr Glück kaum fassen und brütet es aus. Aber statt des erwarteten kuscheligen Kükens schlüpft ein kleines Krokodil...

Sechzehn Meter Wäscheleine, Bettwäsche, ein Bügelbrett, ein Nähkorb mit Stopfei und Socken, Socken, Socken ... ein Theaterstück, bei dem die Geschichte wie von selbst entsteht – beim Wäscheaufhängen.

Ein Figurentheaterstück frei nach dem Buch „Gackitas Ei“ von Elisabeth Stiemert.

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 5,00 € Kinder, 7,00 € Erwachsene  
Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstel-



Kindertheater Huhn, Foto: Ute Wange

le, Buchhandlung Merkel und im Spielzüg-  
lädeli

## SELBSTBEHAUPTUNG

**Selbstverteidigung für Kinder von  
7 - 11 Jahren · 251-010753**

**W & P Sicherheitsmanagement GbR**

Samstag, 14.03.2026, 09.00 - 12.00 Uhr

Sonntag, 15.03.2026, 09.00 - 12.00 Uhr

Kinder sind im Alltag, in Schulen oder auf dem Nachhauseweg Gefährdungen unterschiedlichster Art ausgesetzt. Aus diesem Grund hat es sich das Team von W&P Sicherheitsmanagement zur Aufgabe ge-

macht, Kinder in ihrer Selbstbehauptung und Sicherheit zu schulen. Die Schulungsinhalte sind didaktisch und pädagogisch so gestaltet, dass die ernstesten und sensiblen Themen mit einem hohen Spaßfaktor vermittelt werden. Ziel des Kurses ist es, die persönliche Sicherheit von Kindern nachhaltig zu erhöhen. Es werden eventuelle Gefahrensituationen des alltäglichen Lebens in praxisbezogenen Rollenspielen aufgezeigt. Folgende Kursinhalte werden den Kindern realitätsnah vermittelt:

- Sensibilisierung des Umgangs mit Fremden und Bekannten,
- Vertrauen auf das Bauchgefühl im Umgang mit bekannten Personen,
- Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren,
- „Nein“ – Die Verwendung der Stimme als Waffe,
- Verhalten, wenn ich von einem Fahrzeuglenker angesprochen werde.
- Schulung der Selbstbehauptung, das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken in Notfallsituationen.

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 60,00 €

## JUNGE KÖCHE

---

Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu Kochveranstaltungen Unverträglichkeiten und zu berücksichtigende Allergien an. Teilen Sie uns auch vorab mit, falls Ihr Kind sich vegetarisch/vegan ernährt oder Einschränkungen des Kindes vorliegen. Wir bemühen uns, die Teilnahme möglich zu machen. Ohne vorherige Mitteilung behalten wir uns das Recht vor, die Kinder am Kurstag den Eltern wieder mitzugeben, da eine entsprechende Vorbereitung nicht möglich war.

Bitte bei allen Kursen, wenn vorhanden, zwei Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben mitbringen.

### **Kochen für Papas und Kinder von 4 - 7 Jahren · 251-030501**

**Sabine Blocher**

Samstag, 22.11.2025, 10.30 - 13.00 Uhr

Liebe Papas, habt ihr Lust, in entspannter Runde mit euren Kindern ein einfaches, leckeres Menü zu zaubern? Wir belegen Pinsa, Pide und Co. Dazu gibt es coole Getränke und zum krönenden Abschluss ein kleines Dessert. Ein köstliches Erlebnis für kleine und große Genießer.

Wenn vorhanden, Schürze mitbringen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 30,00 €, inkl. 15,00 € Materialko-

sten und Getränke (17,00 € p. Erw. + 13,00 € p. Kind)

### **Chinesisch Kochen für Teens · 251-030502**

**Sabine Blocher**

Samstag, 31.01.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

Ganz im Stil der „Young Chinese Generation“ bereiten wir mit Topf und Pfanne leckere Alltagsgerichte zu. Hot Pot, Cola-Hähnchen und gebratene Sauce mit Nudeln sind einfache Gerichte der chinesischen Küche, die garantiert auch zu Hause gelingen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 36,00 €, inkl. 18,00 € Materialkosten und Getränke

### **Cucina Italiana - Hippe italienische Küche für Teens · 251-030503**

**Sabine Blocher**

Samstag, 09.05.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

Genießt Süditalien im Stil einer Trattoria. Mit Gnocchi lunghi und Pasta con sugo alla contadina entdecken wir neue Gerichte aus Italien. Einfach, schnell und superlecker - mit und ohne Fleisch zubereitet - ist bestimmt für jede:n etwas dabei.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 36,00 €, inkl. 18,00 € Materialkosten und Getränke

### **Töpfern: phantastisch, schräg und kreativ - für Kinder von 6 bis 12 Jahren · 251-020801**

**Andrea Effenberg, Erzieherin, Natur-und  
Gestaltpädagogin**

Montag, 17.00 – 18.30 Uhr

6 Nachmittage ab dem 13.10.12025

Weitere Termine: 20.10., 03.11., 10.11.,  
17.11., 01.12.2025

Abholung 15.12.2025, 17.30 – 18.30 Uhr

Wir setzen uns kreativ mit dem Naturmaterial Ton auseinander. Ihr bekommt Einblicke in unterschiedliche Verarbeitungstechniken und lernt diesen wunderbar-formbaren Werkstoff kennen. Ob Alien, Hase, Einhorn, Monsterchen oder Hexenhütte ... aus Ton kann fast alles hergestellt werden. Ihr führt alle Arbeitsschritte von der Formgebung bis zur bunten Glasur durch und könnt nach dem Brennen eure Objekte zum Spielen, Bestaunen oder Verschenken mit nach Hause nehmen.

Geben Sie Ihrem Kind am ersten Tag 6,00€ passend in bar mit, damit sind die Kosten für ein Kilo Ton+Glasuren abgedeckt. Sollte Ihr Kind mehr verbrauchen, wird nach Gewicht in bar abgerechnet.

Lindenschule, Zi. 0.05 (Forscherwerkstatt)

Gebühr: 63,00 €

### **Töpfern für Kinder von 7 - 12 Jahren · 251-020802**

**Natalina Bächtlin**

Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

3 Nachmittage ab dem 01.10.2025

Weitere Termine: Mittwoch 8.10. und Mittwoch 12.11.25

In der gemütlichen, kleinen Töpferwerkstatt können die Kinder ihre ersten Weihnachtsgeschenke oder ihr Lieblingsobjekt töpfern. Sie können sich Anregungen holen von fertigen Objekten, die zur Ansicht stehen oder auch eigene Ideen verwirklichen. Die Kinder lernen, wie der Ton zuerst „geschlagen“ wird und wie man Nahtstellen „verschlickert“. Wer möchte, kann einige Aufbautechniken ausprobieren, die es mit Ton gibt. Nach dem zweiten Kurstag werden die Werke getrocknet und bekommen den Rohbrand. Am dritten Tag glasieren die Kinder alles sorgfältig, bevor es erneut gebrannt wird. Die Abholung der Objekte erfolgt rechtzeitig vor Weihnachten in Abstimmung mit der Kursleiterin. Bitte ein Vesper/Getränk mitbringen und warme Kleidung anziehen.

Töpferräumle, Klosterstr. 6, im Hinterhof  
Gebühr: 39,00 € (Kleingruppe), die Ton- und Glasurkosten werden nach Verbrauch in bar vor Ort bezahlt (6,00 €/kg)



**Töpfern für Kinder von 6 - 10 Jahren ·  
251-020803**

**Marianne Fischer**

Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr

3 Vormittage ab dem 08.11.2025

Weitere Termine: 15.11., 29.11.25 (+ Abholung voraussichtlich 13.12.25, 10.00-10.45 Uhr)

Die Kinder töpfeln für Advent und Weihnachten kleine Geschenke und entdecken die Freude am Arbeiten mit Ton. Nach dem zweiten Kurstag werden die Werke getrocknet und bekommen den Rohbrand. Am dritten Kurstag glasieren die Kinder alles sorgfältig, bevor es erneut gebrannt wird. Die Abholung der Objekte erfolgt rechtzeitig vor Weihnachten.

Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs  
Gebühr: 45,00 € (inkl. 6,00 € für 1kg Ton und Glasuren, Mehrverbrauch wird nach Gewicht in bar vor Ort bezahlt)

**Weihnachtliche Filzerei-Werkstatt für  
Grundschulkinder· 251-020902**

**Marlies Klassen**

Montag, 27.10.2025, 10.00 - 12.00 Uhr

Dienstag, 28.10.2025, 10.00 - 12.00 Uhr

Aus flauschiger Schafwolle filzen wir mit den Händen mit warmem Wasser und Seife kleine Kunstwerke. Ihr lernt verschiedene Filztechniken kennen und fertigt Filzereien wie Schmunzelstein, Lesezeichen, Schmuck und weihnachtliche Anhänger - perfekt zum Verschenken oder Behalten.

Lindenschule, Zi. 0.05 (Forscherwerkstatt)  
Gebühr: 30,00 € (Kleingruppe), inkl. 5,00 € Materialkosten

**Offenes Nähatelier · 251-20906**

**Melanie Penningers**

Samstag, 28.02.2026, 09.30 - 16.30 Uhr

Schulzentrum, Zi. 317

Siehe Seite 58

**Spielzüg-Lädeli**

**Petra Schlegel**

Gartenstrasse 11  
Grenzach-Wyhlen

Tel. 07624 / 7272  
Fax 07624 / 3906

Spielwaren  
Schreibwaren  
Kinderbücher  
Geschenkartikel

**www.spielzueglaedeli.de**

## TANZEN

---

### **Kleine Füße, große Schritte: Tanzen für Kinder (3-5 Jahre) · 251-020950**

**Lena König-Stoll**

Donnerstag, 15.45 - 16.45 Uhr

15 Nachmittage ab dem 25.09.2025

Die Kleinen lernen einfache Schrittkombinationen im Wechsel mit frei improvisierten Tanzphasen - und das ganz ohne Mama oder Papa. Die Fantasie wird angeregt und das Bewegungsspektrum erweitert. Durch Partnerübungen und Tänze bauen die Kinder Selbstbewusstsein und Offenheit gegenüber Unbekanntem auf. Beim Tanzen alleine, zu zweit oder in der Gruppe lernen die Kinder ihre Berührungsängste abzulegen und gleichzeitig wird der Gemeinschaftssinn gefördert. Abgerundet wird die Stunde durch aktive Entspannungsphasen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 68,00 €

### **Bewegung mit Beat: Tanzen für Kinder (6-10 Jahre) · 251-020951**

**Lena König-Stoll**

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

15 Nachmittage ab dem 25.09.2025

So langsam interessiert sich Dein Kind für Musik der aktuellen Charts und möchte lernen, längere Tanzfolgen mit festen Rhythmus- und Schrittkombinationen zu lernen? Dann ist das Tanzen hier genau das Richtige. Die Kinder lernen spielerisch Positionen und Bewegungen, die dann zu Kinder- und

Chartmusik nachgetanzt werden können. Kreis-, Formations- und Partnertänze fördern die Konzentrationsfähigkeit und das räumliche Denken. Auch Phasen zur Körpersensibilisierung und Entspannung kommen in der Stunde nicht zu kurz.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 68,00 €

### **Young Line Dance (10-14 Jahre) · 251-020955**

**Susanne Jäger-Hänseler**

Donnerstag, 18.10 - 19.10 Uhr

10 Abende ab dem 25.09.2025

Du hast Lust auf Bewegung zu cooler Musik zusammen mit (neuen) Freund:innen? Dann ist unser neuer Linedance-Kurs genau das Richtige für dich. Du lernst einfache und angesagte Tanzschritte ohne Tanzpartner, aber mit viel Teamgeist. Egal ob Anfänger:in oder mit etwas Tanzerfahrung, hier kann jede:r mitmachen.

Ihr tanzt in einer oder mehreren Reihen und übt synchrone Tanzschritte mit wiederholenden Schrittkombinationen ein. Die Choreographien dazu sind unkompliziert und schnell zu erlernen. Mit ein bisschen Übung wird daraus eine synchrone Formation.

Es ist keine besondere Kleidung erforderlich, bringt lediglich Sportschuhe und gute Laune mit.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 53,00 €

## COMPUTER

---

### **Tastaturschreiben für Schüler/innen ab 5. Klasse - vom Anfänger zum Schnellschreiber · 251-050101**

**Annette Manusch**

Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr

8 Nachmittage ab dem 26.09.2025

Im Kurs wird das 10-Finger-Tastaturschreiben gelernt und gefestigt.

Unter Einsatz des kostenlosen Online-Schreibtrainers „Tipp10“ lernt man effektiv und schnell. Es werden Statistiken von Fehlern und Geschwindigkeit angezeigt, so dass man das Schnellschreiben fast von alleine spielend lernt.

Bitte mitbringen: Schnellhefter, Schreibzeug  
Schulzentrum, EDV-Raum, Zi. 301

Gebühr: 68,00 €

### **Tastaturschreiben für Schüler/innen ab 5. Klasse - vom Anfänger zum Schnellschreiber · 251-050103**

**Annette Manusch**

Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr

8 Nachmittage ab dem 27.02.2026

Im Kurs wird das 10-Finger-Tastaturschreiben gelernt und gefestigt.

Unter Einsatz des kostenlosen Online-Schreibtrainers „Tipp10“ lernt man effektiv und schnell. Es werden Statistiken von Fehlern und Geschwindigkeit angezeigt, so dass man das Schnellschreiben fast von alleine spielend lernt.

Bitte mitbringen: Schnellhefter, Schreibzeug  
Schulzentrum, EDV-Raum, Zi. 301

Gebühr: 68,00 €

## OUTDOOR

---

**Bitte für die Abenteuerausflüge mit Andrea Effenberg jeweils mitbringen:  
Vesper, Getränk, wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und Zeckenschutz**

### **Auf den Spuren des Grüffelo - Ein spannender Spaziergang für mutige Waldmäuse. Für Kinder von 5 - 8 Jahren · 251-011004**

**Andrea Effenberg, Erzieherin und Naturpädagogin**

Samstag, 18.10.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

„Die Maus spazierte im Wald umher...“ So beginnt die Geschichte des Grüffelo. Wir begeben uns auf die Suche nach diesem Wesen mit knotigen Knien, einer grässlichen Tatze und vorn im Gesicht einer giftigen Warze. Ob wir dem Grüffelo wohl begegnen werden? Als mutige Waldmäuse machen wir uns auf den Weg und lernen alle Tiere aus der Geschichte spielerisch kennen. Doch Vorsicht ist geboten, denn bei allen ist der Lieblings-schmaus: Butterbrot mit kleiner Maus.

Parkplatz Grenzach Neufeld/Röttler Ring

Gebühr: 23,00 €

**Amphibienexkursion ins Geotop  
(FFH-Gebiet) · 251-E10001**

**Achim Kalb**

Freitag, 08.05.2026, 17.00 - 19.00 Uhr  
Auch für Kinder ab sechs Jahren geeignet  
(nur in Begleitung Erwachsener).  
Treffpunkt: Parkplatz Geotop, Wyhlen  
Siehe Seite 45

**Puntilla & die wilden Räuber – Für Kinder  
von 5 – 9 Jahren · 251-011008**

**Andrea Effenberg, Erzieherin und Natur-  
pädagogin**

Samstag, 20.06.2026, 10.00 - 13.00 Uhr  
Puntilla ist ein ganz junger Troll von 103 Jahren, aber sie hat schon eine Menge gesehen: Wie die Räuber in den früheren Zeiten im Wald gehaust, was für Lieder sie gegröht und wie sie mit Pfeil und Bogen den Postkutschen aufgelauert haben... Eine verwegene Zeit war das und nicht so ungefährlich wie heute im Wald. Wir schnitzen uns Pfeil und Bogen und tarnen uns unauffällig, damit wir im Zauberwald nicht zu sehen sind. Zusammen mit Puntilla machen wir uns dann auf die Suche nach Tierspuren und Zeichen, die uns zu einem verwunschenen Schatz führen könnten.

Waldparkplatz Weiherweg (ehemaliger  
Trimm-dich-Pfad) Grenzach  
Gebühr: 23,00 €

**vhs-Geschenkgutscheine**

Sind Sie auf der Suche nach einem individuellen Geschenk?  
Ob Whisky-Seminar, Kabarett, Koch-, Mal- oder Gesundheitskurs – in unserer Geschäftsstelle stellen wir gerne einen passenden Gutschein für Sie aus. Ebenso können Sie einen Wertgutschein in beliebiger Höhe stressfrei bei uns erhalten. Dies ist auch ein schönes Geschenk, wenn mehrere zusammen etwas schenken möchten.

## REGIONALE ZUSAMMENARBEIT

---



**Die Volkshochschulen der Region kooperieren, um ihren Teilnehmenden über die Ortsgrenzen hinaus ein attraktives und vielfältiges Angebot im Bereich der Allgemeinbildung und der kulturellen Bildung zu machen.**

Viele weitere Veranstaltungen finden Sie in den jeweiligen vhs-Programmheften oder im Internet unter:

[www.vhs-rheinfelden.de](http://www.vhs-rheinfelden.de)

[www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de)

[www.vhs-weil-am-rhein.de](http://www.vhs-weil-am-rhein.de)

[www.vhs-wt.de](http://www.vhs-wt.de)

[www.vhs-kandern.de](http://www.vhs-kandern.de)

[www.vhs-bad-saeckingen.de](http://www.vhs-bad-saeckingen.de)

[www.vhs-loerrach-steinen.de](http://www.vhs-loerrach-steinen.de)

[www.vhs-wehr.de](http://www.vhs-wehr.de)

## MUSIKSCHULE RHEINFELDEN E.V. AUSSENSTELLE GRENZACH-WYHLEN

---



Über ihre Außenstelle bietet die Musikschule Rheinfelden seit vielen Jahren Unterricht in Grenzach-Wyhlen an. Bedingt durch die finanzielle

Unterstützung der öffentlichen Hand - und hier ganz besonders durch die Gemeinde Grenzach-Wyhlen - können so die Schülerinnen und Schüler von dort einen qualifizierten Musikschulunterricht erhalten, der finanziell erschwinglich ist.

Das Sekretariat der Musikschule erteilt gerne alle weiteren Informationen:

Musikschule Rheinfelden e.V.

Maurice-Sadorge-Straße 6

79618 Rheinfelden/Baden

Telefon 07623 9874

Telefax 07623 63933

[www.musikschule-rheinfelden.de](http://www.musikschule-rheinfelden.de)

[service@musikschule-rheinfelden.de](mailto:service@musikschule-rheinfelden.de)

### **Fachdienst Kindertagespflege**

#### **Vermittlung von Kindertagespflegepersonen**

qualifizierte, liebevolle, zuverlässige

Betreuung für Ihr Kind

Beratung zu Erwartungen und Wünschen, Auskunft zu finanziellen und rechtlichen Fragen

#### **Ansprechpartnerin:**

Jennifer Neuschütz, Tel.: 07623 966 547-4

Mail: [j.neuschuetz@familienzentrum-rheinfelden.de](mailto:j.neuschuetz@familienzentrum-rheinfelden.de)

Sprechstunde Familientreff „Alte Post“,

OT Wyhlen Mi 13:30-16:30Uhr

Kindertagespflege als Berufung – Neue Kurse starten, jetzt informieren!

[www.kindertagespflege-landkreis-loerrach.de](http://www.kindertagespflege-landkreis-loerrach.de)

#### **Familientreffs in Grenzach-Wyhlen:**

Der „Offene Treff“ – ein Raum für alle Menschen: Senioren, Männer, Frauen, Omas, Opas, Eltern und Kinder, unabhängig von Nationalität, Religion oder Herkunft.

#### **„Alte Post“, Wyhlen**

In den Abtsmatten 2a, OT Wyhlen

Tel. 07624 912 9033

[altepost@familienzentrum-rheinfelden.de](mailto:altepost@familienzentrum-rheinfelden.de)

Mi, Do, Fr von 09.00-12.00 Uhr

#### **„Alte Apotheke“, Grenzach**

Markgrafenstr.1, OT Grenzach

Tel. 07624 2074998

[alteapotheke@familienzentrum-rheinfelden.de](mailto:alteapotheke@familienzentrum-rheinfelden.de)

Mo, Di, Do von 09.00 – 12.00 Uhr

Do auch 15.00 – 17.00 Uhr

Mi 09.00 – 12.00 Uhr Treff in ukrain. Sprache

Beide Treffs sind auch via Facebook erreichbar, weitere Infos finden Sie auf der Homepage unter <https://familienzentrum-rheinfelden.de>.



### **Anmeldungen**

Für die schriftliche Anmeldung melden Sie sich über unsere Homepage, per Mail oder Telefon an. Bitte beachten Sie, dass auch für Einzelveranstaltungen eine vorherige Anmeldung erforderlich bzw. erwünscht ist. Beachten Sie die Hinweise bei der jeweiligen Veranstaltung.

### **Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Eine Bestätigung erfolgt nicht. Ist der Kurs schon ausgebucht, werden Sie von uns benachrichtigt.

Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten für die Veranstaltungsabwicklung gespeichert werden.

### **Kursgebühr und Mindestteilnehmerzahl**

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt in der Regel 10. Kommt diese Zahl nicht zustande, so fällt die Veranstaltung entweder aus oder findet mit einem entsprechenden Gebührenaufschlag statt.

Über die Kursgebühr erhalten Sie eine Rechnung. Wenn Sie uns ein Sepa-Mandat erteilt haben, buchen wir den Betrag nach Kursbeginn von Ihrem Konto ab. Sie verpflichten sich zur Bezahlung der Kursgebühr.

Die Gebühren für Einzelveranstaltungen sind, je nach Ausschreibung, an der Abendkasse, vorab bzw. bei Führungen vor Beginn der Veranstaltung bar zu entrichten. Bei Vorträgen, Theater- und Konzertveranstaltungen haben Jugendliche (bis 18 Jahre) 50% ermäßigten Eintritt.

### **Hygienevorschriften**

Unseren aktuellen Hygieneplan finden Sie auf unserer Homepage. Eine Kursteilnahme ist nur möglich, wenn Sie sich mit diesen Vorschriften einverstanden erklären und diese auch einhalten.

### **Abmeldung**

Abmeldungen sind nur schriftlich vor dem zweiten Kurstag bei der Geschäftsstelle der vhs möglich (nicht beim Kursleiter). Bei Abmeldung nach dem zweiten Kurstag und für nicht besuchte Kursstunden erfolgt keine Rückerstattung. Bei Wochenendkursen und eintägigen Veranstaltungen ist eine kostenfreie Abmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

**Teilnahmebescheinigungen** werden auf Anfrage ausgestellt.

## **Fortführung der Kurse im 2. Semester**

Die meisten Kurse, insbesondere aus den Fachbereichen Sprachen, Gesundheit und Kreatives Gestalten werden fortgeführt. Die entsprechenden Kursdaten finden Sie auf der Homepage sowie im Gemeindeblatt.

Für **Unfälle und Diebstähle** auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer der Veranstaltung übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

Bei **Studienreisen** gelten die Geschäftsbedingungen des veranstaltenden Reisebüros.

**Änderungen** des vhs-Programms sind vorbehalten. Bitte beachten Sie auch unsere Programmhinweise im Mitteilungsblatt der Gemeinde, in der Tagespresse, auf unserer Homepage und auf unserem Instagram Kanal. Immer auf dem Laufenden sind Sie, wenn Sie unseren Newsletter abonnieren.

Im Übrigen gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen**.

## **Bankverbindungen der vhs / Gemeinde Grenzach-Wyhlen**

Sparkasse Markgräflerland

IBAN DE07 6835 1865 0007 2721 56

SWIFT-BIC SOLA DE 51MGL

Volksbank Dreiländereck Lörrach

IBAN DE07 6839 0000 0003 8010 04

SWIFT-BIC VOLO DE 66

Homepage vhs Grenzach-Wyhlen:





# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

## 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung oder online durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für Beteiligte eines anderen Geschlechts und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## 2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung zwei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die Zwei-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von drei Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

## 3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begrün-

den. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

- (2) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (3) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Teilnehmerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

#### **4. Entgelt**

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bzw. bei fortlaufenden Kursen mit Eingang der Rechnung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

#### **5. Organisatorische Änderungen**

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

#### **6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs**

- (1) Die Mindestzahl der Teilnehmerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

- 114
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin ohne Wert ist.
  - (3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von fünf Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von sieben Werktagen erstatten.
  - (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb des Fälligkeitstermins der Rechnung entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,00. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
  - (5) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
    - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
    - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der vhs,
    - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
    - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
    - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## **7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin**

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

## **8. Schadenersatzansprüche**

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

## **9. Schlussbestimmungen**

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

### **1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz**

BM Dr. Tobias Benz (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

### **2. Kursanmeldung**

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) 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 erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

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.

### **3. Newsletter**

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### **4. Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer 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.

### **5. 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.

## **6. 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 Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## **7. 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 der Datenschutzbeauftragten lauten:  
datenschutzbeauftragte@komm.one, Tel. 0711-810 814 444

## Haben Sie etwas Interessantes gefunden?

Schauen Sie auch immer mal wieder auf unsere Homepage [www.vhs-gw.de](http://www.vhs-gw.de).

Dort finden Sie alle Angebote, auch neu ins Programm aufgenommene Kurse und Veranstaltungen.

Änderungen wie auch die Folgetermine der in diesem Jahresprogrammheft veröffentlichten Kurse werden dort regelmäßig aktualisiert.

Immer auf dem Laufenden sind Sie, wenn Sie unseren Newsletter abonnieren. Den Link dazu finden Sie auf unserer Homepage.

Sie finden uns auch auf Instagram: [vhs\\_grenzach\\_wyhlen](https://www.instagram.com/vhs_grenzach_wyhlen)



Volkshochschule  
Grenzach-Wyhlen



### Unser YouTube-Kanal „Volkshochschule Grenzach-Wyhlen“

Bildungsfernsehen vom Feinsten bietet unser YouTube-Kanal. Einfach „vhs Grenzach-Wyhlen“ in die Suchmaske eingeben und schon sind Sie auf unserem Kanal. Unbedingt abonnieren!





## Adressen der Veranstaltungs- und Kursorte in Grenzach-Wyhlen

- vhs-Geschäftsstelle, Jacob-Burckhardt-Str. 8
- Bärenfelsschule, Jacob-Burckhardt-Str. 4
- Bahnhöfle, Eisenbahnstr. 19
- Buchhandlung Merkel, Basler Str. 2
- Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Jurastr. 28
- Evangelisches Gemeindehaus, Hauptstr. 32
- Ev. Kirche Grenzach, Rebgassee 6
- Familientreff „Alte Apotheke“, Markgrafenstr. 1
- Familientreff „Alte Post“, In den Abtsmatten 2 a
- Freibad Grenzach, Rheinallee 40
- Gemeindebücherei, Jacob-Burckhardt-Str. 8
- Haus der Begegnung, Scheffelstr. 3
- Hallenbad, Scheffelstr. 3
- Freibad, Rheinallee 40
- Fünfzehn, Markgrafenstr. 15
- Hieber Markt, Im Gleusen 2
- Kath. Gemeindehaus Wyhlen, Kirchplatz 5
- Kindergarten Löwenzahn, Schlossgasse 17
- Kindergarten Regenbogen, Kolpingstr. 2
- Lindenschule, Hutmattenstr. 20
- Markgrafenhalle, Markgrafenstr. 48
- Römervilla, Hauptstr. 25
- Schulzentrum, Kantstr. 1
- „Trotte“, Grenzach (beim Emiliienpark/Boule Platz), Schlossgasse 38

Kursräume:



## Während der Schulferien finden in der Regel keine Veranstaltungen statt:

Sommerferien	31.07.25 – 12.09.25
Feiertag	03.10.25
Herbstferien	27.10.25 – 31.10.25
Feiertag	01.11.25
Weihnachtsferien	22.12.25 – 05.01.26
Feiertag	06.01.26
Bewegliche Ferientage	13.02.26 – 20.02.26

Osterferien	30.03.26 - 10.04.26
Feiertag	01.05.26
Feiertag	14.05.26
Feiertag	25.05.26
Pfingstferien	26.05.26 – 05.06.26
Sommerferien	30.07.26 – 11.09.26

Volkshochschule Grenzach-Wyhlen  
Jacob-Burckhardt-Str. 8  
79639 Grenzach-Wyhlen

Telefon: 07624 1033

E-Mail: [vhs@grenzach-wyhlen.de](mailto:vhs@grenzach-wyhlen.de)

Internet: [www.vhs-gw.de](http://www.vhs-gw.de)

**Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**

Montag bis Freitag: 09.00 – 12.30 Uhr

Montag, Mittwoch und Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr

In den Schulferien: 09.00 – 12.00 Uhr

