

Jahresprogramm
2026/2027



nah dran

Bildung und Begegnung
in Grenzach-Wyhlen

Inhaltsverzeichnis	Seite
Begrüßung.....	2
Freiwilligenarbeit.....	3
Programm in Stichworten.....	4
Demokratie	6
Kabarett, Theater & Co.....	9
Konzerte	18
Verein für Heimatgeschichte	22
Literatur	23
Reise-Reportage	23
Kneipenquiz.....	24
Kino	25
Vorträge.....	26
Online-Vorträge.....	40
Besichtigungen, Exkursionen	44
Kurse und Seminare:	
Politik, Gesellschaft, Umwelt.....	54
Kultur, Gestalten, Kreativität	58
Tanzen	65
Gesundheit.....	69
Kochen.....	85
Sprachen.....	91
Arbeit, Beruf, EDV, Internet.....	103
Angebote für Kinder und Jugendliche	106
Regionale Zusammenarbeit.....	116
Musikschule Rheinfelden, Familientreffs.....	116
Häufige Fragen, FAQs.....	118
Benutzungsbedingungen	120
Datenschutzerklärung.....	124
Veranstaltungsorte.....	128
Ferien.....	128

Herzlich willkommen bei der Volkshochschule Grenzach-Wyhlen

Vom „Oho“ zum „Aha“!

Zusammenhänge begreifen, Fake entlarven, den Alltag bewältigen, die Gesundheit fördern, fremde Sprachen verstehen und andere Kulturen kennen – wir bieten Ihnen spannende Erkenntnisse, inspirierende Begegnungen und beflügelnde Erlebnisse.

Egal, ob sie einen Gesundheitskurs buchen, einen Vortrag hören oder ein YouTube-Video ansehen – auf unsere Bildungsqualität können Sie sich verlassen.

Denn in einer Zukunft mit KI ist Denken, Wissen und Können wichtiger denn je.

Wir freuen uns auf Sie.



2



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
www.freiwilligenarbeit-gw.de

79639 Grenzach-Wyhlen
Jacob-Burckhardt-Str. 8

Unser Programm in Stichworten:

Seite	Seite
Altersvorsorge30, 31	Festung Aarburg.....50
Alzheimer.....26	Finanzkunde.....28
Amphibien51	Fitness80ff
Aquajogging79, 80	Flusskraftwerk49
Arabisch93	Fotografie64
Augustinermuseum46	Französisch97, 98
Ausstellung zuhause8	Freiwilligenarbeit.....3, 55
	Fritz/Roche47, 48
Basteln63	Führungen44
Bauernhof.....50	Fußschmerzen31
Benutzungsordnung120ff	
Beruf103	Garten.....35
Besichtigungen.....44	Geldanlage30, 31
Boule17	Gelber Sack.....45
	Gesundheit69ff
Candlelight-Dinner6	Gin57
	Grenzgänger.....28
Darmkrebs34	Gymnastik76ff
Datenschutz124ff	
Demenz33	Hertener Reben52
Demokratie6-8	Herzgesundheit30
Deutsch94, 95	Hochrheinbahn35
Dreiländereck26	Hörspaziergang52
	Hospizgruppe.....37
Einbrecher32	
E-Patientenakte.....31	Immobilien29
Endometriose38	Italienisch99, 100
Englisch95, 96	Interaktive Ausstellung7
Entspannung70ff	
Exkursionen.....44	Japanisch101
Fahrschul-Update.....36	Kabarett.....9ff
Familientreffs117	Kalahari.....23
FAQs.....118	Keramik61
Ferien.....128	Kinderkurse/-theater106ff

	Seite
Kino	25
Kneipenquiz.....	24
Kochen	85ff, 109
Konzerte	18ff
Kosmetik	57
Kräuterwanderung.....	44, 45
Krampfadern	34
Kultur im Supermarkt	11
Kursorte	128
Latin Dance	69, 70
Laufschule.....	84
Linedance.....	65
Literatur	23
Malen.....	58-61
Musikschule Rheinfelden	116
Nähen.....	64
Nordic Walking	81
Neuro-Tango.....	66
Online Vorträge.....	40ff
Open Stage	16
Orient. Tanz	65
Outdoor	81, 84, 114, 115
Patientenverfügung	34
Picknick-Konzert	20
Pilates.....	78, 79
Präsentationstechniken	104
Qi Gong	71
Radon	29
Redakt. Gesellschaft	7, 27
Regionale Zusammenarbeit	116
Reise-Reportage	23

	Seite
Rente	36
Roche Turm+Fritz	47, 48
Rückengymnastik.....	76ff
Schulstart	37
Selbstverteidigung.....	54, 108
Sensorik.....	55
Spanisch.....	100, 101
Sprachen	91
Sterbebegleitung	37
Stoff, Wolle, Garn	62
T'ai chi	75
Tanzen	65-67, 112
Tastaturkurse	113
Töpfern	61, 62, 110, 111
Türen öffnen Workshop	55
Velokindo.....	25
Verein für Heimatgeschichte.....	22
Vererben	32
Volkstrauertag	30
Vorsorgevollmacht.....	34
Vorträge	26ff
Wassergymnastik	79
Weckli, Wii und Wienerli	18
Whats App.....	103
Whisky	55-57
Wild- und Heilkräuter.....	44, 45
Winterwald.....	49
Wirbelsäulengymnastik	76ff
Wissen live Vorträge	40-42
Yoga.....	70ff
You On Part	28
Zuhause unterwegs.....	8

EINZELVERANSTALTUNGEN



i Tickets für Veranstaltungen wie Kabaretts, Konzerte und Theater können Sie, wenn nicht anders angegeben, bei den Vorverkaufsstellen (vhs-Geschäftsstelle, Spielzüglädeli, Buchhandlung Merkel) in Grenzach erwerben, online über www.faire-tickets.de. Jugendliche erhalten auf diese Veranstaltungen 50% Ermäßigung.



faire-tickets.de

Gemeinsam feiern.

Candlelight-Dinner für Demokratie

Freitag, 02.10.2026, 19.00 Uhr

Mit Comedy, Kunst und Kerzenschein feiern wir gemeinsam einen Abend lang die Demokratie. Wir laden Sie ein, an der langen, festlich gedeckten Tafel Platz zu nehmen und bitten Sie, einen Teil zum gemeinsamen Abendessen beizusteuern. Ob Buletten oder Baklava, Salat oder Sushi – zusammen wird es ein schmackhaftes, abwechslungsreiches Buffet. Für Getränke sorgen wir.

Programm:

Wortgewandt und voller Selbstironie startet Comedian und Poetry-Slammer Ansgar Hufnagel das Programm in den Abend und



Ansgar Hufnagel © Frank Kloten

bringt seine Beobachtungen, Alltagsgeschichten und Songs auf die Bühne. Er inspiriert mit seinen Texten und zaubert uns ein Lachen ins Gesicht.

Ausstellung:

„100 cm Holz – 100 % Demokratie“.

„Was ist Demokratie, wie ist es um sie bestellt und wie kann ich sie sichtbar machen?“ Mitglieder des Künstlerkreises Grenzach-Wyhlen, zwei Schulklassen des LMG und kreative Menschen aus Grenzach-Wyhlen haben sich den Sommer über Gedanken gemacht. Wir lieferten ihnen im Mai den Rohling, ein Kantholz von einem Meter Länge - sinnbildlich eine Säule für die Demokratie. An diesem Abend zeigen sie erstmals ihre Kunstwerke, die sie aus dem Holz geschaffen haben. Betrachten Sie eine Vielzahl an „Demokratiesäulen“ aus verschiedenen Blickwinkeln. Lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie mit den Künstlern und Künstlerinnen ins Gespräch.

Die „PocketBand“ um Claus Timmer, eine Formation diverser Nationalitäten, sorgt für den musikalischen Rahmen und lässt den Abend stimmungsvoll ausklingen.

Finanziert wird das Projekt durch das Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Türöffnung: 18:30 Uhr

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, spontane Gäste sind willkommen.

Haus der Begegnung, Festsaal

Ohne Gebühr

Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erwünscht, spontane Gäste sind jedoch ebenso herzlich willkommen.



Interaktive Ausstellung: Aktionslabor „Redaktionelle Gesellschaft“ - mit VR-Brillen gegen Desinformation

Vom 13.10. - 31.10.2026

Wie gehen wir mit Nachrichten um, wenn Informationen im Sekundentakt auf uns einströmen? Die Ausstellung „Aktionslabor redaktionelle Gesellschaft“ bietet einen praktischen Zugang zu dieser Frage. An VR-Stationen, in interaktiven Spielen, bei Abstimmungen und weiteren Modulen können Besucherinnen und Besucher ausprobieren, wie Nachrichten entstehen, wie Desinformation funktioniert und welche Rolle die eigene Auswahl von Quellen spielt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Aktionslabor wurde von dem Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen im Auftrag der ZEIT-Stiftung Bucerius entwickelt. Pörksen beschreibt in seinen Arbeiten eine Öffentlichkeit, in der Empörung und Beschleunigung den Ton angeben, und plädiert für eine „redaktionelle Gesellschaft“, in der möglichst viele Menschen bewusst und prüfend mit Informationen umgehen.



Aktionslabor Redaktionelle Gesellschaft © Polina Tankilevitch

8

Die Eröffnungsveranstaltung mit Büchereileiter Detlev Hoffmeier findet am Montag, 12.10.2026 statt. Ausgehend von dem Satz Heinz von Foersterns „Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners“ erläutert er, wie sehr unsere Sicht auf die Welt von Perspektiven abhängt – und warum es sich lohnt, diese zu hinterfragen.

Siehe S. 27

Am 22.10.2026 präsentiert Prof. Dr. Olivier Steiner erste Ergebnisse seines aktuellen Forschungsprojekts. In „Youth Online Participation“, kurz „YouOnPart“, untersuchen er und sein Forscherteam die politische Onlinepartizipation Jugendlicher mit Medientagebüchern und Interviews.

Siehe S. 28

Gemeindebücherei

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der Bücherei frei zugänglich:

Di., Do., Fr. 13.00 – 18.30 Uhr, Mi. 10.00–16.00 Uhr, Sa. 09.00 – 12.30 Uhr

Ohne Gebühr



Ausstellung: Zuhause – unterwegs

Vom 04.04. bis 30.05.2027

Geöffnet an Sonn- und Feiertagen,
15.00 – 18.00 Uhr

Wo fühlen wir uns zuhause? Ist Zuhause ein Ort, ein Mensch, eine Erinnerung – oder etwas, das man erst unterwegs entdeckt?

Die Ausstellung nimmt das heutige Leben in Grenzach-Wyhlen in den Blick. Aus persönlichen Geschichten, Erinnerungen, Alltagsobjekten, Fotografien, Karten, Interviews sowie Audio- oder Videobeiträgen und Mitmachstationen zeigt sie ein facettenreiches Bild Grenzach-Wyhler – ein Bild davon, was Zuhause- und Unterwegssein in einer Grenzregion heute bedeuten. Die Römervilla dient dabei als historischer Ausgangspunkt, der Vergangenheit und Gegenwart miteinander in Beziehung setzt.

Mittels einer vorausgehenden Umfrage fließen die Stimmen der Bürgerinnen und Bürger Grenzach-Wyhler, ihre persönlichen Gedanken, Geschichten und Blickwinkel in die Ausstellung ein und geben ihr eine le-

bendige, vielstimmige Perspektive. Diese Umfragebögen liegen in der Bücherei, der vhs-Geschäftsstelle, bei kooperierenden Vereinen und Gruppen sowie dem Museum Römervilla aus. Eine Teilnahme ist Mitte Oktober 2026 möglich.

In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V./Arbeitsgruppe Emilianum, BUND sowie weiteren Initiativen im Rahmen vom „Netzwerk Museen“.

Weitere Infos: <https://www.dreilaendermuseum.eu/de/netzwerk-museen/>

Römervilla, Grenzach

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten des Museums frei zugänglich.

Ohne Gebühr



VEREIN FÜR HEIMATGESCHICHTE
Grenzach-Wyhlen e.V.

KABARETT, THEATER & CO

Der achtsame Tiger - Ein Familienmusical

Samstag, 26.09.2026, 16.00 Uhr

Haus der Begegnung, Festsaal

+ weitere Termine: 27.09.2026, 04.10.2026

Siehe Seite 106

Highway to Health

Das neue Programm von und mit Inka Meyer

Sonntag, 18.10.2026, 17.00 Uhr

Wie heißt es so schön? Lieber 30 Minuten erben als 30 Jahre arbeiten. Auch Inka Meyer hat von ihrer Großmutter so einiges geerbt: Neben funkelnden Augen und sprühendem



Inka Meyer © Simon Büttner

Witz leider auch ein Immunsystem, das im Kampf gegen Krankheiten eher Pazifist ist. Schon ihr halbes Leben düst die Kabarettistin kometengleich durch das Sonnen- und Gesundheitssystem: Per Anhalter durch die Praxis.

So ist das: Unser Schicksal steckt oft in unseren Genen. Wenn Sie keine Kinder haben, werden Ihre Kinder auch keine Kinder haben. Was soll man machen? Das Leben entspringt einer Zelle und endet manchmal auch in einer. Kann man dem eigenen Stammbaum überhaupt entkommen? Ja! „Denn wer nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist“, lautet Meyers entschlossenes Credo!

Und so begibt sich die mit Nordseewasser getaufte Meerschamgeborene auf eine abenteuerliche Expedition nach den Wurzeln ihrer Familie, die neben Friesland eine aufregende Bandbreite an Migrationsgeschichten aufweist. Mit dem Udo-Jürgens-Schlager „Ich war noch niemals in Stettin“ auf den Lippen reist sie wissbegierig zum ersten Mal in ihrem Leben nach Polen – genauer ins ehemals deutsche Pommernland. Im kleinen Ort Jasenitz beginnt eine kontrollverlustige Suche nach dem Haus ihrer Urgroßeltern, bei der eine Übersetzungs-App im Dialog unabdingbar wird: So ist Inka Meyer für die Dorfbewohner eine Attraktion – und die Einheimischen für Inka Meyer.

Was genau sie am Ende ihrer Reise durch das ehemalige Pommern findet, wird natürlich nicht vorab verraten. Nur so viel: Ihre Kabarettshow gleicht einem chirurgischen Eingriff, einer „Inkavention“, die das körperliche und

seelische Wohlbefinden aller Zuschauenden verbessern wird. Denn wer gesund sein will, muss lachen! Und an erster Stelle ihrer humoristischen Reiseapotheke steht: „Wenn ihr selbst nichts zu lachen habt, dann lacht über mich!“ Aber Vorsicht: Diese Person ist hochansteckend! Also: Maikäfer fliegt – aber bitte ins Kabarett!

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

Volkmar Staub: Ausbaden. Eine separatistische Satirade

Samstag, 07.11.2026, 19.00 Uhr

Wer musste in der Geschichte immer alles ausbaden? Wir aus Baden!

Die Alemannen, nach denen man im Ausland die ganze Bundesrepublik Allemagne oder Alemania nennt – ein immer unterschätztes unbeachtetes Völkchen am südwestlichen Rand Deutschlands. Volkmar Staub seziert seine Herkunftsecke Südbaden wie in einem Brennglas oder unter der Lupe als Beispiel deutscher Befindlichkeit im ersten Viertel des 21. Jahrhunderts. Was macht der Badener in der Welt und was macht die Welt mit dem Badener? Alemanne oder Globalemanne – das ist hier die Frage.

Ein kabarettistischer Abend um Identität, Zugehörigkeitswahn und Sinnsucht. Gleichzeitig ein absurder Parforceritt durch



Volkmar Staub © Michael Camici

die badische Geschichte, von den Ur-Alemannen in den Havel-Sümpfen bis zu den Kuckucks-Uhr-Alemannen eines Bergdorfes in Venezuela, vom revolutionären Narrenumzug 1848 bis zum Marsch auf Moskau unter Napoleon, mit Tempo, Hinterfotzigkeit und unverschämt glaubhaften Lügenmärchen erzählt.

Der badische Alemanne Staub kämpft dabei immer um der Sache selbst willen, ohne zu wissen, um welche Sache es sich dabei handelt. Staatlich getrennt und zerstreut in mehrere Länder sind die Alemannen die „Basken“ der Republik. Ohne eigene Identität, immer voller Selbstzweifel und Größenwahn, Freiheitsliebe und Provinzchauvinismus, irren sie ohne eigene Nation, ohne eigenen Staat

durch die Weltgeschichte. Immer zu lieb, libidinös und liberal. Geschichte nie gestaltet, immer nur erlitten. Zu gemütlich, zu träg, zu gelassen und alles zugelassen. Nein – Baden war nie das Siegerland!

Volkmar Staub deliriert in seinem Kabarett-Programm AUSBADEN anlässlich des 75-sten Jahres des Ländles Baden-Württemberg wie auch seiner selbst, als badischer Nörgler durch „The Länd“ und sinniert dabei über den Lauf der Welt und wo er dabei bleibt. Und geht den 3 wichtigsten philosophischen Fragen nach, die einen Alemannen umtreiben: Wo kommen wir her? Wo gehen wir hin?

Und vor allen Dingen: Was trinken wir dazu? Ein süffiges politisch-satirisches Delirium – von der Wonne bedröhnt!

Haus der Begegnung, Festsaal

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

20,00 € Abendkasse

Kultur im Supermarkt · 261-V20408

Roger Stein: Ist es nicht schön hier

Donnerstag, 26.11.2026, 20.00 Uhr

Es gibt Orte, die erst im richtigen Licht zu leuchten beginnen – und manchmal ist dieses Licht ein Lied, manchmal aber auch Neonröhre über der Tiefkühlpizza. Bei „Kultur im Supermarkt“ wird Autor, Comedien und Liedermacher Roger Stein beide Seiten beleuchten.



Roger Stein © Simona Bedharek

In seinem neuen Programm «Ist es nicht schön hier» verwandelt Roger Stein den Supermarkt in eine poetische Bühne – Gang für Gang. Er hält die Lupe auf das vermeintlich Banale und entdeckt darin ganze Universen. Musikalisch bewegt sich Roger Stein in einer spannenden Mischung aus Schubert'scher Tiefe, dem eleganten Pop-Charme Udo Jürgens' und der poetischen Leidenschaft Konstantin Weckers – allerdings stets gewürzt mit einer guten Portion Schalk und feinem Humor. Rasante Comedy-Nummern stehen im lebendigen Dialog mit berührenden Balladen und schaffen ein Programm, das ebenso zum Lachen wie zum Lauschen einlädt. Ein Klang zwischen Asphaltstaub und Abendrot, zwischen Tanzsaal und Tresen, zwischen Ironie und Innigkeit.

„Ist es nicht schön hier“ ist mehr als ein Albumtitel – es ist eine Einladung, den Blick zu heben, die Perspektive zu kippen, das Schöne im Schiefen zu suchen.

Roger Stein zeigt: Schönheit ist kein Ort. Sie ist ein Moment, der bemerkt wird.

Seine künstlerische Heimat hat Roger Stein mit seinen Liedern längst auf dem Plattenlabel von Konstantin Wecker gefunden, auf dem er seit 2013 seine Alben veröffentlicht. Die Frage und der Zweifel ziehen als zentrales Thema durchs Programm. Und so fragt sich der schalkhafte Songpoet: Ist die Wirklichkeit, in der wir leben, tatsächlich die einzige Wahl? Ist man selbst Eigentümer eigener Parallelwelten? Und ist der Zufall überhaupt denkbar, ohne eine von uns Menschen konstruierte Logik?

Eine Kooperation zwischen der vhs Grenzach-Wyhlen und dem Hiebermarkt Grenzach.

Hieber Markt Grenzach

Gebühr: 39,00 €, inkl. Apéro und Fingerfood mit Getränken in der Pause

Mit Anmeldung bei der vhs und Kartenversand (Einlass ab 19.30 Uhr für den Apéro)

Blue Christmas - Mit Kästner und Blues in den Advent

Henning Kurz und Ihor Diachenko

Mittwoch, 02.12.2026, 19.00 Uhr

Was haben die Vorweihnachtszeit, die Werke Erich Kästners und jazziger Blues gemeinsam? Der Sänger, Gitarrist und Rezitator Henning Kurz und der Saxophonist Ihor Di-



Blue Christmas © Buchhandlung Merkel

achenko stimmen mit Texten von Kästner auf eine besinnliche Adventszeit ein und brechen an diesem Abend erneut eine Lanze für den vermeintlich „einfachen“ Schriftsteller. Doch Vorsicht: Hinter Kästners Texten und Versen verbirgt sich eine humorvolle, bissige und sarkastische Beobachtung seiner Zeitgenossen. Immer von der Idee beseelt, der Vernunft zum Sieg zu verhelfen.

Erleben Sie eine raffinierte Symbiose aus Erzählungen von Kästners Leben und Rezipitationen seiner Texte sowie klassischen Blues-Nummern, die die erwachsene und melancholische Seele des Autors authentisch widerspiegeln. Hier begegnet Ihnen der „skeptische Melancholiker“ und „wehmütige Satiriker“ auf Augenhöhe.

Ob Sie Kästner-Kenner sind oder die lyrische Schärfe neu entdecken: Diese Veranstaltung ist für jeden Kulturfreund. Wer es ganz authentisch mag, darf seinen „Ugly Christmas Pullover“ für das richtige Ambiente ausführen. Zum gemütlichen Ausklang des Abends offeriert die Buchhandlung Merkel einen feinen Apéro.

Buchhandlung Merkel, Grenzach

Gebühr: 15,00 €, Kartenvorverkauf bei der Buchhandlung Merkel und der vhs-Geschäftsstelle (limitierte Plätze)

Hase und Holunderbär: Die verlorene Weihnachtspost - Kindertheater ab 4 Jahren

Samstag, 12.12.2026, 16.00 Uhr

Haus der Begegnung, Festsaal

Siehe Seite 107

Nils Heinrich: Brückentage in Übergangsjacke

Sonntag, 24.01.2027, 17.00 Uhr

Nils Heinrich hat keine Bedenken bezüglich seiner ganz persönlichen Zukunft. Jeder muss heute gucken, wo er ganz persönlich bleibt. Im Flugzeug, im Bunker, im selbstfahrenden Auto, im Flugtaxi. Auch hierzulande. Und Heinrich heißt Heinrich. Mega! Deutscher geht's nicht. Er ist fein raus, haha! Dunkelblond, blaugraue Augen. Halt: Blau-GRAU, das Blau ist ostdeutsch akzentuiert! Wenn das Justizsystem geschliffen, der Polizeiapparat umgebaut und die Medien syn-



Nils Heinrich © Marvin Ruppert

chronisiert wurden, sagt er privat einfach wie früher das, was die da oben hören wollen. Er muss nur abchecken, wie. Leute unter 20 erreicht man über 4chan oder 8kan, wohingegen Menschen zwischen 30 und 50 per WhatsApp kommunizieren.

Die eigenen Eltern schicken einem SMS und das Festnetztelefon haben viele nur noch wegen Oma. Und dann fragt man da rein: „Was findest du cringe, was ist nice, was geht ab?“ Die Antwort: Mein Nagellack. So ist sie, die Gen-Z. Guckt auf Tiktok Deepfakes und rennt mit T-Shirts rum, auf denen ‚Nirvana‘ oder ‚Friends‘ steht. Das ist so, als hätte Heinrich in den 80ern T-Shirts getragen, auf denen ‚Comedian Harmonists‘ oder „Heinz Rühmann“ steht. Doch er geht

mit der Zeit: Wenn er was auf Insta kommentiert, ist das mehrfach codiert: Ein rotes Herz bedeutet Liebe, orange heißt „alles wird gut“. Eine Aubergine ist ganz schlimm, Blumenkohl heißt „Wegen dir hab ich Clamydien“. Ein Reiter auf einem Pferd bedeutet „Rossmann“, Rossmann wiederum bedeutet „Deine Mutter“. Ganz schlimm ist ein Windrad. Ein Windrad als Emoji heißt: Es gibt Ärger in der Familie. Schnell weg! Aber wohin? Im Gegensatz zu 80 Prozent der US-Amerikaner hat Heinrich zwar einen Reisepass. Aber er verreist nicht mehr. Höchstens nach Rügen. Eventuell auf den Mars. Da ist es nicht so überlaufen.

Jetzt mit 40 Prozent weniger Zukunftsangst. Evangelisches Gemeindehaus Grenzach
Gebühr: 18,00 €, Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstelle, der Buchhandlung Merkel, im Spielzug-Lädli und online: <https://www.faire-tickets.de/>
20,00 € Abendkasse

René Sydow & Christian Miedreich: MÄNNER VON WELT

Sonntag, 28.02.2027, 17.00 Uhr

„Die zwei dünnsten Bücher der Welt sind: Ein englisches Kochbuch und die Sammlung 1000 Jahre deutscher Humor“ (Groucho Marx).

Dichter und Denker sind gerade rar in Deutschland, deswegen müssen die Satiriker eingreifen! Und so stürzen sich René Sydow und Christian Miedreich in ihrem ersten gemeinsamen Kabarettprogramm auf



René Sydow - Männer von Welt - © Steffen Suuck

alles Deutsche, überzeichnen und karikieren Politik und Privates, verkörpern deutsche Archetypen und solche, die es werden wollen. Dabei spielen sie sich sowohl albern als auch intelligent durch Land und Leute und liefern treffsichere und scharfe Pointen auf die deutsche Volksseele. Treffen wir auf Goethe und Schiller oder Hinz und Kunz? Wird der Abend entlarvend? Wird er deutsch oder noch deutscher? So oder so wird es Politisches Kabarett mit deutscher Gründlichkeit, aber ohne Deutschtümelei, schließlich sind die beiden ja MÄNNER VON WELT.

René Sydow ist Kabarettist, Autor, Schauspieler und Regisseur. Der Gewinner zahlreicher Kabarett- und Kleinkunstpreise (zuletzt Kleinkunstpreis Baden-Württemberg

2024 (Hauptpreis) für das Soloprogramm "In ganzen Sätzen") gilt als der sprachmächtigste und wichtigste Vertreter der auf Arnulf Rating, Wilfried Schmickler und Matthias Deutschmann folgenden Generation des Politischen Kabarettis.

Christian Miedreich erblickte wie René Sydow das Licht der Welt in Radolfzell am Bodensee. Erste Berufs- und Bühnenerfahrungen sammelte er bereits in der freien Theaterszene während seiner Schauspielausbildung in Freiburg sowie als Mitglied der Kabarett-Gruppe BÖS-ARTIG unter der Leitung des Kabarettisten Ralf Hackler.

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

Kasper und der Osterhase – Kindertheater ab 4 Jahren

Donnerstag, 18.03.2027, 16.00 - 16.45 Uhr
Der Veranstaltungsort stand zum Zeitpunkt des Drucks dieses Programmhefts noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über die Presse, unsere Homepage oder telefonisch. Siehe Seite 107



Katalyn Hühnerfeld © Jeanne Degraa

Katalyn Hühnerfeld: Agentin mit SchHerz - der alltägliche Wahnsinn!

Sonntag, 11.04.2027, 19.00 Uhr

Ein Tag im Leben von Katalyn Hühnerfeld.

Ein Tag wie jeder andere - spannend wie ein Actionthriller - absurd wie eine Slapstick Komödie. Brilliant bescheuert schlägt sich Katalyn Hühnerfeld - alias Agentin mit SchHerz - durch ihr tägliches Fadenkreuz als Mami, Ehefrau, Kulturschaffende, Haushälterin, Sekretärin und Hobby-Akrobatin! Mit dem immer gleichen Ziel: Nach einem noch so turbulenten Tag am Abend auf der Bühne zu stehen und das Publikum zum Lachen zu bringen! Denn sie hat eine Mission: In einer Zeit, in der sich Ängste, Sorgen und Frustration ausbreiten, kämpft sie für Freude,

Selbstbestimmung und das kleine, große Glück. Ihre Waffen: Storys, Songs und voller Körpereinsatz! Und so fiebert das Publikum mit - wird sie ihn auch heute schaffen, den täglichen Wahnsinn?! Ja! Denn sie ist nicht allein... schließlich sind wir doch alle ein bisschen: Agentin mit SchHerz!

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

Open Stage: Bühne frei für Talente

Donnerstag, 13.05.2027, 19.30 Uhr

Eine Bühne, ein Mikrofon, ein Zeitfenster.

Wir bieten Talenten die Möglichkeit, auf einer Bühne vor Publikum aufzutreten. Leute mit oder ohne Erfahrung, jung oder alt, alteingesessen 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. 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 Überraschun-



Open Stage Til Hagner © vhs Grenzach-Wyhlen

gen hat und neugierig auf die Darbietungen der „local heroes“ ist.

In Kooperation mit der Musikschule Rheinfelden

Anmeldeschluss: 05.05.2027

Haus der Begegnung, Festsaal

Keine Gebühr

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



**Musikschule
Rheinfelden e.V.**

Boule & Musik · 261-V30001

Donnerstag, 22.07.2027, 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 Emilienspark 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 mitbringen, Getränke können Sie vor Ort erwerben.



Bouleturnier © M. Penningers

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

Anmeldeschluss: 16.07.2027

Grenzach, Emilianpark, Platz beim Bouleplatz/Emilianum

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

Weckli, Wii und Wienerli.

Treff an der Trotte

Mittwoch, 28.07.2027, 18.00 Uhr

vhs und Verein für Heimatgeschichte e.V. 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.

Trotte beim Emilianpark (Grenzach, Schlossgasse)

Keine Gebühr, Hutsammlung für die Musiker:innen

KONZERTE

Rezital, Klavierkonzert zu vier Händen mit Guido Heinke und Christoph Soldan

Werke der Klassik und Romantik

Im Rahmen des Markgräfler Musikherbsts
Samstag, 03.10.2026, 19.00 Uhr

In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V.

Haus der Begegnung, Festsaal

Die Gebühr wird noch bekannt gegeben

Faszination Barockmusik Crescendo Barock-Ensemble auf hist. Instrumenten

Im Rahmen des Markgräfler Musikherbsts
Sonntag, 11.10.2026, 19.00 Uhr

In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V.

Ev. Kirche Grenzach

Die Gebühr wird noch bekannt gegeben

Posaunisten der Extraklasse: Das Big Sound Orchestra präsentiert: Ludwig Nuss & Dave Horler

Sonntag, 29.11.2026, 17.00 Uhr

Weltklasse trifft Lokalkolorit:

Dank des Bandmitglieds Karl Nuss ist es gelungen, zwei absolute Schwergewichte der Jazzszene als Solisten zu gewinnen: Ludwig Nuss ist seit über zwei Jahrzehnten Soloposaunist der renommierten WDR Big Band Köln und einer der gefragtesten Jazzmusiker



BSO Dave Horler & Ludwig Nuss © Natalie Horler

Deutschlands. Der britische Posaunist, Arrangeur und langjährige Lead-Posaunist der WDR Big Band Dave Horler ist eine lebende Legende. Er bringt nicht nur sein Weltklasse-Spiel, sondern auch seine phantastischen Kompositionen und Arrangements mit ins Dreiländereck.

Das Big Sound Orchestra (BSO) Lörrach steht seit über 15 Jahren für Big-Band-Sound auf höchstem Niveau. In den letzten Jahrzehnten hat sich die 18-köpfige Formation aus ambitionierten Amateuren und Profis zu einem der spannendsten Jazzorchester in der Region entwickelt. Freuen Sie sich auf ein Konzert der Extrakasse mit zwei der profiliertesten Jazz-Posaunisten Europas hier im Dreiländereck.
<https://www.big-sound-orchestra.de/>

In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V.
 Haus der Begegnung, Festsaal
 Keine Gebühr, um eine Spende wird gebeten.

Leimentaler Kammerorchester

Mit Silvan Irrniger, Geige
 Samstag, 23.01.2027, 17.00 Uhr
 In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V.
 Ev. Kirche Grenzach
 Die Gebühr wird noch bekannt gegeben

„Take Five“

Streichquintette von W.A. Mozart und Ludwig van Beethoven

200 Jahre Beethoven
 Sonntag, 21.02.2027, 17.00 Uhr
 In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V.
 Haus der Begegnung, Festsaal
 Die Gebühr wird noch bekannt gegeben

Ensemble Fiacorda

Mit Werken von Rossini, Beethoven und Strauss

Sonntag, 18.04.2027
 In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V.
 Ev. Kirche Grenzach
 Die Uhrzeit und Gebühr werden noch bekannt gegeben



Babüsk © Ludovic Renoir

Babüsk - Elsass Pop Folk Vo Händ zu Händ

Sonntag, 02.05.2027, 11.15 Uhr
BABÜSK, das steht für BAÏtzaBÜewa Speziäl Klüb. Die vierköpfige Band lädt Sie zu einer musikalisch-sprachlichen Reise ins male-
rische Elsass ein, wo die „Büawa“ zuhause
sind und man sie in den Bistros antrifft - in
da „Baïtza“ wie ma saït im Sundgau.
Um alltägliche Geschichten, Höhen und
Tiefen des Lebens dreht sich ihre Musik,
mal fröhlich, mal melancholisch mit Gitarre,
Querflöte, Schlagzeug oder auch Gengen-
wanne - un' do liegt dr Geischt vo unser Mü-
etterland.
Zu ihrem Repertoire zählen traditionelle
Lieder des Rheintals, Kompositionen elsäs-

sischer Musiker und natürlich auch eigene
Werke.

Genießen Sie handgemachter Musik mit fran-
zösischem Flair zwischen den alten Mauern
der Grenzacher Römervilla. Umrahmt wird
die Matinée von einem kleinen kulinarischen
Angebot.

In Kooperation mit dem Verein für Heimatge-
schichte e.V.

Römervilla, Grenzach

Gebühr: 15,00 €, Kartenvorverkauf bei der
vhs-Geschäftsstelle, der Buchhandlung Mer-
kel, im Spielzüg-Lädeli und online: [https://
www.faire-tickets.de/](https://www.faire-tickets.de/)

17,00 € Tageskasse

Picknick-Konzert: Ullmann & Rehmann

Freitag, 11.06.2027, 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 kommen „Ullmann & Rehmann“.

Die beiden Musiker aus dem südbadischen
Raum spielen seit vielen Jahren in verschie-
denen Bands und Ensembles zusammen. Sie
lieben die handgemachte, ehrliche Musik mit
Groove und einprägsamen Melodien. Zwei
Gitarren und Gesang - Acoustic Unplugged
sind der rote Faden: Berührende Songs im
Stile Singer Songwriter, die unter die Haut
gehen und mitreißen.

In ihrem Repertoire haben Jan Ullmann und
Felix Rehmann sowohl Klassiker wie „Super-
stitious“ von Stevie Wonder, „If I Ain't Got



Ullmann und Rehmann © Samira Aline Photography

You“ von Alicia Keys und „Free Fallin“ von Tom Petty, als auch rockige Songs und Eigenkompositionen. Handgemachte Musik mit ausdrucksvoller Stimme.

Weitere Infos: www.janullmann.com

Bitte mitbringen: Sitzunterlage wie Picknick-Decke, Handtuch, Klappstuhl o.ä., eventuell Getränk und etwas zu Knabbern.

In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V.

Trotte beim Emilienspark (Schlossgasse)

Keine Gebühr, Hutsammlung für die Musiker

Keine Anmeldung erforderlich



www.bggw.de

Mieten. Wohnen. Leben.

BGGW
BAUGENOSSENSCHAFT
GRENZACH-WYHLEN



VEREIN FÜR HEIMATGESCHICHTE Grenzach-Wyhlen e.V.

Konzerte und Vorträge in Kooperation mit dem „Verein für Heimatgeschichte e.V.“

Vor 80 Jahren: Befreiung und Besatzung im Dreiländereck

Vortrag von Markus Moehring, Historiker

Montag, 28.09.2026, 19.30 Uhr

Siehe S. 26

Rezital, Klavierkonzert zu vier Händen mit Guido Heinke und Christoph Soldan

Samstag, 03.10.2026, 19.00 Uhr

Siehe S. 18

Faszination Barockmusik

Sonntag, 11.10.2026, 19.00 Uhr

Siehe S. 18

Posaunisten der Extraklasse & Big Sound Orchestra

Sonntag, 29.11.2026, 17.00 Uhr

Siehe S. 18

Leimentaler Kammerorchester

Samstag, 23.01.2027, 17.00 Uhr

Siehe S. 19

„Take Five“

Streichquintette von W.A. Mozart und Ludwig van Beethoven

Sonntag, 21.02.2027, 17.00 Uhr

Siehe S. 19

Unsere Hochrheinbahn im dritten Umbau

Vortrag von Rolf Reißmann

Montag, 22.03.2027, 19.30 Uhr

Siehe S. 35

Babüsk – Elsass Pop Folk

Vo Hánd zu Hánd

Sonntag, 02.05.2027, 11.15 Uhr

Siehe S. 20

Ensemble Fiacorda

**Mit Werken von Rossini, Beethoven
und Strauss**

Sonntag, 18.04.2027, Uhrzeit siehe Tages-
presse

Siehe S. 19

Picknick Konzert

Freitag, 11.06.2027, 19.00 Uhr

Siehe S. 20

Weckli, Wii und Wienerli.

Treff an der Trotte

Mittwoch, 28.07.2027, 18.00 Uhr

Siehe S. 18

Änderungen vorbehalten, bitte beachten Sie
die Ankündigungen in der Tagespresse, im
Mitteilungsblatt und auf der Homepage.

Literarisches Vesper · 261-V20102

Donnerstag, 29.10.2026, 19.00 Uhr
Patricia Merkel, Iris Arndt und Benjamin Mattes von der Buchhandlung Merkel präsentieren ihre persönlichen Bücherhighlights des Herbstes - Literarisches wie Unterhaltung, unbekannte wie bekannte Autor:innen, Belletristik wie Sachbuch. In entspannter Atmosphäre stellen sie bei Wein und kleinen Snacks ihre Empfehlungen der Saison vor. Ein genussvoller Abend für alle, die Bücher lieben.

In Kooperation mit der Buchhandlung
Merkel

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

Auch im Frühjahr 2027 wird es eine Präsentation der Bücherhighlights geben. Den Termin finden Sie Anfang 2027 auf unserer Homepage und im Gemeindeblatt oder können ihn bei uns oder der Buchhandlung Merkel erfragen.



Kalahari als Lebensraum

**Dr. Susanne Schach und
Dr. Thomas Schwenkenbecher**

Montag, 22.02.2027, 19.30 Uhr

Die Kalahari gilt vielen als lebensfeindliche Wüste – doch dieser Eindruck täuscht. Tatsächlich handelt es sich um eine Dornstrauchsavanne, die einen faszinierenden Lebensraum bietet. Tiere, Pflanzen und auch der Mensch haben erstaunliche Strategien entwickelt, um mit Hitze, Trockenheit und unregelmäßigen Niederschlägen umzugehen. Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine Reise in das südliche Afrika und zeigt, wie vielfältig und dynamisch dieses Ökosystem ist. Sie



Kalahari © Susanne Schach

erfahren, welche Anpassungen das Überleben sichern, welche Rolle der seltene Regen spielt und warum die Kalahari trotz ihrer scheinbaren Kargheit ein Ort voller Leben ist. Die Naturwissenschaftler Dr. Susanne Schach und Dr. Thomas Schwenkenbecher sind zertifizierte Field Guides, kennen die Kalahari aus mehreren Besuchen und nehmen Sie mit in dieses faszinierende Ökosystem. Sie gewähren dazu einen kulinarischen Einblick und offerieren in der Pause einen kleinen Snack und ein typisch afrikanisches Getränk.

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort (inkl. Snack und ein Getränk)

Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erwünscht, spontane Gäste sind jedoch ebenso herzlich willkommen.



faire-tickets.de

KNEIPENQUIZ

Kneipenquiz im Bahnhofle

An diesem Abend 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 querebeet, dazu gibt es noch eine Rätselrunde mit Bildern. Freut Euch auf einen abwechslungsreichen, kniffligen und kuriosen Abend.



Kneipenquiz © vhs

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

Anmeldung erforderlich per E-Mail oder telefonisch.

Keine Gebühr, aber Hutsammlung

Termine (einzeln besuchbar), jeweils Mittwoch, 19.30 Uhr

- 261-V10002, 07.10.2026,
Anmeldeschluss: 23.09.2026
- 261-V10003, 04.11.2026,
Anmeldeschluss: 21.10.2026
- 261-V10005, 09.12.2026,
Anmeldeschluss: 25.11.2026

Weitere Termine finden Sie Anfang 2027 auf unserer Homepage und im Gemeindeblatt oder Sie können sich bei uns danach erkundigen.

KINO



Leider bleibt das Zehnthaus in Wyhlen weiterhin geschlossen.

Velokino: Kinoerlebnis durch Muskelkraft

Montag, 01.02.2027, 19.30 Uhr

Wie viel Strom braucht es, um ein Kino zu betreiben? Während das Publikum abwechselnd in die Pedale der zehn Rollentrainer tritt, erzeugt es die erforderliche Energie für den Betrieb des Kinos. So laufen Bild und Ton – immer vorausgesetzt, es wird kräftig geradelt.

Welchen Film wir zeigen, veröffentlichen wir Anfang 2027.

Knabbereien und Getränke stehen kostengünstig bereit.

In Kooperation mit Christians Sportshop und „Dorfkinoeinfach“ und mit freundlicher Unterstützung der naturenergie holding AG Einlass ab 19 Uhr, Filmstart: 19:30 Uhr Christians Sportshop, Basler Straße 7, Grenzach

Gebühr: 6,00 €, Karten erhältlich in Christians Sportshop und der vhs-Geschäftsstelle (limitierte Plätze)

i Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erwünscht. Dies ist auch für Sie vorteilhaft, da wir Sie dann informieren können, falls eine Veranstaltung verschoben werden muss oder ausfällt. Spontane Gäste sind jedoch ebenso herzlich willkommen.

Vor 80 Jahren: Befreiung und Besatzung im Dreiländereck · 261-V10904

Vortrag von Markus Moehring, Historiker

Montag, 28.09.2026, 19.30 Uhr

Der Zweite Weltkrieg endete im südlichen Elsass erst nach heftigen Kämpfen. Alliierte Bomber zerstörten auch Gleise beim Basler Bahnhof SBB. Französische Truppen erreichten bereits im November 1944 den Rhein nördlich von Basel. Nach dem letzten Gefecht um Lörrach am 24. April 1945 war dann der Weg für die französische Truppen in den Landkreis Lörrach und auch nach Grenzach und Wyhlen frei.

Historiker Markus Moehring, ehemaliger Leiter des Dreiländermuseums, ist Spezialist für die grenzüberschreitende Geschichte im Dreiländereck. Er gibt in seinem Vortrag einen Überblick über die Situation vor 80 Jahren im nationalen Vergleich. Weil das NS-Regime seine Herrschaft bis zuletzt fanatisch verteidigte, stieg die Zahl der Opfer in den letzten Kriegswochen noch einmal dramatisch.

Lörrach wurde Sitz der französischen Militärregierung für den Landkreis. Grenzach und Wyhlen gehörten zur sogenannten ‚Verbotenen Zone‘, die nur mit einem Passierschein betreten werden durfte; auch die Grenze zur Schweiz blieb geschlossen. Verbreitet war die Erleichterung, dass der Krieg zu Ende war. Die Alltagsnot war groß und die anfängliche Angst vor den Besatzern wich erst allmählich einer vertrauensvolleren Zusammenarbeit. Der Wiederaufbau einer demokratischen und friedlichen Ordnung konnte nun beginnen.

In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V.

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort

Alzheimer, Demenz: Was nun? · 261-V10601

Vortrag von Elfriede Marino

Montag, 05.10.2026, 19.30 Uhr

Die meisten Menschen mit einer Demenzerkrankung werden zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt und betreut. Demenzerkrankungen sind mit Veränderungen des Verhaltens und der Persönlichkeit verbunden. Dies stellt oft eine große Herausforderung für die betreuenden Personen dar. Pflegende Angehörige brauchen deshalb Unterstützung und Hilfsmöglichkeiten, um den Belastungen gewachsen zu sein.

Die Lebensgeschichte eines Menschen ist wie ein Haus mit vielen Zimmern. Der Einsatz von Schlüsselwörtern ermöglicht einen Zu-

gang und kann wie ein Türöffner wirken. Im Pflegealltag führt dies zu einer Reduzierung von Stress sowohl für den demenzerkrankten Menschen wie auch für die Betreuenden. Man kann die Lebenswelt des Betroffenen besser verstehen und kann sein Verhalten besser einordnen.

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.

Elfriede Marino ist Fachkraft für Gerontopsychiatrie und Altenpflegerin. Sie berät Angehörige und Pflegendе, die Menschen mit Demenz begleiten.

Der Vortrag richtet sich an Angehörige, Interessierte und Fachpersonal.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort

Ausstellungseröffnung: Aktionslabor

„Redaktionelle Gesellschaft“ ·

261-V11002

Detlev Hoffmeier, Leiter Gemeindebücherei

Montag, 12.10.2026, 19.30 Uhr

Kommen Sie näher, wenn Sie Abstand brauchen von der großen Gereiztheit in den Medien! Das „Aktionslabor redaktionelle Gesellschaft“ lädt Sie ein, den eigenen Umgang mit Nachrichten, Desinformation und Social Media zu testen – mit VR-Brille, interak-

tiven Spielen, Abstimmungen und weiteren Info-Stationen, spielerisch und anschaulich, ganz ohne Vorwissen.

Das „Aktionslabor“ der ZEIT-Stiftung Bucerius wurde von dem Tübinger Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen entwickelt. In seinem Buch „Die große Gereiztheit“ beschreibt er eine Öffentlichkeit, in der Empörung und Dauererregung den Ton angeben, und entwirft die Idee einer redaktionellen Gesellschaft, in der wir alle lernen, genauer hinzuschauen. Gemeinsam mit Heinz von Foerster steht er für den Satz „Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners“. Das ist eine provokante Formel dafür, dass jede Wirklichkeitserzählung eine Perspektive ist, die wir prüfen und hinterfragen können.

Am Eröffnungsabend führt Büchereileiter Detlev Hoffmeier verständlich in Pörkens Denken ein. Wie blicken wir durch Medien auf die Welt? Drei zugespitzte Fragen aus Pörkens Analyse des Qualitätsjournalismus bilden dabei den roten Faden: Warum schlägt Schnelligkeit so oft die Gründlichkeit? Wer steuert wen – wir das Gerät oder das Gerät uns? Und sehen wir wirklich, was ist, oder vor allem das, woran wir schon glauben? Zusammen mit dem Publikum soll erkundet werden, wie wir aus diesem Labyrinth der Zerrspiegel herausfinden, ohne uns an ihnen zu stoßen.

Im Anschluss an die Einführung kann die Ausstellung betrachtet und erprobt werden.

Gemeindebücherei

Keine Gebühr

Siehe S. 7

Finanzkunde für Grenzgänger · 261-V10304

Vortrag von Dr. Michael Ritzau

Montag, 19.10.2026, 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 €, Bezahlung vor Ort

YouOnPart: Wie beeinflussen TikTok, Instagram & Co. die politische Teilhabe? · 261-V11001

Vortrag von Prof. Dr. Olivier Steiner

Donnerstag, 22.10.2026, 19.30 Uhr

Wie informieren sich junge Menschen online? Wie bilden sie ihre politische Meinung? Und welche Herausforderungen ergeben sich daraus für die Demokratie?

Digitale Medien werden längst nicht nur von jungen Leuten genutzt, um sich mit Freunden zu treffen, Spiele zu spielen, einzukaufen oder zur Unterhaltung. Sie bieten noch mehr: Einen einfachen Zugang zu Informationen und Wissen, außerdem viele Möglichkeiten, um bei sozialen und politischen Themen mitzumachen und mitzugestalten.

Im laufenden Forschungsprojekt „Youth Online Participation“, kurz „YouOnPart“ untersuchen Prof. Dr. Monika Waldis und Prof. Dr. Olivier Steiner sowie Mitarbeitende die politische Onlinepartizipation Jugendlicher mit Medientagebüchern und Interviews. Ihr Ziel ist zu verstehen, wie sich Schweizer Jugendliche online informieren und ihre politische Meinung bilden. An diesem Abend

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

präsentiert Prof. Steiner erste Ergebnisse der Studie.

Unterstützt wird das Projekt vom Schweizerischen Nationalfonds. Das Forscherteam setzt sich zusammen aus Forschenden der Pädagogischen Hochschule und der Hochschule für Soziale Arbeit an der FHNW, sowie der HETS-FR und der SUPSI.

Weitere Infos: <https://youonpart.ch/>

Gemeindebücherei

Keine Gebühr

**Immobilienübertragung mit Weitblick:
Risiken erkennen, Entscheidungen richtig
timen · 261-V10302**

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

Montag, 02.11.2026, 19.30 Uhr

Die Übergabe einer Immobilie zu Lebzeiten ist eine der wichtigsten Entscheidungen in der Vermögensplanung. In der Praxis zeigt sich jedoch häufig: Entscheidungen fallen spät, manchmal zu spät, um steuerliche Vorteile zu nutzen oder Pflichtteilsrisiken rechtzeitig zu steuern. Ohne durchdachte Gestaltung kann zudem ein späterer Sozialhilferegress drohen.

Der Vortrag vermittelt die zentralen Grundlagen für eine rechtssichere und vorausschauende Übertragung. Behandelt werden steuerliche Aspekte, typische Fallstricke des Pflichtteilsrechts, Möglichkeiten des Vermögensschutzes sowie Gestaltungen wie Nießbrauch, Wohnrechte oder Rückforderungsrechte, die vor späteren Entwicklungen

schützen können. Ein Schwerpunkt liegt darauf, warum vorschnelle Standardlösungen – etwa „schnell zum Notar“ – häufig nicht die beste Wahl sind. Unzureichend durchdachte Übertragungen führen in der Praxis immer wieder zu Problemen, die später nicht oder nur mit erheblichem Aufwand korrigiert werden können. Frühzeitige Information und individuelle Planung schaffen hier Sicherheit. Der Referent begleitet seit über 25 Jahren Immobilienübertragungen – sowohl in der vorausschauenden Gestaltung als auch dann, wenn Entscheidungen ohne Beratung zu unerwünschten Folgen geführt haben. Die Teilnehmenden erhalten einen kompakten, praxisnahen Überblick, wie sich Risiken vermeiden und Werte langfristig sichern lassen. Bärenfelsschule, Mensa
Keine Gebühr

**Die Gefahr in Ihrem Keller -
Radonsicher leben · 261-V30304**

Vortrag von Dr. Moritz Dechant

Montag, 09.11.2026, 19.30 Uhr

Wohnen und schlafen Sie in einer Kellerwohnung oder im Erdgeschoss? Kennen Sie den Radonwert in Ihrem Wohn- und Esszimmer? Planen Sie in den unteren Etagen ein Jugendzimmer einzurichten? 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. In Kooperation mit dem Familienzentrum Rheinfelden
 Familientreff „Alte Apotheke“, Grenzach
 Keine Gebühr

Gedenkstunde zum Volkstrauertag

Sonntag, 15.11.2026, 10.45 Uhr
 Katholisches Gemeindehaus Wyhlen
 Keine Anmeldung erforderlich

Plötzliches Herzversagen - Warnsignale erkennen, Leben retten! · 261-V30302

Vortrag von Dr. med. Udo Schwehr

Montag, 16.11.2026, 19.30 Uhr

Der plötzliche Herztod trifft unerwartet – jährlich sterben in Deutschland rund 65.000 Menschen daran. Meist ist Kammerflimmern

die Ursache, oft ausgelöst durch verkalkte Herzkranzgefäße. Warnsignale wie Brustschmerzen, Atemnot, Schwindel oder Herzrasen sollten ernst genommen werden.

Der Kardiologe Dr. med. Udo Schwehr erklärt, wie man Risiken erkennt und im Notfall sofort Leben retten kann. Außerdem erläutert er die Verwendung des Defibrillators. Denn im Notfall zählt jede Sekunde.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung, weitere Infos: www.herzstiftung.de/herzwochen
 Haus der Begegnung, Festsaal
 Keine Gebühr



Geldanlage: Worauf kommt es an? ·

261-V10310

Vortrag von Dr. Michael Ritzau

Montag, 23.11.2026, 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 Honorar-anlageberater 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, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort

Die elektronische Patientenakte - Ihre digitalen Gesundheitsdaten · 261-V30300
Vortrag von Sebastian Billich und Tobias Haaß

Montag, 30.11.2026, 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 und Tobias Haaß informieren über die Möglichkeiten und Funktionen der ePa und geht gerne auf Ihre Fragen ein.

Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Mehrzweckraum

Keine Gebühr

Wenn Füße schmerzen · 261-V30303
Vortrag von Dr. med. Holger Penninggers

Montag, 07.12.2026, 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, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort

Dein Geld. Deine Zukunft. ETFs & Altersvorsorge für Frauen · 261-V10301

Vortrag von Josephine Obermann

Montag, 18.01.2027, 19.30 Uhr

Finanzen selbst in die Hand nehmen: Dieser Vortrag zeigt Frauen, wie langfristiger Vermögensaufbau und Altersvorsorge mit ETFs gelingen können – einfach, verständlich und unabhängig erklärt. Josephine Obermann vermittelt fundiertes Wissen, das Orientie-

nung gibt und dabei unterstützt, finanzielle Entscheidungen selbstbewusst zu treffen. Offen, ehrlich und in einem geschützten Rahmen entsteht Raum für Austausch, neue Perspektiven und alle Fragen.

Josephine Obermann ist unabhängige Honorarberaterin für Finanzanlagen. In ihrer täglichen Arbeit begleitet sie Kundinnen bei den Themen Altersvorsorge, Geldanlage und Rentenversicherungen – transparent, verständlich und ohne Verkaufsinteressen. Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Mehrzweckraum
Keine Gebühr

Erben und Vererben - Rechtzeitig Vorsorge treffen · 261-V10306

Vortrag von Björn Tesche, Fachanwalt für Erbrecht

Montag, 25.01.2027, 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 Erbschaftsteuer, das Ehegattentestament und die vorweg-

genommene 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.
Bärenfelsschule, Mensa
Keine Gebühr

Wie schütze ich mich vor Einbrechern? · 261-V10100

Vortrag Sandra Grässlin, Polizeihauptkommissarin

Montag, 15.02.2027, 19.00 Uhr

Ein Einbruch trifft die Menschen völlig unerwartet und die Folgen gehen oft weit über gestohlenen Eigentum hinaus. Die Verletzung der Privatsphäre und das verloren ge-



Einbruch Einstieg © Referat Prävention des Polizeipräsidiums

gangene Sicherheitsgefühl wiegen für Betroffene oft schwerer. Doch viele Einbrüche lassen sich verhindern.

Polizeihauptkommissarin Sandra Grässlin vom Referat Prävention des Polizeipräsidiums Freiburg gibt Ihnen wertvolle Tipps und Informationen, wie Sie sich effektiv vor Einbrechern schützen können. Wann schlagen die Täter am häufigsten zu und wie gehen sie vor? Welche technischen Möglichkeiten gibt es, um Gebäude abzusichern? Wie können sich Betroffene vor, während und nach einem Einbruch verhalten?

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihr Zuhause effektiv absichern möchten, und bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre Fragen direkt an die Polizei zu stellen.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Anmeldung erforderlich: bis 07.02.2027

Keine Gebühr

Film und Gespräch: Demenz.

Der lange Abschied · 261-V20002

Sonja Traxel

Donnerstag, 18.02.2027, 19.00 Uhr

Die Filmdokumentation „Demenz: Der lange Abschied“ zeigt die Geschichten zweier Töchter und ihrer an Demenz erkrankten Mütter. Sie wurde im Rahmen einer Nah dran-Reportage am 28.04.22 im MDR ausgestrahlt und erhielt viel öffentliche Anerkennung.

Eine der beiden Töchter ist Sonja Traxel aus Maulburg. Als im Januar 2021 für eine Demenz-Dokumentation mit emotionalem Anspruch Protagonisten gesucht wurden,

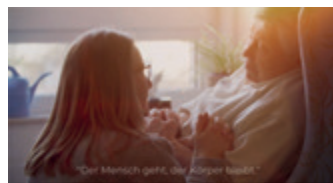
meldete sie sich und wurde als eine von zwei Familiengeschichten ausgewählt. Sie schildert darin sehr eindrucksvoll ihre Beziehung zu ihrer Mutti Vreni, die an einer vaskulären Demenz erkrankt ist und gibt sehr persönliche und emotionale Einblicke in ihren Alltag. Menschen mit Demenz folgen keinem Drehbuch – dies wird im Anschluss an den Film in einem Making-of deutlich, das dem Publikum einen kurzen Einblick in die Dreharbeiten gibt, die zudem unter Pandemiebedingungen stattfanden.

Sonja Traxel ist vor Ort und steht nach dem Film gerne für Fragen und Erläuterungen zur Verfügung.

Filmlänge: 35 Min. inkl. Making-of

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort



Demenz Filmplakat © Maywood Media GmbH

Krampfadern - was nun? Diagnostik und Therapiemöglichkeiten · 261-V30305

Vortrag von Dr. med. Stefan Mohr

Montag, 01.03.2027, 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 bestehen.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort

Vorsorgevollmacht und Patientenver- fügung · 261-V10307

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

Montag, 08.03.2027, 19.30 Uhr

Sie können durch ein unerwartetes Ereignis oder Krankheit in eine Lebenssituation geraten, in der Sie nicht mehr in der Lage ist, eigene Entscheidungen zu treffen. 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 €, Bezahlung vor Ort

Darmkrebs - Heilung durch Früherken- nung und moderne Therapie · 261-V30301

Vortrag von Prof. Dr. med. Richard Fischer

Moderation: Dr. med. Gerhard Welzel

Donnerstag, 11.03.2027, 19.30 Uhr

Die Diagnose Darmkrebs zählt heute bei Frauen und Männern weltweit zu den häufigsten Tumorerkrankungen. Dabei entstehen die Veränderungen im Darm nicht von heute auf morgen, sondern ganz langsam im Laufe von Jahren. Der Körper sendet häufig einige Warnzeichen, auf die man achten sollte und die in unterschiedlichen Untersuchungen abgeklärt werden sollten. Ein wesentlicher Pfeiler in der Behandlung von Darmkrebs ist somit die Früherkennung. In diesem Vortrag werden die Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge vorgestellt und erklärt, was es konkret heißt, wenn die Diagnose Darmkrebs gestellt wird oder wenn Vorstufen zum Darmkrebs gefunden werden. Es werden die neuesten endoskopischen und minimalinvasiven operativen Optionen für individuell abgestimmte Behandlungen erläutert, die heute die Heilungschancen erheblich verbessern bzw. eine Heilung erreichen.

Prof. Dr. med. Richard Fischer ist Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Schwerpunkt Hämatologie und internistische Onkologie und wirkt in der Gemeinschaftspraxis „Onkologie Dreiländereck“ in Lörrach.

Der Vortrag wird von Dr. med. Gerhard Welzel, Facharzt für Chirurgie in der „Praxisklinik Lörrach“, moderiert.

In Kooperation mit dem Ärztenetz Dreiländereck und der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Haus der Begegnung, Festsaal
Keine Gebühr



**Lebensraum Garten: Mit naturnaher
Gestaltung die Artenvielfalt fördern. ·
261-V10400**

**Vortrag von Annette Windhausen und
Karina Radomsky**

Montag, 15.03.2027, 19.30 Uhr

Kräuterspirale, Wildstaudenbeet, Natur-
teich: Mit der passenden Gestaltung können
Gärten für uns Menschen attraktiv sein und
gleichzeitig zum Lebensraum für Tiere und
Pflanzen werden. Denn die Natur wird durch
intensive Landwirtschaft oder Infrastruktur
immer weiter zurückgedrängt. Gartenbe-
geisterte können mit einfachen Mitteln viel
für die Artenvielfalt tun und dazu beitragen,
dass sich Vögel, Schmetterlinge und Wild-
bienen wohlfühlen. Annette Windhausen und
Karina Radomsky, NABU Gruppe Lörrach,
stellen die Grundlagen des naturnahen Gär-
tnerns vor und geben Tipps, worauf man bei
Pflanzen und Material achten sollte.

Der Vortrag ist Teil des Projekts „Mensch.Na-
tur – natürlich.zusammen.leben“ des NABU
BadenWürttemberg, dessen Ziel es ist, die
biologische Vielfalt und Klimaresilienz im
Siedlungsraum zu erhalten und zu stärken –
in Gärten und Kirchengemeinden, auf öffent-
lichen Grünflächen und an Gebäuden.

Mensch.Natur wird gefördert im Bundespro-
gramm Biologische Vielfalt durch das Bundes-
amt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesmini-
steriums für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz
und nukleare Sicherheit sowie durch das Um-
weltministerium Baden-Württemberg.
Haus der Begegnung, Sitzungszimmer
Keine Gebühr

**Unsere Hochrheinbahn im dritten Umbau
· 261-V10903**

**Vortrag von Rolf Reißmann, Verkehrs-
journalist**

Montag, 22.03.2027, 19.30 Uhr

Ein hölzerner Bahnsteig da, wo eigentlich
keiner hingehört, demontierte Schranken, tie-



Hochrheinbahn © Rolf Reißmann

fe Gruben, um später besser in die Höhe zu kommen und auch Züge, die sonst nie hier fahren... Das und vieles mehr brachte der Ausbau der Hochrheinbahn mit sich. Guter Grund, um mal über die Geschichte, die turbulente Gegenwart und die noch gar nicht ausgeschöpften Möglichkeiten der Zukunft der Eisenbahn zwischen Basel, Konstanz, Lindau und vielleicht darüber hinaus zu reden. Rolf Reißmann spricht über Historisches, Hinderliches und künftig Vorteilhaftes. Haus der Begegnung, Sitzungszimmer
In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V.
Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort

Früher in Rente? Tipps und Hinweise · 261-V10309

Vortrag von Anja Günther, Betriebswirtin (VWA)

Montag, 05.04.2027, 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 €, Bezahlung vor Ort

Neues für alte Hasen: Fahrschul-Update · 261-V10308

Vortrag von Gabi Bischler, Fahrlehrerin

Montag, 12.04.2027, 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 „FahrFitnessCheck ab 65“ für den ADAC an.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer
Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort

**Fit für die Schule? – Wie Eltern ihr Kind
beim Schulstart unterstützen können ·
261-V10300**

**Vortrag von Julia Kapell,
Grundschullehrerin**

Montag, 19.04.2027, 19.30 Uhr

Das Ende der Kindergartenzeit bahnt sich an und die Einschulung steht kurz bevor. Im Kindergarten konnten die Kinder als Schulanfänger in der Kooperation bereits ein bisschen „Schulluft“ schnuppern und auch die Einschulungsuntersuchung wurde bereits durchgeführt. Doch was heißt es eigentlich, fit für die Schule zu sein? Welche Chancen und Herausforderungen kommen auf die Kinder zu? Wie können die Eltern ihre Kinder zu Hause angemessen fördern, ohne sie zu überfordern? Und warum ist gerade ein gelungener Schulstart so wichtig für die gesamte Schullaufbahn?

Julia Kapell, Grundschullehrerin und selbst Mutter eines Grundschulkindes, erklärt in ihrem Vortrag, was beim Übergang vom Kindergarten in die Schule zu beachten ist und gibt Tipps, die zu einem gelungenen Schulstart beitragen können.

Bärenfelsschule, Mensa

Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort

**Vom Umgang mit Sterben in unserer
Gesellschaft · 261-V10004**

**Vortrag von Tonio Paßlick, Stefanie Sproß
und Dorit Hellmich**

Montag, 26.04.2027, 19.30 Uhr

Stefanie Sproß, hauptamtliche Koordinatorin der ambulanten Hospizgruppe Dreiländereck, und Tonio Paßlick, erster Vorsitzender dieser Hospizgruppe, bieten einen tiefen Einblick in die Herausforderungen und Chancen der Sterbebegleitung. Unterstützt durch die Erfahrungen von Dorit Hellmich, ausgebildete Trauerbegleiterin, 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, Sitzungszimmer

Keine Gebühr

Endometriose – das unterschätzte Frauenleiden · 261-V30306

Warum Millionen Frauen jahrelang auf eine Diagnose warten.

Vortrag von Dr. med. Angelika Schwehr

Montag, 03.05.2027, 19.30 Uhr

Endometriose zählt zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen – und dennoch bleibt sie oft lange unerkannt. Schätzungsweise jede zehnte Frau im gebärfähigen Alter ist betroffen, die Dunkelziffer dürfte deutlich höher liegen. Im Durchschnitt vergehen rund sechs Jahre, bis Betroffene die richtige Diagnose und Behandlung erhalten. In ihrem Vortrag informiert die Frauenärztin Dr. med. Angelika Schwehr über Ursachen, Symptome und moderne Behandlungsmöglichkeiten der Endometriose.

Die chronische, hormonabhängige Erkrankung kann starke Schmerzen, Entzündungen und Verwachsungen verursachen und erhebliche Auswirkungen auf Lebensqualität, Partnerschaft, Familie und Beruf haben. Besonders bedeutsam ist der Zusammenhang mit

unerfülltem Kinderwunsch: Bei etwa jeder zweiten Frau mit unerfülltem Kinderwunsch spielt Endometriose eine Rolle.

Der Vortrag beleuchtet aktuelle Erkenntnisse zur Entstehung der Erkrankung, neue Diagnoseverfahren sowie moderne Therapieansätze.

Ziel ist es, das Bewusstsein für dieses wichtige Gesundheitsthema zu stärken und Mädchen sowie Frauen frühzeitig den Weg zu einer wirksamen Behandlung zu ermöglichen. Eingeladen sind alle Interessierten – ausdrücklich auch Männer, die mehr über die Herausforderungen und Folgen dieser weit verbreiteten Erkrankung erfahren möchten. Endometriose betrifft nicht nur Frauen – sie geht uns alle an.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Rheinfelden

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 8,00 €, Bezahlung vor Ort



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.

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
www.schreinerei-hennemann.de

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





vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm



i 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.

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen · 261-D10001

Helene Bubrowski und Michaela Wiesel

Donnerstag, 17.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.09.2026, 12.00 Uhr

Kunst im Ohr. Ein Livestream für alle Sinne 3 · 261-D10002

Andrea Weniger, Jochen Meister und Claudia Böhme

Mittwoch, 23.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.09.2026, 12.00 Uhr

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen · 261-D10003

Dr. Heiner Schwarzberg

Mittwoch, 30.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.09.2026, 12.00 Uhr

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz? · 261-D10004

Heribert Hofer

Montag, 05.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.10.2026, 12.00 Uhr

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis · 261-D10005

Prof. Mike S. Schäfer

Dienstag, 06.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.10.2026

Deutsch-jüdische und israelische Literatur · 261-D10006

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Montag, 12.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.10.2026, 12.00 Uhr

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf? · 261-D10007

Claus Daniel

Dienstag, 13.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.10.2026

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945 · 261-D10008

Susanne Heim

Sonntag, 18.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.10.2026, 12.00 Uhr

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji · 261-D10009

Martin Zimmermann

Sonntag, 25.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.10.2026, 12.00 Uhr

Künstliche Intelligenz und Bildung. Lernen mit und lernen trotz KI · 261-D10010

Prof. Ute Schmid

Mittwoch, 28.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.10.2026, 12.00 Uhr

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer? · 261-D10011

Prof. Steffen Mau

Montag, 02.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.11.2026, 12.00 Uhr

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas · 261-D10012

Joachim Grzega

Mittwoch, 04.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.11.2026, 12.00 Uhr

Trump und die MAGA-Bewegung · 261-D10013

Michael Hochgeschwender

Sonntag, 08.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.11.2026, 12.00 Uhr

Wie einfach kann ein lebendes System sein? · 261-D10014

Petra Schwill

Dienstag, 10.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.11.2026

Franz Kafka und Prag · 261-D10015

Dr. Reiner Stach

Donnerstag, 19.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.11.2026, 12.00 Uhr

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe · 261-D10016

Norbert Frei

Dienstag, 24.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.11.2026

Kunst im Ohr. Ein Livestream für alle Sinne · 261-D10017

Andrea Weniger, Jochen Meister und Claudia Böhme

Mittwoch, 25.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.11.2026, 12.00 Uhr

**Not am Mann. Die Erfindung toxischer
Männlichkeit · 261-D10018**

Eva Ladipo

Sonntag, 29.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.11.2026, 12.00 Uhr

**Die Bauern waren nicht überrascht.
Pandemische Geschichte auf dem Lande:
Das Beispiel Schweinepest · 261-D10019**

Frank Uekötter

Mittwoch, 02.12.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.12.2026, 12.00 Uhr

**Gottes Zeit: Jüdische, christliche und
pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfah-
rungen in der Antike · 261-D10020**

Prof. Christoph Marksches

Freitag, 04.12.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.12.2026, 12.00 Uhr

**Rubens oder Rembrandt? Werke der Hol-
ländischen und Flämischen Malerei des
Barock in der Alten Pinakothek ·
261-D10021**

Mirjam Neumeister

Donnerstag, 10.12.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.12.2026, 12.00 Uhr

**Die Bischofskirche von Ostia ·
261-D10022**

Sabine Feist

Sonntag, 10.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.01.2027, 12.00 Uhr

Schönheit der Astrophysik · 261-D10023

Dr. Andreas Müller

Mittwoch, 13.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.01.2027, 12.00 Uhr

**Die Frage von Krieg und Frieden
im Völkerrecht · 261-D10024**

Prof. Claus Kreß

Mittwoch, 20.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.01.2027, 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

Kräuterwanderung Ruhrberg - Wild- und Heilkräuter · 261-E30011 Anja Kaiser

Freitag, 18.09.2026, 14.00 - 17.30 Uhr
Entdecken Sie Wild- und Heilkräuter direkt vor unserer Haustüre! Sie streifen durch Wald und Wiesen und treffen dort auf bekannte und weniger bekannte, heimische Schätze der Natur.

Anja Kaiser, Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, bietet ihre Wild- und Heilkräuterwanderungen auf zwei verschiedenen Routen an. Da in jedem Monat andere Kräuter gedeihen, gibt es auf ähnlichen Touren immer etwas Neues zu entdecken. Die Kursleiterin er-



Kräuter Frühling © Nennieinszweidrei

kundet die Strecke jeweils einige Tage zuvor und ist selbst immer wieder überrascht, wie sehr sich die Natur innerhalb nur einer Woche verändert. Mal stehen frische Wildkräuter im Mittelpunkt, mal duftende Blüten oder bereits reife Samenstände - die Pflanzenwelt zeigt sich ständig im Wandel und hält bei jeder Exkursion neue Entdeckungen bereit.

Erfahren Sie Spannendes über die Verwendung und Heilwirkung der heimischen Kräuter und wie unsere Vorfahren diese Pflanzen als Heil- und Nahrungspflanzen nutzten. Daneben erfahren Sie Wissenswertes aus Brauchtum, Symbolik und Mythologie und Sie erhalten praktische Tipps zum Sammeln, Verarbeiten und Haltbarmachen von Wildkräutern.

Bitte auf festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung achten.

Treffpunkt: Waldparkplatz Ruhrberg
Gebühr: 21,00 €

Wilde Wunder auf dem Neufeld - Kräuter- wanderung im Herbst · 261-E30012

Samstag, 26.09.2026, 14.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Neufeld, Ecke Neufelderstraße/
Pflanzgarten
Gebühr: 21,00 €

Kräuterwanderung Ruhrberg - Die zarten Wildkräuter nach dem Winter- schlaf entdecken · 261-E30013

Samstag, 20.03.2027, 14.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Ruhrberg
Gebühr: 21,00 €

**Wilde Wunder Neufeld - Die Wildkräuter
des Frühlings entdecken · 261-E30014**

Samstag, 10.04.2027, 14.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Neufeld, Ecke Neufelderstraße/
Pflanzgarten
Gebühr: 21,00 €

**Kräuterwanderung Ruhrberg -
Die Wildkräuter des Frühlings entdecken
· 261-E30015**

Samstag, 24.04.2027, 14.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Ruhrberg
Gebühr: 21,00 €

**Wilde Wunder Neufeld – Die Wildkräuter
des Frühlings entdecken · 261-E30016**

Samstag, 08.05.2027, 14.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Neufeld, Ecke Neufelderstraße/
Pflanzgarten
Gebühr: 21,00 €

**Was passiert mit meinem Gelben Sack?
– Führung bei Vogt-Plastic Rheinfelden ·
261-E20001**

Michelle Werner

Donnerstag, 08.10.2026, 16.30 - 18.30 Uhr
Wo landet mein leerer Joghurtbecher und
mein Tetra Pak, nachdem ich sie in die Gelbe
Tonne geworfen habe? Wird alles verbrannt
oder sehe ich diese Verpackungen tatsäch-
lich im Supermarktregal wieder?



Gelbe Säcke © Vogt-Plastic GmbH

Vogt-Plastic recycelt den Gelben Sack und produziert daraus Kunststoffregranulate. Dabei werden in Rheinfelden 100% des Verpackungsabfalls aus dem Landkreis Lörrach sowie der Abfall aus weiteren Landkreisen verarbeitet. Bei der Werksführung können Sie den mechanischen Recyclingprozess verfolgen, die unterschiedlichen physikalischen Trennmethode beobachten und mehr über den Ersatzrohstoff sowie die Einsatzbereiche erfahren. Am Ende dieser Führung wissen Sie, in welchen Produkten Sie Ihrem Gelben Sack in neuer Form wieder begegnen.

Das Mindestalter für die Teilnahme an der Tour beträgt 10 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte sehen Sie von Foto- und

Videoaufnahmen ab. Die Führung ist nicht barrierefrei. Bitte achten Sie auf festes und geschlossenes Schuhwerk.

Die Führung wird von Vogt-Plastic kostenfrei angeboten. Die vhs Grenzach-Wyhlen erhebt eine kleine Gebühr von 10,00 €. Diese Investition fließt direkt in die sorgfältige Planung, Verwaltung und das Marketing unserer Angebote sowie in die persönliche Betreuung, die Sie als Teilnehmer:in erhalten.

Anmeldung bis zum 30.09.2026.

Treffpunkt: Bahnhof Beuggen, 79618 Rheinfelden

Gebühr: 10,00 €, Kinder 5,00 €

Augustinermuseum Freiburg in neuem Glanz · 261-E20310

Paul Schmidle

Donnerstag, 15.10.2026, 08.00 - 17.45 Uhr
Tagesfahrt zum geführten Besuch des erneuerten Augustinermuseum mit folgenden Themen: „Meisterwerke der Malerei, Skulptur, Glasmalerei und Schatzkammer.“

Nach langen Jahren umfangreicher Bau- und Modernisierungsarbeiten wurde das Augustinermuseum Ende Februar 2026 wiedereröffnet. In der Presse war von der städtischen Sehenswürdigkeit als „ein Kulturobjekt von internationaler Strahlkraft“ die Rede. Moderne Architektur eröffnet in einer ehemaligen Klosterkirche neue Perspektiven auf Meisterwerke vom Mittelalter bis zum Barock. Galerien und Stege, Nischen und Fenster machen den Besuch im Augustinermuseum zu einem Erlebnis. Hier treffen steinerne Originalfiguren



Augustinermuseum Schatzkammer © Marc Doradzillo

und Glasfenster des Freiburger Münsters auf Holzskulpturen und Gemälde. Die Galerie im Dachstuhl präsentiert Künstler:innen des 19. Jahrhunderts.

Seit dem Abschluss der Sanierung im Februar 2026 integriert das Museum auch stadthistorische Sammlungen, die 900 Jahre Freiburger Geschichte, darunter Stadtmodelle und Münsterbau beleuchten.

Diese Institution mit ihren bedeutenden Kunstschätzen wollen wir in einer Fachführung am Vormittag kennen lernen. Nach der Mittagspause besteht mit dem Tagesticket die Möglichkeit eines individuellen Wiedereintritts zum Besuch der anderen Bereiche oder die Möglichkeit des kostenfreien Besuchs weiterer Museen in der Innenstadt. Zum Augustinermuseum gehört das Haus

der Graphischen Sammlungen mit einem Raum, in dem regelmäßig wechselnde Sonderausstellungen stattfinden.

Die Führung ist auf 20 Personen begrenzt. Inhaber des Museums-Pass-Musées brauchen den Gruppen-Eintritt von 8,00 € p.P. nicht zu bezahlen. Geben Sie dies bei der Anmeldung an, die Rechnung wird entsprechend reduziert (bitte bei der Exkursion den Museumspass nicht vergessen).

Fahr- und Tagesplan:

08.00 Uhr Abfahrt in Rheinfelden (vhs) -
08.20 Uhr Wyhlen (Rathaus) - 08.25 Uhr
Grenzach (Sparkasse, Fahrtrichtung Basel)
über die A5 nach Freiburg, hier Führung/
Aufenthalt. Um 16.00 Uhr Rückfahrt wieder
über die gleichen Ausstiegsstellen wie bei
den Zustiegen. Ankunft Rheinfelden ca.

18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 01.10.2026

Stornierung nach Anmeldeschluss: Storno-
gebühr 39,00 € p.P.

Gebühr: 86,00 € (Fahrt, Reiseleitung, Eintritt,
Führung)

New Work live erleben: Zu Besuch im FRITZ bei Roche in Grenzach-Wyhlen - 261-E11110

Roche Pharma AG

Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Wie sieht die Zukunft der Arbeit aus und wie
fühlt sie sich an? Im 2021 eröffneten Mul-
tifunktionsgebäude FRITZ zeigt Roche in
Grenzach-Wyhlen eindrucksvoll, was „New
Work“ in der Praxis bedeutet. Agiles Arbei-



FRITZ © Pressefoto Roche

ten, hybride Zusammenarbeit und eine Archi-
tektur, 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 hin-
ter FRITZ stecken, und erleben hautnah, wie
sich moderne Arbeitswelten anfühlen kön-
nen. Sie erfahren, wie Raumgestaltung die
Arbeitskultur prägt und warum das FRITZ
kein klassisches Bürogebäude ist.

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

Anmeldeschluss: 06.10.2026

Multifunktionsgebäude FRITZ, Empfang EG,
Emil-Barell-Str. 1

Keine Gebühr, mit Anmeldung

FRITZ/Roche in Grenzach-Wyhlen ·**261-E11111**

Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.11.2026

FRITZ/Roche in Grenzach-Wyhlen ·**261-E11112**

Donnerstag, 10.12.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.12.2026

Führung durch den Roche Turm 2 ·**261-E11101**

Samstag, 17.10.2026, 09.30 - 10.45 Uhr

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. Speisen und Getränke sowie Jacken, Taschen, Handtaschen, Rucksäcke, Koffer und sperrige Gegenstände einschließlich Stativen und Selfie-Sticks dürfen nicht nach oben mitgenommen werden. Es gibt aber eine Garderobe und Schließfächer, wo Sie



Roche Turm © S.Lehmann

Sachen deponieren können. Abgesehen von Assistenzhunden sind keine Tiere auf der Tour erlaubt.

Die Führungen durch den Roche Turm 2 werden von BaselTourismus kostenfrei angeboten. Die vhs Grenzach-Wyhlen erhebt eine kleine Gebühr von 10,00 €. Diese Investition fließt direkt in die sorgfältige Planung, Verwaltung und das Marketing unserer Angebote sowie in die persönliche Betreuung, die Sie als Teilnehmende erhalten.

Anmeldung bis 30.09.2026

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

Gebühr: 10,00 €, Kinder 5,00 €

Führung durch den Roche Turm 2 · 261-E11102

Samstag, 17.10.2026, 10.15 - 11.30 Uhr
Anmeldung bis 30.09.2026

Wie aus Wasser Strom wird - Führung im Flusskraftwerk Augst · 261-E20002

Mittwoch, 28.10.2026, 16.00 - 17.30 Uhr
Wasserkraft ist die wichtigste erneuerbare Energie, sowohl in unserer Region wie auch weltweit. Die Produktion findet direkt vor unserer Haustüre statt.

Bei einer Führung durch das Wasserkraftwerk Augst blicken Sie hinter die Kulissen eines modernen Stauwehrs, welches einen Aufstau des Rheins bis nach Rheinfelden bewirkt.



Führung Kraftwerk © Kraftwerk Augst AG

wirkt. Zusätzlich begeben Sie sich auf eine Zeitreise von der Erbauung des Kraftwerkes in den Jahren 1908 bis 1912 bis zum Umbau des Kraftwerkes von 1991 bis 1994 zu einem modernen Niederdruck-Laufkraftwerk mit Straflo-Turbinen. Besonders spannend wird es beim Abstieg in die Vergangenheit: Folgen Sie trockenen Fußes dem ehemaligen Wasserlauf entlang zur historischen Francis-Turbine aus dem Jahre 1916.

Das Kraftwerk bietet am Ende der Führung Getränke an. Das Mindestalter für die Teilnahme an der Tour beträgt 10 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte achten Sie auf festes und geschlossenes Schuhwerk; Schuhe mit Absätzen sind nicht erlaubt. Der Rundgang ist nicht barrierefrei.

Anmeldung bis 06.10.2026

Flusskraftwerk Augst, Kraftwerkstr. 6, Augst
BL

Gebühr: 10,00 €, Kinder 5,00 €

Streifzug durch den Winterwald mit der Revierförsterin · 261-E10901 Theresa Faust

Samstag, 13.02.2027, 13.00 - 15.00 Uhr
Der Winter ist da und auch zu dieser Jahreszeit gibt es im Wald viel zu entdecken. Gemeinsam mit der Revierförsterin Theresa Faust begeben Sie sich auf einen Waldspaziergang und lernen den Winterwald in Grenzach-Wyhlen von einer neuen Seite kennen. In kleiner Runde erhalten Sie eine Auszeit in der Natur gepaart mit fachkundigem Wissen. Das Thema und der Treffpunkt werden noch

bekannt gegeben. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung und stabiles Schuhwerk. Ab 16 Jahren.

In Kooperation mit der Abteilung Waldwirtschaft, Landkreis Lörrach

Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

Ein Nachmittag auf dem Bauernhof: Wo kommt unser Essen her? · 261-E30001

Linda und Markus Bürgin

Samstag, 13.03.2027, 15.00 - 18.00 Uhr

Wie kommen die Eier in den Karton und die Kartoffeln aus dem Acker? Bei der Exkursion auf den Bürgin视角 Binzen kommen wir in direkten Kontakt zur Landwirtschaft. Wir erfahren alles über die Herkunft unserer Lebensmittel und schärfen unser Bewusstsein für Qualität und Regionalität.

Vor Ort sehen wir, wie moderne Landwirtschaft funktioniert und worauf wir beim bewussten Einkauf achten können. Bei einem geführten Hofrundgang vermitteln die Landwirte Linda und Markus Bürgin praxisnah, wie der Weg der Nahrungsmittel vom Acker zum Teller erfolgt. So besuchen wir den Hühnerstall, sortieren Eier und backen Brot im hofeigenen Ofen. Je nach Wunsch ist es möglich, die Gruppe in eine Kinder- und Erwachsenengruppe zu teilen, damit alle ihrem Interesse entsprechend den Besuch auf dem Bauernhof erleben können.

So verwandelt sich der nächste Gang zum (Super-)Markt in eine fundierte Entdeckungsreise, von der die ganze Familie nachhaltig profitiert.

Bitte kommen Sie in wetterfester Kleidung und festem Schuhwerk. In der Gebühr sind Getränke, Obst und das selbstgebackene Brot für zu Hause enthalten.

Teilnahme für Kinder ab 5 Jahren

Bürgin视角 Binzen, Rümmlinger Straße 10,
79589 Binzen

Gebühr: 21,00 €, Kinder 15,00 €

Exkursion: Festung Aarburg – Sälischlössli – Olten · 261-E10004

Monika Hilgers und Heike Sonnenberg

Samstag, 17.04.2027, 08.00 - 18.00 Uhr

Ein Tag an der frischen Luft, der Bewegung, Geschichte und gemütliche Einkehr entlang der Aare vereint. Mit privaten PKWs fahren wir nach Aarburg in die Schweiz. Wir parken am Parkplatz am Freibad und starten unseren Ausflug ins Jura entlang der Aare. Oben auf der Festung Aarburg beginnen wir den Tag mit einer Führung dieser eindrucksvollen Festungsanlage, die zu den größten Borganlagen der Schweiz zählt und bis heute genutzt wird. Im Anschluss geht es zum romantischen Sälischlössli und an einem kleinen Tierpark vorbei nach Olten. Über die historische Holzbrücke erreichen wir die Altstadt, wo wir im historischen „Rathskeller Olten“ einkehren werden. Oberhalb der Aare geht es mit Blick auf die Festung zurück nach Aarburg. Die Wanderwege sind größtenteils gut befestigt, einige kurze Abschnitte führen über Pfade. Die reine Laufzeit beträgt ca. 3,5 Stunden.



Aarburg © Monika Hilgers

Die An- und Abreise erfolgt für alle Teilnehmenden auf eigene Verantwortung und privat organisiert. Die vhs tritt hierbei nicht als Reiseveranstalter auf. Die vhs und der Schwarzwaldverein übernehmen keine Haftung. Selbstfahrer zahlen keine Fahrtkosten und erhalten bei Mitnahme von Wanderfreunden eine Fahrkostenpauschale. Abfahrt ab Schulzentrum Grenzach-Wyhlen um 08.00 Uhr. Voraussichtliche Rückkehr: ca. 18.00 Uhr.

In Kooperation mit dem Schwarzwaldverein Grenzach-Wyhlen e.V.

Anmeldung bis 10.4.2027.

Treffpunkt: Parkplatz Schulzentrum, Kantstraße 1

Gebühr: 21,00 €, inkl. Kosten für die Führung. Bitte bringen Sie ggf. 10,00 € bar für die Fahrtkosten mit.



Amphibienexkursion · 261-E10001

Achim Kalb

Freitag, 07.05.2027, 17.00 - 19.00 Uhr

Im Geotop in Wyhlen kommen mehrere verschiedene Amphibienarten vor. Bei diesem abendlichen Rundgang erhalten Sie spannende Einblicke in die Artenvielfalt und Entwicklung dieses Biotops und entdecken mit etwas Glück Seefrosch, Gelbbauchunke und eventuell die Kreuzkröte.

Parkplatz Geotop ausgeschildert (Gewerbestraße)

Für Kinder ab sechs Jahren geeignet (nur in Begleitung Erwachsener)

Parkplatz Geotop, Wyhlen, Ecke Lange-tränkeweg/Gewerbestraße

Gebühr: 14,00 €, Kinder 7,00 €



Hertener Reben © IG Weinbau Herten

Führung durch die Hertener Reben mit Verköstigung · 261-E30018 IG Weinbau Herten e.V.

Freitag, 02.07.2027, 18.00 - 21.00 Uhr

Die IG Weinbau Herten e.V., welche 1971 gegründet wurde, ist Mitglied beim Badischen Weinbauverband. Der südlichste Weinberg Deutschlands hat eine Fläche von 2 Hektar und wird von ca. 45 Hobbywinzern bewirtschaftet. Der Verein setzt bei seiner Wein- und Sektproduktion auf Qualität, die unter anderem durch traditionelle Weinverfahren gewährleistet werden. Dies spiegelt sich auch in mehreren Auszeichnungen für die verschiedenen Weinsorten wider. An einem Sommerabend bei einer Führung durch den Hertener Rebberg lernen Sie durch langjäh-

rige und engagierte Winzer den Hertener Weinbau, seine Geschichte und deren Rebsorten kennen. Im Anschluss findet eine kleine Verköstigung in gemütlicher Atmosphäre statt, bei der Sie in den Genuss von unterschiedlichen Weinen des Weinbauvereines kommen.

Treffpunkt: Rabenfelsstr. 24, 79618 Herten
(neben Bouleplatz)

Gebühr: 18,00 €



VEREIN FÜR HEIMATGESCHICHTE
Grenzach-Wyhlen e.V.

Hör-Spaziergang

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.

In Kooperation mit dem Verein für Heimatgeschichte e.V.

Ohne Gebühr



Bau- und Industriebedarf | Werkzeuge | Schließanlagen
Sicherheitstechnik | Arbeitsschutz | Gartentechnik

 **FachWerk**
ISSLER + PÜTZ

Basler Straße 11 | 79639 Grenzach-Wyhlen
www.issler-puetz.de



Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als Orte des sozialen und politischen Lernens. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. 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.

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen ab 13 Jahren · 261-10602

W & P Sicherheitsmanagement GbR

Samstag, 21.11.2026, 10.00 - 15.00 Uhr

Das Team von W&P Sicherheitsmanagement hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen körperlich und mental auf alltägliche Gefahrensituationen vorzubereiten und so ihre

persönliche Sicherheit zu erhöhen. Hierfür setzen die Trainer:innen von W&P Sicherheitsmanagement 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. Trainiert wird in Alltagskleidung, bitte Turnschuhe, Vesper und Getränk für die kurze Mittagspause mitbringen.

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 65,00 €, Jugendliche bis 18 Jahren: 55,00 €

Türen öffnen statt Türen knallen Ein Workshop für alle, die mit Herz, Humor und Haltung kommunizieren wollen.

· 261-10501

Ute Kröger und Hardy Sebastian

Samstag, 20.02.2027, 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.

Die Referenten 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.

In Kooperation mit: Engagierte Stadt Rheinfelden (Baden) mit Freiwilligenagentur und “Freiwillig engagiert. Vor Ort in Grenzach-Wyhlen“

Kindergarten Löwenzahn, Grenzach, Multifunktionsraum

Gebühr: 29,00 €



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.

Einsteiger-Seminar

„Whiskeyreise durch Irland“ · 261-10411

Danny Stoll

Freitag, 11.12.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

In dieser Geschmacksreise erkunden wir die Lebenswässer der „Grünen Insel“ Irland, welche nach historischen Quellenlagen sogar als Mutterland des Whiskys bezeichnet wird. Irland hat nicht nur eine Menge traditionsreiche Destillen und Marken zu bieten, sondern auch spannende junge Brennereien, die sich erst in den 1990ern oder 2000er-Jahren gründeten. Neben diesen werden wir uns auch mit der besonderen Situation der Whiskeyproduktion auf der zweigeteilten In-

sel auseinandersetzen und erfahren, welche Folgen der Brexit für die Whiskeywirtschaft hat. Irische Spezialverfahren werden besonders unter die Lupe und auf die Zunge genommen, z.B. die Dreifachdestillation oder auch der (Single) Pot Still-Whiskey. In der Kursgebühr enthalten sind sechs Whiskeyproben, Tafelwasser und original schottisches Gebäck.
Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 40,00 €, zuzügl. 12,00 € Materialkosten

Torf und Rauch. Whisky von Islay & Co · 261-10412

Danny Stoll

Freitag, 19.03.2027, 19.00 - 22.00 Uhr

Zu torfig-rauchigen Whiskys gibt es eigentlich nur zwei Meinungen: Entweder man liebt sie oder man meidet sie. Zwei Dinge

IHR GARTEN MIT MA^RKE

DER GÄRTNER[®]
WAR'S!

seit 1995

Hortus

Garten · Wasser · Planung

*Im Fallberg 2
D-79639 Grenzach-Wyhlen*

www.dergaertnerwars.com

aber stehen fest: Erstens ist Torf eine der traditionellsten Arten, das Malz zu räuchern. Diese Art hat insbesondere auf Islay, deren Boden zu einem Großteil aus Torf besteht, eine fast genauso lange Geschichte wie die Whiskyherstellung dort selbst. Zweitens: Die Fan-Gemeinde der Torfwhisky-Liebhaber, der sogenannten „Peat-Heads“, wächst und wächst. Daher gibt es mittlerweile auch außerhalb Islays wieder einige schottische Brennereien, die ihr Malz auf diese Art räuchern, und selbst international wird immer häufiger „Peated Malt“ hergestellt. In diesem Seminar werden daher nicht nur Islay-Whiskies probiert, sondern auch internationale getorfte Lebenswasser. Somit wird ein breites Aromen- und Geschmacksportfolio gemeinsam unter die Lupe, in die Nase und auf die Zunge genommen, von kalter Asche über erdig-würzigen Torfboden bis hin zu gegrilltem Obstsalat. Kommen Sie mit auf die Entdeckungsreise durch unerwartet vielfältige „Torfbomben“.

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

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer
Gebühr: 40,00 €, zuzügl. 15,00 € Materialkosten

Gin & Tonic - Boom eines klassischen Longdrinks · 261-10410

Danny Stoll, Silke und Claude Sispele

Freitag, 30.04.2027, 19.30 - 21.30 Uhr

Danny Stoll informiert über die Geschichte und Herstellung des Gins, 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 Salamivariationen.

Weinhandlung Fünfzehn

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

Naturkosmetik selbst gemacht ·

261-30400

Anka Steger

Dienstag, 06.10.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Wir werden an diesem Abend in entspannter Atmosphäre verschiedene Kosmetik wie Shampoostein, Deo oder Badebombe herstellen. Jeder Teilnehmende kann dafür drei Produkte auswählen.. Hierzu verwenden wir ausschließlich natürliche Zutaten. Sie bekommen noch den einen oder anderen Tipp: Welche alltäglichen Hausmittel bzw. Lebensmittel können zur Körperpflege verarbeitet werden? Und zum Schluss noch: Welches Öl darf für ein jüngeres Aussehen in keinem Haushalt fehlen?

Bitte mitbringen: Schürze, Handschuhe und eine Schutzbrille. Einen Korb oder eine kleine Kiste zum späteren Transport, kleine Gläser oder Behältnisse für das Deo (um die 50 ml, 2 bis 4 St.), Gläser (ca. 200–300 ml) für die Herstellung von Gesichts-Öl/Wasser/Pee-ling. Diese können aber auch bei der Kursleitung erworben werden. Und wer möchte, darf noch Muffinformen mitbringen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 48,00 €, inkl. 18,00 € Materialkosten



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.

Aquarellmalen · 261-20707

Julia Mestriner-Phlipp

Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

6 Abende ab dem 24.09.2026

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

Ganz gleich, ob Sie schon Erfahrung haben oder zum ersten Mal zum Pinsel greifen - in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Techniken der Aquarellmalerei kennen: Von sanften Farbverläufen bis hin zu lebendigen, ausdrucksstarken Pinselstrichen. Unter fachkundiger Leitung gestalten Sie lebendige Bilder, setzen eigene Motive um und experimentieren mit Farben, um Ihre individuelle Malweise zu finden.



Aquarell © Julia Mestriner

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Set Aquarellfarben, 2 Pinsel (1x dick= Nr.24, 1x dünn=Nr.6), ein Aquarell-Block DINA4
Schulzentrum, Zi. 205, EG links
Gebühr: 69,00 €

Aquarellmalen für Fortgeschrittene · 261-20708

Julia Mestriner-Philipp

Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr
6 Abende ab dem 14.01.2027

Der Kurs richtet sich an Hobbymaler:innen, die bereits Erfahrung mit Aquarellfarben haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. Unter kompetenter Anleitung lernen Sie weiterführende Techniken wie komplexe Farbverläufe, Lasuren, Schichtungen und lebendige Pinselstriche kennen, um ausdrucksstarke Werke zu gestalten.

Sie haben die Möglichkeit, eigene Projekte umzusetzen, neue Ideen auszuprobieren und Ihre individuelle Malweise zu verfeinern. Besonderer Fokus liegt auf der kreativen Weiterentwicklung, dem Experimentieren mit Kompositionen, Farbwirkung und Licht sowie dem Ausbau Ihrer technischen Fertigkeiten.

Bitte mitbringen: Set Aquarellfarben, 2 Pinsel (1x dick= Nr.24, 1x dünn=Nr.6), ein Aquarell-Block DINA4
Schulzentrum, Zi. 205, EG links
Gebühr: 69,00 €

Malkurs - Wege zur Kunst: Vom Abmalen zum Wesentlichen · 261-20702

Ingeborg Eglin

Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr
8 Abende ab dem 06.10.2026

Im Mittelpunkt des Kurses steht das Streben, neue Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks zu entwickeln.

Wir üben die Umsetzung einer Vorlage in eine Darstellungsform, die unserem eigenen Empfinden dazu entspricht. Indem wir eine innere Verbindung zum Motiv herstellen, entdecken wir neues Sehen: Weg vom Bemühen um perfekte Wiedergabe richtet sich die Aufmerksamkeit auf Licht und Schatten, auf die Zwischenräume, die Farbstrahlung und die Bewegung. So entsteht ein lebendiger Bildausdruck, der berührt.

Der Kurs findet im inspirierenden Atelier von Ingeborg Eglin statt, wo sämtliches Material, wie Pinsel, Papiere und Malgründe zur Verfügung stehen.

Die Künstlerin begleitet Sie mit Rat und Tat auf Ihrem kreativen Weg hin zu mehr Leichtigkeit und Freude am künstlerischen Gestalten.

Fortgeschrittene und Anfänger:innen sind gleichermaßen willkommen.

Für die Nutzung der Materialien wird zusätzlich zur Kursgebühr eine Pauschale von 10,00 € pro Abend vor Ort erhoben.

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

Malkurs - Wege zur Kunst: Vom Abmalen zum Wesentlichen · 261-20703

Ingeborg Eglin

Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr

8 Abende ab dem 02.03.2027

In diesem Kurs werden die Themen des Kurses vom Herbst für die damaligen Teilnehmenden vertieft, Einsteiger:innen werden sich aber ebenso wohlfühlen und entsprechenden Input bekommen.

Galerie Eglin Grenzach, Basler Straße 6

Gebühr: 99,00 € (Kleingruppe)

Acrylmalerei · 261-20706

Anja Dumke-Kleefeldt

Montag, 09.00 – 12.00 Uhr

5 Vormittage ab dem 19.10.2026

Weitere Termine: 16.11., 07.12., 18.01.2027, 15.02.2027

Die Arbeit mit Acrylfarben eröffnet vielfältige kreative Möglichkeiten und eignet sich sowohl für Einsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene. Acrylfarbe lässt sich unkompliziert verarbeiten, trocknet schnell und bietet zahlreiche gestalterische Techniken, die im Verlauf des Kurses praktisch erprobt werden können.

Im Mittelpunkt stehen das experimentelle Arbeiten mit Farbe, Form und Struktur sowie die individuelle Entwicklung eigener Bildideen. Sie beschäftigen sich mit klassischen Motiven wie Stillleben und Landschaften, erhalten aber ebenso Raum für freie und abstrakte Ausdrucksformen. Sie erkunden und

vertiefen unterschiedliche Malweisen, Kompositionen und Materialwirkungen.

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 €



Malen © DVV

Acrylmalen am Samstag - Workshop · 261-20709

Anja Dumke-Kleefeldt

Samstag, 21.11.2026, 09.00 - 16.00 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:innen wie Fortgeschrittene die Möglichkeit, sich mit Stilleben 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: 40,00 €

Acrylmalen am Samstag - Workshop · 261-20710

Anja Dumke-Kleefeldt

Samstag, 20.02.2027, 09.00 - 16.00 Uhr
Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs
Gebühr: 40,00 €

KERAMISCHES GESTALTEN

 In den Kursen bekommen Anfänger:innen eine Einführung in die Grundtechniken des Töpfers. Fortgeschrittene lernen spezielle Aufbautechniken und verschiedene Arten der Oberflächengestaltung kennen oder verwirklichen eigene Ideen. Es wird mit Platten-, Aufbau- und Abformtechniken in Handaufbau gearbeitet. Zur weiteren Bearbeitung stehen noch verschiedene Abdruckformen, z.B. Stempel und eine Vielzahl an Werkzeugen und Hilfsmitteln zur Verfügung.

Material: Den Ton können Sie nach Bedarf im Kurs erwerben.

Die Materialkosten je Kilo Ton inkl. Glasur und Brennkosten betragen 6,00€ und sind nach Verbrauch bar im Kurs zu bezahlen. Es ist aus Qualitätsgründen nicht möglich, externen Ton zu verwenden.

Keramisches Gestalten · 261-20802

Hela Senn

Mittwoch, 19.00 - 21.15 Uhr
10 Abende ab dem 30.09.2026
Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs
Gebühr: 129,00€

Keramisches Gestalten · 261-20803

Hela Senn

Donnerstag, 16.00 - 18.15 Uhr
10 Nachmittage ab dem 01.10.2026
Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs
Gebühr: 129,00 €



Keramikkurs © chat gpt

Keramisches Gestalten · 261-20804

Hela Senn

Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

10 Abende ab dem 01.10.2026

Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs

Gebühr: 129,00 €

Offene Keramikwerkstatt · 261-20805

Hela Senn

Donnerstag bzw. Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

10 Abende ab April 2027

Die genauen Kurstage werden im Frühjahr 2027 festgelegt (voraussichtlich 8x Donnerstag, 2x Mittwoch) und können dann bei der vhs erfragt werden.

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 Töpfers zu üben.

Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs

Gebühr pro Zeitstunde 6,00 € bar, zzgl. Material- und Brennkosten (6,00 €/kg Ton)



Folgekurse: Viele Angebote werden im Anschluss fortgeführt. Die entsprechenden Kursdaten finden Sie zum Jahresende auf der Homepage sowie im Gemeindeblatt.

STOFF, WOLLE & GARN

Filz-Werkstatt · 261-20902

Marlies Klassen

Dienstag, 29.09.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Im Kurs lernen Sie die Grundlagen des Nassfilzens kennen, einer traditionellen Handwerkstechnik, bei der man mit Wasser, Seife und weicher Schafwolle individuelle, kleine Kunstwerke und dekorative Objekte fertigt. Dabei entstehen zum Beispiel Blüten, Kugeln, Schmuck, kleine Taschen oder saisonale Dekorationen.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen, für Erwachsene und Teenager.



Filzen © vhs Grenzach-Wyhlen

In den Materialkosten enthalten sind eine kleine Menge Filzwolle und weitere benötigte Materialien. Wenn Sie ein größeres Objekt machen möchten, können Sie auch vor Ort weitere Filzwolle kaufen oder diese selbst mitbringen.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und tragen Sie Kleidung, die nass werden darf.

Lindenschule, Zi. 0.05 (Forscherwerkstatt)

Gebühr: 13,00 €, zuzügl. 5,00 € Materialkosten

Filz-Werkstatt · 261-20903

Marlies Klassen

Donnerstag, 12.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Lindenschule, Zi. 0.05 (Forscherwerkstatt)

Gebühr: 13,00 €, zuzügl. 5,00 € Materialkosten

Stricken im skandinavischen Stil: Cumulus Blouse O-Neck · 261-20901

Melanie Wick

Donnerstag, 08.10.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Weitere Termine: 22.10., 12.11., 26.11.2026

Du hast schon erste Strickerfahrung und Lust auf Dein nächstes Projekt? Gemeinsam stricken wir die beliebte „Cumulus Blouse O-Neck“ – ein schlichtes, modernes Design mit rundem Halsausschnitt und locker-eleganter Passform im skandinavischen Stil.

Das Besondere an diesem Modell: Es wird von oben nach unten (top-down) gestrickt, ganz ohne Nähte. So kannst Du die Länge individuell anpassen und bekommst ein besonders sauberes Ergebnis. Durch feine Garne entsteht ein leichter, weicher Fall –



Stricken skandinavisch © Melanie Wick

perfekt zum Layern und für den Alltag. An vier entspannten Abenden hast Du genug Zeit, in deinem Tempo zu arbeiten, Fragen zu stellen und Dich mit anderen auszutauschen. Bitte bring Deine passende Maschenprobe, Garn, Stricknadeln, Maschenmarkierer und eine Vernähnaedel mit.

Die Anleitung solltest Du vor dem Kurs hier erwerben: <https://www.petiteknit.com/de/products/kumulus-bluse-o-neck>
Fragen zu Garn & Co. leiten wir im Vorfeld gerne an die Dozentin weiter.
vhs-Geschäftsstelle
Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe)

Offenes Nähatelier · 261-20906

Melanie Penninggers

Samstag, 20.02.2027, 09.30 - 16.30 Uhr
Vorbesprechung: Montag, 15.02.2027,
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 erfahrene/r Hobby Schneider:in, 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 45,00 €

FOTOGRAFIE

Werkstatt Fotografie ·

Elger Funda

Sie fotografieren gerne und möchten Ihre Bildgestaltung weiterentwickeln? Dann sind Sie in der „Werkstatt Fotografie“ herzlich willkommen. Bitte bringen Sie jeweils drei bis vier eigene Fotos zu einem vorgegebenen Thema mit (USB-Stick), die gemeinsam besprochen und konstruktiv bewertet werden. So erhalten Sie wertvolles Feedback, neue Perspektiven und Inspiration für Ihr fotografisches Schaffen. Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r – die „Werkstatt Fotografie“ bietet Raum für Austausch, Inspiration und Weiterentwicklung.

Sie melden sich für die Werkstatt I und/oder Werkstatt II an und besuchen jeweils die Termine, die Ihnen möglich sind.

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer
Keine Gebühr

Werkstatt, Teil I 261-21103

Donnerstag, 24.09.2026, 20.00 - 21.30 Uhr
Thema: Pilze oder Pilse
Donnerstag, 26.11.2026, 20.00 - 21.30 Uhr
Thema: „Best of“ des Jahres

Werkstatt, Teil II 261-21104

Donnerstag, 28.01.2027, 20.00 - 21.30 Uhr
Thema: Dreiecke
Donnerstag, 18.03.2027, 20.00 - 21.30 Uhr
Thema: Durchblicke

Donnerstag, 13.05.2027, 20.00 - 21.30 Uhr
Thema: Pareidolie (Gesichter, Tiere oder Figuren in Wolken, Wurzeln oder Felsen erkennen)

Donnerstag, 22.07.2027, 20.00 - 21.30 Uhr
Thema: Schatten

TANZEN



Folgekurse: Viele Angebote werden im Anschluss fortgeführt. Die entsprechenden Kursdaten finden Sie zum Jahresende auf der Homepage sowie im Gemeindeblatt.

Orientalischer Tanz · 261-20504

Alla Jalilvand

Montag, 19.15 - 20.30 Uhr

12 Abende ab dem 28.09.2026

Lassen Sie sich von den Klängen und Bewegungen des Orients in die Welt von „1001 Nacht“ entführen. Bauchtanz ist ein ganzheitliches und zugleich gelenkschonendes Körpertraining, das sich für Teilnehmende jeden Alters und jeder Figur eignet.

Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen des orientalischen Tanzes sowie eine gesundheitsbewusste Ausführung der Bewegungen. Die einzelnen Elemente werden zu harmonischen Choreographien verbunden.

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: 86,00 €

Linedance für Einsteiger:innen ·

261-20507

Susanne Jäger

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

12 Abende ab dem 22.09.2026

Beim Linedance tanzen Sie in einer oder mehreren Reihen: Sie tanzen solo aber doch in einer Gruppe und üben synchrone Tanzschritte mit sich wiederholenden Schrittkombinationen ein. Die Choreographien dazu sind unkompliziert und schnell zu erlernen, daher eignet sich diese Tanzform besonders für Tanzanfänger:innen. Der Spaß an der gemeinsamen Bewegung zur Musik, meist aus der Kategorie Country oder Pop, steht im Vordergrund. Bei regelmäßiger Teilnahme verbessern Sie dabei ganz nebenbei Ihre Kondition und schulen Ihre Konzentrationsfähigkeit, Koordination und den Gleichgewichtssinn.

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

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 103,00 €

Linedance mit Vorkenntnissen ·

261-20508

Susanne Jäger

Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr

12 Abende ab dem 17.09.2026

Sie haben schon einmal Linedance gemacht? Dann sind Sie hier richtig. Die Choreographien bauen auf Grundschritten auf, von denen Sie einige schon gelernt haben.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 103,00 €

Ich kann (noch) nicht tanzen - Finde deinen Rhythmus (Men Style Salsa) ·

261-20505

Detlef Wolf

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

6 Abende ab dem 07.10.2026

Haben Sie das Gefühl, „zwei linke Füße“ zu haben?! In einer entspannten Atmosphäre („Safe Zone“) lernen Männer sowie führende Tänzerinnen die Grundlagen von Rhythmus und Körperbewegung im Salsa – zunächst ohne Partner:in.

Wir arbeiten mit einfachen Rhythmen und üben Schrittfolgen im Leader-Timing, um Koordination und Musikalität gezielt zu verbessern. Beides hilft Ihnen, mehr Freude am Tanzen zu entwickeln und später sicherer in der Führung beim Paartanz zu werden. Der Kurs findet ausschließlich als Solo-Training statt.

Jede Einheit beginnt mit langsamen, leicht verständlichen Übungen und steigert sich schrittweise in Tempo und Komplexität. Eine



Salsa © Detlef Wolf

regelmäßige Teilnahme wird empfohlen. Es ist aber kein Problem, wenn Sie einmal eine Stunde verpassen, da die Stunden weitgehend unabhängig voneinander aufgebaut sind.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 38,00 €

Sturzprävention mit Neurotango ·

261-30270

Klaus Opitz

Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr

10 Nachmittage ab dem 08.10.2026

Neurotango ist kein Tanzkurs im herkömmlichen Sinn, sondern ein Sturzprophylaxe-Training mit Musik und Elementen aus dem

Tango. Neurotango verbindet rhythmische Bewegung mit gezielten Übungen zur Förderung von Konzentration, Balance und Koordination. Körper und Geist werden gleichermaßen aktiviert. Der Kurs eignet sich für alle, die etwas für ihre geistige Fitness, ihr Körpergefühl und ihr Wohlbefinden tun möchten - auch ohne Tanzerfahrung.

Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Turnraum

Gebühr: 60,00 €

Tänze aus aller Welt · 261-20503

Susanne Kraft

Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr

10 Abende ab dem 09.10.2026

Wir tanzen gemeinsam im Kreis, paarweise mit Partnerwechsel (Mixer), in der Gasse, im Square oder auch allein in der Linie. Dabei begeben wir uns auf eine tänzerische Reise durch unterschiedliche Länder und Kulturen. Unser Repertoire reicht von traditionellen Volkstänzen bis hin zu moderneren Tanzformen. Mal schwungvoll, mal ruhig und fließend – die Musik ist ebenso vielfältig wie die Tänze selbst. Ganz nebenbei stärken wir die Koordination, das Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl.

Getanzt wird in der Gruppe, ohne Partnerabhängigkeit, ohne Altersbegrenzung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wer Lust auf Bewegung zur Musik hat, ist herzlich willkommen.

Gebühr: 57,00 €

Dance Fit 50+ · 261-30262

Grazia Di Lecce

Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

15 Vormittage ab dem 29.09.2026

Dance Fit kombiniert Tanz und Fitnesstraining. Zu Beginn mobilisieren wir den ganzen Körper mit sanften Gymnastikübungen und fördern Beweglichkeit sowie Körpergefühl. Anschließend tanzen wir einfache, leicht nachvollziehbare Choreographien zu Musik aus aller Welt – von Disco und klassischer Musik über Latin, afrikanische und griechische Rhythmen bis hin zu Line Dance. Den Abschluss bilden entspannende Übungen. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die Freude an Bewegung und Musik haben.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, Sportschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 90,00 €

Tanzen für Kinder

Kleine Füße, große Schritte

15 Nachmittage ab dem 24.09.2026

Siehe S. 112, 113

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

Homepage: www.linden-apotheke-grenzach.de

E- Mail : 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



GESUNDHEIT



i Folgekurse: Viele Angebote werden im Anschluss 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.

LATIN DANCE

Latin Dance Fit · 261-30261

Grazia Di Lecce

Mittwoch, 10.40 - 11.40 Uhr

15 Vormittage ab dem 30.09.2026

Latin Dance Fit verbindet mitreißende Latino-Rhythmen mit effektivem Ausdauertraining. Das abwechslungsreiche Workout kombiniert intensive Cardio-Elemente mit Krafttraining zu einem energiegeladenen Tanzfitnessprogramm.

Latin Dance Fit bringt dynamische Bewegung, und sorgt für Kalorienverbrauch. Bitte ein Handtuch mitbringen.

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach

Gebühr: 90,00 €

**Latin Dance Fit Toning für Frauen ·
261-30260**

Grazia Di Lecce

Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr

15 Abende ab dem 24.09.2026

Zum Einsatz kommen leichte, rumbakugelhähnliche Toning-Sticks, mit denen insbesondere Arme, Bauch, Gesäß und Oberschenkel gekräftigt und gestrafft werden. Dynamische Bewegungen und rhythmische Choreographien fördern Koordination und Körpergefühl.

Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Gebühr: 90,00 €

Latin Dance Fit Toning · 261-30259

Grazia Di Lecce

Freitag, 19.30 - 20.30 Uhr

15 Abende ab dem 25.09.2026

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 90,00 €

Dance Fit 50+ · 261-30262

Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr

15 Vormittage ab dem 29.09.2026

Siehe S. 67

YOGA, ENTSPANNUNG

Sanftes Hatha Yoga am Abend ·

261-30113

**Barbara Träger, Yogalehrerin
(Yoga Alliance RYS200)**

Montag, 18.00 - 19.15 Uhr

15 Abende ab dem 28.09.2026

Hatha Yoga ist eine traditionelle Yogaform, die ruhig ausgeführte Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atmung (Pranayama) und Meditation miteinander verbindet. Sanfte, fließende Bewegungen, gehaltene Positionen und wohltuende Entspannungstechniken schaffen eine harmonische Balance aus Aktivität und Ruhe. Die tiefe Entspannung unterstützt dabei, neue Energie zu tanken, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Geeignet für Einsteiger:innen und Geübte.

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

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 113,00 €

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra ·

261-30114

Barbara Träger

Montag, 19.30 - 20.15 Uhr

8 Abende ab dem 28.09.2026

Yoga Nidra ist eine wohltuende Methode der Tiefenentspannung, die Körper und Geist in einen Zustand bewusster Ruhe führt. Sie werden angeleitet, Stress, innere Unruhe und Ängste nach und nach loszulassen. Gedan-

ken kommen zur Ruhe, der Atem wird ruhiger und ein Gefühl von Gelassenheit und innerer Balance kann entstehen.

Diese Methode unterstützt Regeneration und Wohlbefinden, fördert einen stressresistenten Umgang mit den Anforderungen des Alltags und schenkt neue Kraft.

Der Kurs ist für alle geeignet; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, dünne Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 36,00 €

Sanftes Hatha Yoga am Abend ·

261-30111

Barbara Träger

Mittwoch, 17.45 - 19.00 Uhr

15 Abende ab dem 30.09.2026

Hatha Yoga ist eine traditionelle Yogaform, die ruhig ausgeführte Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atmung (Pranayama) und Meditation miteinander verbindet. Sanfte, fließende Bewegungen, gehaltene Positionen und wohltuende Entspannungstechniken schaffen eine harmonische Balance aus Aktivität und Ruhe. Die tiefe Entspannung unterstützt dabei, neue Energie zu tanken, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Geeignet für Einsteiger:innen und Geübte.

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

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 113,00 €

Qi Gong - Achtsamkeit und Bewegung · 261-30122

Rainer Weber

Dienstag, 16.45 - 17.45 Uhr

8 Abende ab dem 13.10.2026

Qi Gong ist ein jahrhundertealtes Übungssystem aus achtsamen Bewegungen, Atemtechniken und Meditation und ein wichtiger Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Mittelpunkt stehen das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers, das Finden der inneren Mitte sowie die Entwicklung von Ruhe, Gelassenheit und neuer Kraft. Durch regelmäßiges Üben können Körper und Geist in Einklang gebracht und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig gestärkt werden.

Sanfte Bewegungsübungen fördern die Beweglichkeit und Koordination. Bewusste Atemtechniken können Verspannungen lösen und dabei helfen, deren Ursachen bewusster wahrzunehmen. Wir gestalten die Übungen so, dass sie sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse sowie an bereits Praktizierende jeden Alters..

Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Leggings oder Sportkleidung), eine Gymnastikmatte oder Decke.

Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Turnraum

Gebühr: 48,00 €

Yoga auf dem Stuhl · 261-30102

Christine Wagner

Yogalehrerin, Bund Deutscher Yogalehrer (BDY), Europäische Yogaunion (EYU)

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

10 Nachmittage ab dem 29.09.2026

Viele Yogaübungen können im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden. Wer in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss also nicht auf Yoga verzichten. Im Zentrum des Kurses stehen Übungen, die für alle geeignet sind, die etwas für ein besseres Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlbefinden tun möchten, aber nicht im Lotussitz auf einer Matte sitzen können. Die Yogaübungen können von fast allen ausgeführt werden, vereinfacht und trotzdem wirkungsvoll. Nach und nach erweitern Sie die Beweglichkeit und finden mehr äußere und innere Balance.

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

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 60,00 €

Fit mit Yoga · 261-30103

Christine Wagner

Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr

13 Nachmittage ab dem 29.09.2026

Halten Sie sich für unbeweglich, zu steif, zu dick oder zu alt? Würden Sie gerne etwas für ein besseres Körpergefühl, Gesundheit, Wohlbefinden und ein körperliches und geistiges Gleichgewicht tun? Dann versuchen Sie es doch einmal mit Yoga und lassen sich auf eine Jahrtausende alte Methode ein, die dem Körper Kraft, Stabilität und Flexibilität gibt.

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

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 117,00 €



Gesundheit in guten Händen

Dr. Walter Taeschner

Gartenstr. 4

79639 Grenzach-Wyhlen

Tel: 07624-91520

Mail: info@apotheke-wyhlen.de

Mo-Fr 8.00-12.30 & 14.00-18.00

Sa geschlossen

Mit Yoga in den Tag · 261-30107

Christine Wagner

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

13 Vormittage ab dem 30.09.2026

Yoga ist eine jahrtausendealte Methode, die dem Körper Kraft, Stabilität und Flexibilität gibt. Der bewusste Einsatz und die gezielte Aufmerksamkeit auf die Atmung 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: 117,00 €

Online: Yoga für alle · 261-D30103

Christine Wagner

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

13 Abende ab dem 01.10.2026

Wer den körperlich-geistigen Ausgleich sucht 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: Mittwoch, 30.09.26

<https://www.vhs.cloud>

Gebühr: 117,00 €



Hatha Yoga - Early Bird · 261-30119

Viola Ebbighausen, zertifizierte MBSR

(Mindfulness-Based Stress Reduction) - und Yogalehrerin (BDY)

Dienstag, 08.00 - 09.30 Uhr

12 Vormittage ab dem 22.09.2026

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

Hatha Yoga ist die ursprüngliche Form des Yoga, die Körper, Atem und Geist einbezieht. Die Kursleiterin vermittelt Ihnen die entsprechenden Entspannungstechniken, sodass Sie sich bei regelmäßiger Teilnahme gestärkt und zugleich entspannt und zufrieden fühlen. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Geübte.

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

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach

Gebühr: 108,00 €

Hatha Yoga mit Achtsamkeit · 261-30118

Viola Ebbighausen

Dienstag, 09.40 - 11.10 Uhr

12 Vormittage ab dem 22.09.2026

Wach und fokussiert, gestärkt für den Alltag und zugleich entspannt, wie wäre das? Dieser Yogakurs unterstützt Sie dabei.

Durch einen durchdachten Aufbau und vorwiegend dynamische Übungen, die harmonisch ineinander übergehen, können Spannungen abgebaut werden. Die Haltungen (Asanas) werden an Ihr persönliches Niveau und Ihre Bedürfnisse angepasst. Die Kurs-

leiterin vermittelt die entsprechenden Techniken, so dass Sie sich bei regelmäßiger Teilnahme gestärkt und zugleich entspannt und zufrieden fühlen. Entspannung am Anfang und Ende der Stunde sowie meditative Pausen runden die Einheiten ab.

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

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach

Gebühr: 108,00 €

Kiefer-Schulter-Nacken Entspannung · 261-30117

Viola Ebbighausen

Dienstag, 11.15 - 12.15 Uhr

6 Vormittage ab dem 22.09.2026

Immer mehr Menschen haben Kiefer-, Schulter- und Nackenbeschwerden, verbunden mit Zähneknirschen, Kieferknacken und Schnarchen. Diese Muskulaturen sind eng miteinander verbunden: Verspannt die eine, verspannt auch die andere. Halten wir den Kopf ständig gesenkt, werden Kiefer und Nacken starr. Auch durch Stress, Bewegungsmangel und Fehlhaltungen kommt es zu Problemen in diesen Bereichen. Im Kurs werden Ihnen Techniken vermittelt, mit deren Hilfe Sie bei regelmäßiger Anwendung diese Verspannungen wieder lösen können.

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

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach

Gebühr: 59,00 €

Balance mit Yoga - für Teilnehmer:innen mit Yoga-Vorkenntnissen · 261-30108

Antonella Colucci, dipl. Yogalehrerin (Yoga Alliance®)

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

15 Abende ab dem 22.09.2026

Moderne Formen des klassischen Yoga werden harmonisch miteinander kombiniert. Dynamische Yogastellungen und fließende Bewegungsabfolgen fördern Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein, während ruhige Entspannungspositionen, bewusste Atemübungen und kurze Meditationseinheiten für Ausgleich und innere Ruhe sorgen. So entsteht eine ausgewogene Praxis, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt und entspannt.

Die Teilnehmer:innen sollten keine körperlichen Einschränkungen oder Verletzungen haben.

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

Gebühr: 90,00 €

Yin Yoga · 261-30109

Antonella Colucci

Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr

15 Abende ab dem 22.09.2026

Yin Yoga ist ein sanfter, ruhiger und meditativer Yogastil, dessen Wurzeln unter anderem in der traditionellen chinesischen Medizin liegen. Im Mittelpunkt stehen überwiegend sitzende und liegende Positionen, die be-

wusst passiv – also ohne aktive Muskelkraft – eingenommen und über mehrere Minuten gehalten werden.

Durch das lange Verweilen in den Haltungen werden vor allem die tieferliegenden Faszien, Bänder und Sehnen sanft gedehnt und die Beweglichkeit gefördert. Gleichzeitig entsteht Raum für Entspannung, Achtsamkeit und innere Ruhe.

Yin Yoga bietet damit einen wohltuenden Ausgleich zu unserem oft „yang-geprägten“, aktiven und leistungsorientierten Alltag sowie zu dynamischen Sportarten und kraftvollen Yogastilen.

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

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

Gebühr: 135,00 €

T'ai Chi ch'uan für Einsteiger:innen · 261-30121

Tue Le Minh

Donnerstag, 17.15 - 18.15 Uhr
12 Abende ab dem 24.09.2026

T'ai Chi ist eine aus China stammende, meditative Bewegungsform, die Körper und Geist in harmonischen Einklang bringt. Sie vereint Haltungsschulung, fließende Bewegungen und bewusste Atmung mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining sowie Elementen

einer sanften, nachgiebigen Kampfkunst.

Die philosophischen Wurzeln des T'ai Chi liegen im Taoismus. Ein chinesisches Sprichwort beschreibt die Wirkung so: „Wer T'ai Chi regelmäßig übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.“

Tue Le Minh stammt aus Vietnam. Er unterrichtet überwiegend den Peking-Stil und lässt zugleich Elemente des Yang-Stils in seinen Unterricht einfließen.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 72,00 €

T'ai Chi ch'uan für leicht Fortgeschrittene · 261-30120

Tue Le Minh

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
12 Abende ab dem 24.09.2026

Der Kurs ist für Teilnehmende mit ca. einem vhs-Semester T'ai Chi Erfahrung oder entsprechenden Grundkenntnissen geeignet.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 72,00 €

Slow Flow Vinyasa Yoga in English · 261-30115

Marie Schiller

Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr
15 Vormittage ab dem 25.09.2026

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. Sometimes 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, WIRBEL- SÄULENGYMNASTIK

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.

Rücken-Mix-Fit ab 60+ · 261-30256

Barbara Hartmann

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

15 Nachmittage ab dem 12.10.2026

Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm mit Musik trainieren wir den gesamten Körper mit besonderem Fokus auf Rücken, Schultern, Brust und Bauch. Durch gymnastische Übungen werden Muskulatur und Faszien gezielt gedehnt, mobilisiert und gekräftigt. Die Übungen finden in niedriger bis mittlerer Intensität statt und fördern Beweglichkeit, Körpergefühl und Wohlbefinden. Den Abschluss der Stunde bildet eine entspannende Phantasiereise mit Musik, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt.

Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit werden gebeten, die Teilnahme vorab ärztlich abzuklären.

Bitte Matte, bequeme Turnkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 90,00 €

Wirbelsäulengymnastik · 261-30214

Sabine Barke

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

15 Vormittage ab dem 04.11.2026

Die Stunde beginnt mit sanften Aufwärmübungen. Danach folgen abwechslungsreiche, schonende Bewegungsabläufe - teils zu Musik - die Kraft, Koordination und eine aufrechte Haltung fördern, ohne dabei zu überfordern.

Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Rücken- und Nackenmuskulatur, um die Tiefenmuskulatur zu stabilisieren und somit die Wirbelsäule zu entlasten. Ergänzend unterstützen Dehn- und Mobilisationsübungen die Lockerung von Verspannungen. Eine kurze Entspannungsphase bildet den Abschluss. Alle Übungen sind alltagstauglich und lassen sich leicht in den persönlichen Tagesablauf integrieren.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Matte mitbringen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 90,00 €

Rücken-Mix-Fit mit Yoga- und Pilates- elementen · 261-30257

Barbara Hartmann

Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr

10 Nachmittage ab dem 14.10.2026

Nach einem aktivierenden Aufwärmen mit Musik trainieren wir den gesamten Körper. Mit einfachen bis mittelschweren Übungen aus dem Pilatesbereich stärken wir gezielt die Muskulatur, fördern eine stabile Körpermitte und verbessern die Haltung. Ergänzende Yogaübungen sorgen für Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl. Die Stunde klingt mit einer wohltuenden Meditation aus, die Entspannung und innere Ruhe fördert.

Bitte Matte, bequeme Turnkleidung und Halblerturnschuhe mitbringen.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 60,00 €

Fitness-Gymnastik / Rückenfit · 261-30212 **Katharina Denzer**

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

12 Vormittage ab dem 08.10.2026

In diesem Kurs lernen Sie ein vielseitiges Übungsprogramm kennen: Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit, stärken die Rumpfmuskulatur und unterstützen die Gesundheit Ihrer Gelenke. Ergänzend regen abwechslungsreiche Übungen das Herz-Kreislauf-System an und tragen zu mehr Wohlbefinden und Fitness im Alltag bei.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk.
Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2
Gebühr: 72,00 €

Fitness-Gymnastik / Rückenfit · 261-30213 **Katharina Denzer**

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

12 Vormittage ab dem 08.10.2026

Die Intensität in diesem Kurs ist etwas geringer als im Kurs von 9.00 - 10.00 Uhr.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk
Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2
Gebühr: 72,00 €

Sturzprävention mit Neurotango · **261-30270**

Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr

10 Nachmittage ab dem 08.10.2026

Siehe S. 68

Rückenfit · 261-30216 **Peggy Schneider**

Donnerstag, 19.40 - 20.40 Uhr

15 Abende ab dem 24.09.2026

Der Kurs richtet sich an alle, die ihrem Rücken gezielt etwas Gutes tun und ihre körperliche Gesundheit verbessern möchten – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Im Mittelpunkt steht ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Trainingskonzept, das Elemente aus der klassischen Gymnastik, Pilates und Yoga miteinander verbindet.

Durch die Übungen werden die Rückenmuskulatur gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und die Körperhaltung verbessert. Gleichzeitig trägt das Training dazu bei, Verspannungen zu lösen und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Pilates-Übungen unterstützen insbesondere die Kräftigung der tief liegenden Muskulatur und die Stabilisierung der Körpermitte, während Yoga-Elemente für mehr Flexibilität, Balance und Entspannung sorgen. Ein weiteres Ziel ist es, Ihnen alltagstaugliche Übungen an die Hand zu geben, die Sie auch außerhalb des Kurses anwenden können. Bitte in sportlicher Kleidung kommen und Matte mitbringen.

Bärenfelsschule, Altbau, Aula

Gebühr: 90,00 €



Pilates © karabulakastan

PILATES

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

Pilates · 261-30223

Caroline Hess

Montag, 08.50 - 09.50 Uhr

15 Vormittage ab dem 28.09.2026

Wir vertiefen die klassischen Pilates-Prinzipien und erweitern sie durch anspruchsvolle Varianten. Im Mittelpunkt stehen gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen, die die Haltung verbessern und die Beweglichkeit fördern.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einem guten Maß an körperlicher Fitness und eignet sich für Personen ohne relevante körperliche Einschränkungen. Pilates-Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2

Gebühr: 90,00 €

Pilates · 261-30222

Caroline Hess

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

15 Vormittage ab dem 28.09.2026

Gebühr: 90,00 €

Bewegen für eine starke Körpermitte · 261-30224

Silya Steffens-Wildförster

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

8 Abende ab dem 15.10.2026

Eine starke Körpermitte ist die Grundlage für eine gesunde Haltung und mehr Wohlbefinden im Alltag. Sie kann Rückenschmerzen vorbeugen und unterstützt ein aufrechtes Stehen und Sitzen. In diesem Kurs stärken wir gezielt die Bauch- und Rückenmuskulatur und orientieren uns dabei an Übungen aus Yoga und Pilates.

Mit kontrollierten Bewegungen kräftigen und dehnen wir die Muskulatur des Oberkörpers und fördern zugleich Beweglichkeit. Körperbewusstsein und Konzentration.

Einige Übungen werden fließend im Rhythmus des Atems ausgeführt, andere Positionen halten wir bewusst für mehrere tiefe Atemzüge.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogagurt (einige Gurte sind vor Ort) oder starkes Theraband, bequeme Kleidung.

Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Turnraum

Gebühr: 48,00 €

Bewegen für eine starke Körpermitte · 261-30221

Silya Steffens-Wildförster

Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr

8 Abende ab dem 15.10.2026

Kindergarten Löwenzahn Grenzach, Turnraum

Gebühr: 48,00 €

WASSERGYMNASTIK

Wassergymnastik - Fit in die Woche · 261-30200

Katharina Denzer

Montag, 06.45 - 07.30 Uhr

8 Vormittage ab dem 12.10.2026

Dieser Kurs verbindet schonende Bewegung im Wasser mit einem effektiven Ganzkörpertraining. Der natürliche Auftrieb des Wassers entlastet dabei Ihre Gelenke, Sehnen und die Wirbelsäule. Durch moderate Kraft-, Beweglichkeits- und Konditionsübungen stärken Sie die Muskulatur und aktivieren das Herzkreislauf-System. Zum Einsatz kommen abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Kleingeräte wie beispielsweise Poolschlangen.

Hallenbad Grenzach-Wyhlen

Gebühr: 36,00 €, zzgl. Eintritt

Wassergymnastik I - Fit in die Woche · 261-30201

Paul Schumacher

Montag, 13.10 - 13.55 Uhr

12 Nachmittage ab dem 19.10.2026

Durch den natürlichen Widerstand des Wassers und den Einsatz verschiedener Trainingshilfen lassen sich Beweglichkeit und Muskelkraft des gesamten Körpers effektiv erhalten und steigern. In angenehm warmem, 32 °C temperiertem Wasser führen Sie leichte bis moderat intensive Übungen zur Kräftigung, Ausdauer und Dehnung durch. Das Angebot richtet sich nicht nur an

ältere Menschen, sondern an alle, die ein gelenkschonendes und ganzheitliches Training im Wasser schätzen.

Hallenbad Grenzach-Wyhlen

Gebühr: 54,00 €, zzgl. Eintritt

Wassergymnastik II Aquafitness · 261-30202

Paul Schumacher

Montag, 14.00 - 14.45 Uhr

12 Nachmittage ab dem 19.10.2026

Durch ein höheres Tempo und eine gesteigerte Trainingsintensität rücken die sportlichen Elemente der Flachwassergymnastik stärker in den Fokus. Wie bereits im Kurs Wassergymnastik I zeigt Ihnen der Kursleiter Dehn-, Ausdauer- und Kräftigungsübungen als Basis. Umfang, Schwierigkeitsgrad und Belastung sind dabei so gestaltet, dass sich das Angebot an Teilnehmende richtet, die sich gezielt fordern und auch gelegentlich ins Schwitzen kommen möchten.

Hallenbad Grenzach-Wyhlen

Gebühr: 54,00 €, zzgl. Eintritt

FITNESS-GYMNASTIK 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.

Power-Workout · 261-30244

Stephanie Pfeiffer

Montag, 20.00 - 21.00 Uhr

15 Abende ab dem 21.09.2026

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 Stationstraining - so wird der gesamte Körper gekräftigt und Sie können Ihre Fitness erhöhen. Bitte Sportschuhe mitbringen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 90,00 €

Complete Body Workout · 261-30219

Anja Büllmann

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

13 Abende ab dem 05.10.2026

Dieses Ganzkörpertraining bietet ein Rundum-Programm für alle, die in einer Stunde den gesamten Körper fordern möchten. Trainiert werden Schultern, Brust, Rumpf, Rücken, Beine und Po. Durch die Kombination aus Eigengewichtsübungen und Kleingeräten lässt sich die Belastung ideal an das persönliche Fitnesslevel anpassen.

Abwechselnde thematische Schwerpunkte sorgen dafür, dass bestimmte Muskelgruppen besonders intensiv gefordert werden. Die Gruppendynamik fordert heraus und treibt an, über sich selbst hinauszuwachsen. Bitte bringen Sie feste Turnschuhe mit.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum
Gebühr: 78,00 €

Complete Body Workout · 261-30220

Anja Büllmann

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

13 Abende ab dem 05.10.2026

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum
Gebühr: 78,00 €

Complete Body Workout · 261-30249

Anja Büllmann

Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr

14 Abende ab dem 02.10.2026

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum
Gebühr: 84,00 €



Nordic Walking © DWV

Nordic Walking für (Wieder-)

Einsteiger:innen · 261-30272

Theresia Böhler

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

5 Vormittage ab dem 29.09.2026

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Fitness und Wohlbefinden gleichermaßen fördert. Beim zügigen Gehen mit speziellen Walking-Stöcken in ebenem und leicht hügeligem Gelände werden nahezu alle Muskelgruppen aktiviert – ideal zur Verbesserung der Kondition und zur Unterstützung der Fettverbrennung. Gleichzeitig werden Gelenke und Rücken entlastet. Ob Einsteiger:in oder Wiedereinsteiger:in: In angenehmer Atmosphäre und netter Gesellschaft macht Be-

wegung an der frischen Luft besonders viel Freude.

Bitte Laufschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Nordic-Walkingstöcke und ggf. Getränk (mit Tragegurt) mitbringen.
Parkplatz oberhalb Kraftwerk Wyhlen
Gebühr: 45,00 €

**Bewegt in die Woche -
Gymnastik für Männer · 261-30240
Christian Mühlnickel**

Dienstag, 07.30 - 08.30 Uhr
14 Vormittage ab dem 13.10.2026
Eine spezielle Gymnastik für Männer in der zweiten 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.
Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum
Gebühr: 84,00 €

**Bewegt in die Woche -
Gymnastik für Männer · 261-30241
Christian Mühlnickel**
Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
14 Vormittage ab dem 13.10.2026
Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum
Gebühr: 84,00 €

**Bewegung macht fit - ohne Übungen
auf der Matte · 261-30215**

Sabine Barke
Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr
15 Vormittage ab dem 04.11.2026
Nach Aufwärm- und Lockerungsübungen trainieren wir, teils mit Musik, Bewegungsabläufe, die Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördern. Dabei wird insbesondere die Tiefenmuskulatur gestärkt, was zu mehr Sicherheit in der alltäglichen Bewegung beitragen kann. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie nahezu alle Muskelgruppen ansprechen, ohne zu überfordern. Der Einsatz des Therabands ermöglicht es dabei die Muskulatur gelenkschonend zu kräftigen. Eine ruhige Entspannungsphase am Ende jeder Stunde trägt zur Regeneration bei.
Die Übungen führen Sie im Stehen und Sitzen aus; es gibt keine Übungen auf der Matte.
Bitte bequeme Kleidung tragen.
Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum
Gebühr: 90,00 €

**Power Hour - Ganzkörpertraining ·
261-30254
Nelli Kunkel**

Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr
15 Abende ab dem 23.09.2026
Das dynamische Ganzkörpertraining verbindet Kraft, Ausdauer und Bewegung zu einem energiegeladenen Workout. Beim Intervalltraining werden intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsmomenten kombiniert

und durch motivierende Kampfsportelemente ergänzt. Passende Musik sorgt dabei für Abwechslung, Spaß und Motivation. Die „Power-Stunde“ bringt den Kreislauf in Schwung, fördert die Fettverbrennung und hilft gleichzeitig dabei, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einem guten Maß an körperlicher Fitness und ohne relevante Einschränkungen. Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum
Gebühr: 90,00 €

Workout für den ganzen Körper · 261-30255

Sarah Schmidt

Donnerstag, 18.10 - 19.10 Uhr
15 Abende ab dem 01.10.2026

Wir trainieren gemeinsam die vier Säulen der Fitness: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Durch das effektive Intervalltraining bestimmen Sie die Intensität selbst und können so gezielt an Ihre persönlichen Grenzen gehen. Der Mix aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und leichten Zusatzgewichten sorgt für Abwechslung. Hinweis: Eine solide Grundfitness ist für diesen Kurs von Vorteil. Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum
Gebühr: 90,00 €

Funktionelle Sportgymnastik · 261-30252 **Peggy Schneider**

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
15 Abende ab dem 24.09.2026

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Gymnastikprogramm, das darauf abzielt, die natürlichen Funktionen des Körpers zu erhalten und gezielt zu verbessern. Durch eine Kombination aus Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen und gestärkt. Sanfte Dehnübungen fördern die Flexibilität der Muskulatur und können dabei helfen, Verspannungen zu lösen sowie die Beweglichkeit der Gelenke zu erhöhen. Kräftigende Übungen unterstützen den Aufbau und Erhalt einer stabilen Muskulatur, was sich positiv auf die Körperhaltung und die allgemeine Belastbarkeit im Alltag auswirkt. Ziel des Kurses ist es, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und langfristig zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit beizutragen. Sowohl für Einsteiger:innen als auch Geübte geeignet. Bitte in sportlicher Kleidung kommen und Matte mitbringen. Bärenfelsschule, Altbau, Aula
Gebühr: 90,00 €

Asphalt-Schotter-Trail. Laufen auf jedem Terrain · 261-30271

Theresia Böhler

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

15 Abende ab dem 24.09.2026

Mit einem abwechslungsreichen und kontinuierlichen Trainingsaufbau verbessern Sie Schritt für Schritt Ihre Ausdauer und entdecken dabei Laufstrecken rund um Grenzach-Wyhlen. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung und die Motivation, in der Gruppe gemeinsam zu laufen – sowohl auf ebenen Wegen als auch auf anspruchsvollen Strecken mit Steigungen.

Dank unterschiedlicher Strecken können Läufer:innen verschiedener Leistungsniveaus teilnehmen. Auch Einsteiger:innen mit Grundkondition sind herzlich willkommen.



Asphalt Schotter © A. Brombacher

men. Diese entspricht der Fähigkeit, etwa 30 Minuten am Stück in der Ebene laufen zu können. Die Gruppen können zeitweise in unterschiedlichem Tempo laufen und sich unterwegs immer wieder treffen.

Für ambitionierte Läufer:innen besteht zusätzlich die Möglichkeit, an weiteren Laufeinheiten am Montagabend und Samstagvormittag teilzunehmen. Diese eignen sich ideal zur Vorbereitung auf einen Halbmarathon. Darüber hinaus wird in jedem Semester gezielt auf einen öffentlichen Lauf in der Region über Distanzen von 8 bis 10 km hingearbeitet. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Laufkleidung, geeignete Laufschuhe sowie gegebenenfalls eine Stirnlampe.

Treffpunkt: Parkplatz Schulzentrum, Kantstr. 1
Gebühr: 111,00 €

Step and Tone · 261-30248

Caroline Hess

Freitag, 08.00 - 09.00 Uhr

15 Vormittage ab dem 25.09.2026

Die Dozentin gestaltet ein abwechslungsreiches Training für Ausdauer und Koordination mit anspruchsvollen Step-Choreographien, ergänzt durch gezielte Kräftigungsübungen. Begleitet von motivierender Musik bringen Sie Ihren Körper in Schwung – der perfekte Start in den Tag.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne körperliche Einschränkungen und mit einer guten Grundfitness.

Bitte Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.
Haus der Begegnung, vhs-Kursraum 2
Gebühr: 90,00 €



Allgemeine Infos zu den Kochkursen:

Rezepte:

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

Abmeldung:

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.

Material:

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

Allergien und Unverträglichkeiten:

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

Bock auf Wok - Asiatische Gerichte aus dem Wok - 261-30501

Barbara Männer, Katja Krink

Mittwoch, 07.10.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

In diesem Kochkurs entdecken wir die Vielfalt der asiatischen Küche. Gemeinsam bereiten wir frische, aromatische Gerichte im Wok zu und lernen einfache Techniken für schnelle und gesunde Mahlzeiten kennen.

Der Kurs ist Teil einer Reihe von Kochabenden mit unterschiedlichen Themen und lädt dazu ein, neue kulinarische Erfahrungen zu sammeln und gemeinsam zu genießen.

Weitere einzeln buchbare Termine sind am 18.11.2026 und 10.03.2027.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 17,00 € Materialkosten und Getränke

Nordafrikanische Küche - Maghreb Habibi - 261-30502

Sabine Blocher

Freitag, 09.10.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Die Maghreb-Küche ist eine faszinierende Verbindung aus Berbertradition, arabischen Gewürzen und mediterraner Frische. Mit verschiedenen Schmorgerichten, Couscous-Variationen, Suppen, Salaten und Desserts holen wir uns die Wärme und Gastfreundschaft Nordafrikas auf den Teller. Begleitet wird das Menü von typischen alkoholischen und nichtalkoholischen Getränken.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 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 Grappeauswahl
- 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 Sispele * Markgrafenstr. 15 * 79639 Grenzach +49 (0)7624 988678

Willkommen in der Ramen-Bar · 261-30503

Georg Stenz

Mittwoch, 04.11.2026, 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 und Toppings. Zudem fördern wir beim gemeinsamen Kochen die friedliche Koexistenz von Karnivoren, Pescetariern, Vegetariern und Veganern. Oichiii!

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 25,00 € Materialkosten und Getränke

Nichts für Suppenkasper - Suppen und Eintöpfe aus aller Welt · 261-30504

Dr. Brigitte Lindemann

Freitag, 06.11.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Die Grundlage jeder Suppe ist eine gute Brühe, die je nach Land und Jahreszeit anders zubereitet wird. Wir bereichern die Brühen zu leckeren Suppen und Eintöpfen mit Gemüse, Nudeln oder Fleisch und den unterschiedlichsten Gewürzen an.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 18,00 € Materialkosten und Getränke

Pasta fatta in casa · 261-30505

Sabine Blocher

Freitag, 13.11.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Von Tortellini bis Spaghetti: Aus frisch geknetetem Nudelteig bereiten wir klassische Pasta selbst zu, ganz wie bei Nonna. Die passenden Sugos und Salsas dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Ausgewählte italienische Getränke mit und ohne Alkohol runden unser gemeinsames Menü ab.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

Vegetarische Vielfalt · 261-30506

Barbara Männer, Katja Krink

Mittwoch, 18.11.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

In diesem Kochkurs zeigen wir, wie abwechslungsreich und kreativ vegetarische Küche sein kann. Mit frischen Zutaten und neuen Ideen entstehen Gerichte, die voller Geschmack und garantiert nicht langweilig sind.

Der Kurs ist Teil einer Reihe von Kochabenden mit verschiedenen Themen und bietet Inspiration für eine bewusste und genussvolle Ernährung.

Weitere einzeln buchbare Termine sind am 07.10.2026 und 10.03.2027.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 17,00 € Materialkosten und Getränke

Brasilianisches Fingerfood und Cocktails · 261-30507

Julia Mestriner-Phillipp

Freitag, 20.11.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Entdecken Sie die brasilianische Küche und bereiten Sie typisches Fingerfood und Cocktails zu. Auf dem Programm stehen Pãozinho de Queijo (Käsebrötchen aus Maniokmehl), Gemüse-Empanadas, brasilianische Kroketten, gebratene Hackfleischwürfel sowie Kokosnussbonbons zum Dessert. Für Vegetarier:innen bieten wir passende Alternativen an. Der Kurs vermittelt praktische Tipps und lädt zum gemeinsamen Kochen und Genießen ein.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 18,00 € Materialkosten und Getränke



Kochkurs © DVW

Kleine Weckli backen · 261-30508

Gunda Fink

Samstag, 23.01.2027, 14.00 - 18.00 Uhr

Sie lernen, wie man verschiedene Sorten von Weckli, Laugen etc. und Knäckebrötchen mit einfachen Mitteln und Zutaten herstellen kann.

Bitte Brotbeutel / Aufbewahrungsbehälter und zwei große Schüsseln (Durchmesser mind. 30 cm, Höhe mind. 18 cm) mitbringen sowie Getränke nach Bedarf.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 13,00 € Materialkosten

Die echte chinesische Küche · 261-30509

Sabine Blocher

Freitag, 29.01.2027, 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 eignen uns ganz nebenbei die Grundlagen der chinesischen Kochtechniken an.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

Grenzenlos genießen - Maultasche trifft Flammkuchen · 261-30510

Sabine Blocher

Freitag, 26.02.2027, 17.30 - 21.30 Uhr

In diesem Kurs trifft schwäbische Tradition auf elsässische Lebensart. Gemeinsam bereiten wir Klassiker wie handgerollte Maultaschen und auf Stein gebackenen Flammkuchen frisch zu. Regionale Getränkespezialitäten mit und ohne Alkohol begleiten das kulinarische Treffen und runden einen geselligen Abend ab.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

Italienische Pasta-Variationen · 261-30511

Barbara Männer, Katja Krink

Mittwoch, 10.03.2027, 18.00 - 22.00 Uhr

In diesem Kochkurs dreht sich alles um selbstgemachte Pasta. Gemeinsam stellen wir frischen Nudelteig her und entdecken verschiedene Pasta-Variationen und dazu passende Saucen. Ein genussvoller Abend rund um die italienische Küche.

Der Kurs ist Teil einer Reihe von Kochabenden mit unterschiedlichen Themen und lädt dazu ein, neue kulinarische Erfahrungen zu sammeln und gemeinsam zu genießen.

Weitere einzeln buchbare Termine sind am 07.10.2026 und 18.11.2026.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 17,00 € Materialkosten und Getränke

Familienbrunch · 261-30512

Sabine Blocher

Freitag, 19.03.2027, 17.30 - 21.30 Uhr

Die Küche - der neue Lieblingsort für Groß und Klein. In entspannter Abendrunde interpretieren wir altbekannte Brunch-Klassiker neu und zeigen, wie die Vorbereitungen zum stressfreien Familien-Event werden - der perfekte Start ins Wochenende.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

Persische Küche · 261-30513

Marjan Schlageter, Georg Stenz

Mittwoch, 07.04.2027, 18.00 - 22.00 Uhr

Wir tauchen ein in die Welt orientalischer Aromen. Im Kurs lernen Sie traditionelle Rezepte und authentische Zubereitungstechniken kennen und entdecken die kulinarische Vielfalt der persischen Küche.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

Dä Begg wo's eifach besser schmeckt



Inzlingen
Riehenstraße 43
Tel. 07621/10285

Filiale: Wyhlen
Tel. 07624/4820

Filiale: Grenzach
Tel. 07624/6246

Künzelmann

Kugelrund - Klöße und Knödel · 261-30514

Dr. Brigitte Lindemann

Freitag, 09.04.2027, 18.00 - 22.00 Uhr

Ob aus Kartoffeln oder Semmeln, ob süß oder salzig, ob gefüllt oder nicht, ob als Hauptgericht, Beilage oder Nachspeise, Hauptsache rund und lecker. Wir kneten, rollen und genießen verschiedene Varianten aus aller Welt.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 15,00 € Materialkosten und Getränke

Thailändische Küche · 261-30515 Sabine Blocher

Freitag, 23.04.2027, 17.30 - 21.30 Uhr

Die Küche in Thailands tropischem Norden hat noch viel von ihrer Ursprünglichkeit bewahrt. So verschwenderisch die Vielfalt an Lebensmitteln ist, die das Land hervorbringt, so bodenständig und hocharomatisch sind die typischen Gerichte. Im Mörser stoßen wir unsere frischen Curry-Pasten und bereiten dann die lokalen Varianten der klassischen Thai-Küche zu.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

Sushi - die Grundlagen · 261-30516 Georg Stenz

Mittwoch, 12.05.2027, 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: 24,00 €, zuzügl. 25,00 € Materialkosten und Getränke

Die vegetarische Küche der Levante · 261-30517

Sabine Blocher

Freitag, 25.06.2027, 17.30 - 21.30 Uhr

Erleben sie eine kulinarische Reise durch den östlichen Mittelmeerraum - die Levante. Wir bereiten eine Auswahl an frischen, aromatischen Mezze-Variationen, herzhaftes Hauptgerichte und ein feines Dessert zu. Mit passenden Getränken – alkoholisch und alkoholfrei – genießen wir gemeinsam die Vielfalt dieser Region.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche

Gebühr: 24,00 €, zuzügl. 20,00 € Materialkosten und Getränke

Kochkurse für Papas und Kinder
Siehe Seite 109



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 sprachpolitische 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.

Wir bieten telefonische Beratung (Tel. 07624 1033) oder laden Sie auch gerne 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 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.

ARABISCH

**Arabisch für Einsteiger:innen (A1) ·
261-40101**

Zein Al Merhi

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

12 Abende ab dem 05.10.2026

Wenn Sie noch keine oder nur sehr geringe Arabischkenntnisse haben, dann sind Sie hier genau richtig.

Sie lernen Schritt für Schritt das Alphabet, erste Wörter und einfache Sätze. Hierbei liegt der Fokus auf dem Sprechen: Sie üben Begrüßungen, kleine Gespräche und nützliche Redewendungen, mit denen Sie sich in typischen Alltagssituationen verständigen können. Auch das Hörverstehen und die Aussprache kommen nicht zu kurz. Es erwartet Sie ein lebendiger Kurs mit Einblicken in die arabische Kultur.

Das Arbeitsbuch wird noch festgelegt, bringen Sie zum ersten Kurstag Schreibmaterial mit.

Schulzentrum, Zi. 323

Gebühr: 101,00 € (ab 7 Teilnehmenden)



Für unsere Deutsch-Kurse können wir keine Bescheinigung ausstellen, die für die Aufenthaltsgenehmigung anerkannt wird. Eine Teilnahmebescheinigung kann auf Wunsch erstellt werden.

Deutsch für Anfänger:innen mit geringen Kenntnissen (A1.2) · 261-40403

Lala Milanova

Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

15 Abende ab dem 16.10.2026

Sie können schon ein wenig Deutsch und möchten sich verbessern? Im Kurs lernen Sie einfache Wörter und Sätze für den Alltag und die Arbeit. Sie üben Sprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben. Es geht zum Beispiel darum einzukaufen, einen Termin zu machen, nach dem Weg zu fragen oder über die Familie und Freizeit zu sprechen. Sie lernen auch die Grundlagen der Grammatik. Es ist genügend Zeit, um Fragen zu stellen und zu üben, ganz ohne Stress. So bekommen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und Schreiben.

Kursbuch: Pluspunkt Deutsch „Leben in Deutschland“, Teilband 1, Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-120563-8

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Schulzentrum, Zi. 323

Gebühr: 126,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

Deutsch für Anfänger:innen mit geringen Kenntnissen (A1-A2) · 261-40400

Stefanie Knospe

Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr

15 Abende ab dem 30.09.2026

Sie können schon ein wenig Deutsch sprechen und schreiben? Im Kurs festigen Sie Ihre Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Am Ende des Kurses verstehen Sie einfache Gespräche aus dem Alltag und können sich darüber unterhalten. Außerdem werden Sie einfache, 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. Ein Einstieg ist mit Grundkenntnissen jederzeit möglich.

Es wird kein Arbeitsbuch benötigt.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Schulzentrum, Zi. 323

Gebühr: 105,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

Deutsch Konversation (A2-B1) · 261-40401

Stefanie Knospe

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

15 Abende ab dem 30.09.2026

Sie können sich schon ganz gut auf Deutsch verständigen, haben aber zu wenig Gelegenheit zum Sprechen? Oft werden Sie nicht mehr korrigiert, obwohl Sie Ihre Ausdrucksweise weiter verfeinern möchten? Dann sind Sie hier genau richtig.

In entspannter Atmosphäre sprechen wir über aktuelle Themen und Sie erweitern Ihren Wortschatz. Bei Bedarf wiederholen und festigen wir wichtige Grammatikstrukturen. Der Kurs richtet sich an alle, die in Deutschland leben, arbeiten oder einfach ankommen möchten. Perfektes Deutsch ist nicht erforderlich – bringen Sie einfach Freude am Sprechen mit. Lernen mit Herz, Humor und gegenseitiger Unterstützung. Ein Einstieg mit Kenntnissen auf A2-Niveau ist jederzeit möglich. Es wird kein Arbeitsbuch benötigt. Schulzentrum, Zi. 323
Gebühr: 126,00 € (ab 7 Teilnehmenden)



Folgekurse: Viele Angebote werden im Anschluss fortgeführt. Die entsprechenden Kursdaten finden Sie zum Jahresende auf der Homepage sowie im Gemeindeblatt.

ENGLISCH

**Englisch für den Urlaub für
Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen
(A1.2) · 261-40607**

Zein Al Merhi

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende ab dem 30.09.2026

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen, z. B. aus der Schule

oder nach etwa zwei Semestern Englisch an einer vhs.

Es erwartet Sie ein lebendiger Unterricht mit vielen alltagsnahen Beispielen und Übungen. Sie üben Situationen, wie sie auf Reisen oder im Gespräch häufig vorkommen und gewinnen so mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache. Auch grundlegende grammatikalische Strukturen und Vokabeln sowie eine verständliche Aussprache und das Hörverstehen werden geübt.

Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich im Urlaub und in einfachen Gesprächen selbstbewusst und unkompliziert auf Englisch verständigen können.

Kursbuch: Easy English Upgrade A1.2,
Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-122701-2

Schulzentrum, Zi. 306
Gebühr: 101,00 € (ab 7 Teilnehmenden)



Karlstraße 10
79618 Rheinfelden
T +49 7623 61876
F +49 7623 20408
rheinfelden@buchhandlung-merkel.com

Basler Straße 2
79639 Grenzach-Wyhlen
T +49 7624 5855
grenzach@buchhandlung-merkel.com

www.buchhandlung-merkel.de

Englisch für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen (A2.2) · 261-40606

Caroline Smith

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

11 Abende ab dem 29.09.2026

Sie verfügen bereits über gute Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten diese nun gezielt und strukturiert weiter ausbauen? Hier vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten im Verstehen und Anwenden der Sprache anhand abwechslungsreicher Texte zu unterschiedlichen Themenbereichen aus Alltag, Kultur und Gesellschaft.

Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihr Leseverständnis zu verbessern, Inhalte sicher zu erfassen und darüber ins Gespräch zu kommen. Gleichzeitig üben Sie, eigene Sätze sowohl mündlich als auch schriftlich korrekt zu formulieren. Durch vielfältige Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Ausdruck, erweitern Ihren Wortschatz und festigen wichtige grammatische Strukturen.

Come and learn English and have fun!

Kursbuch: Easy English Upgrade A2.2,

Cornelsen Verlag

ISBN 978-3-06-122720-3

Schulzentrum, Zi. 306

Gebühr: 93,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

English Conversation (B2.1) · 261-40604

Caroline Smith

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

11 Vormittage ab dem 29.09.2026

In a friendly and relaxed atmosphere, we come together to talk in an informal setting. You will

have the chance to use and slowly expand your English skills. The main focus is on speaking freely, listening to one another, and learning together without pressure. Through the discussions, you will find more confidence in English, learn new vocabulary and grammar, and naturally improve your feeling for the language. Just come and enjoy talking English!

Kursbuch: Go for it B2, Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-202940-0

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 93,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

Englisch für Fortgeschrittene (C1) · 261-40605

Caroline Smith

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

11 Abende ab dem 28.09.2026

This course is designed for advanced learners who would like to refine their English. In a relaxed atmosphere, we place a strong emphasis on active speaking: you will take part in lively discussions on a wide range of topics, from current events and culture to more complex social and professional issues. The aim is to help you express yourself fluently, precisely, and with confidence.

At the same time, we work systematically on deepening your understanding of advanced grammar structures and expanding your vocabulary. Particular attention is given to nuances of meaning, idiomatic expressions, and stylistic accuracy, enabling you to communicate more effectively in both spoken and written contexts.

Kursbuch: Book level C1, exact course book to be agreed with course members.
ISBN 978-3-06-020828-9
Schulzentrum, Zi. 306
Gebühr: 93,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

FRANZÖSISCH

Französisch für Einsteiger:innen (A1.1) · 261-40803

Hasan Atay

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende ab dem 07.10.2026

Sie erwerben einen ersten Wortschatz über alltagsnahe Themen und lernen die grundlegende Grammatik. Die praktische Anwendung beim Lesen, Sprechen und Schreiben hilft, das Erlernete direkt zu verinnerlichen. Für absolute Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-und Arbeitsbuch: Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-529412-7
Schulzentrum, Zi. 320
Gebühr: 101,00€ (ab 7 Teilnehmenden)

Französisch für Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen (A1.2) · 261-40802

Souhela Wolter

Montag, 17.00 - 18.30 Uhr
12 Abende ab dem 05.10.2026

Vous voulez parler français? Sie erweitern im Kurs Ihren Wortschatz über alltagsnahe The-

men und lernen weitere grundlegende Grammatikthemen kennen. Die praktische Anwendung beim Lesen, Sprechen und Schreiben hilft, das Erlernete direkt zu verinnerlichen. Ein Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache.

Ein Einstieg mit Grundkenntnissen (ca. ein vhs-Semester oder entsprechende Vorkenntnisse) ist möglich.

Kurs-und Arbeitsbuch: Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 7, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-529412-7
Schulzentrum, Zi. 320
Gebühr: 101,00 € (ab 7 Teilnehmenden)



Sprachen © DW

Französisch für leicht Fortgeschrittene (A2) · 261-40801

Souhela Wolter

Montag, 18.45 - 20.15 Uhr

12 Abende ab dem 05.10.2026

Vous souhaitez parler français et rafraîchir vos connaissances? Wenn Sie bereits Französischkurse besucht oder in der Schule Französisch gelernt haben und noch vieles wissen, können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse auffrischen, festigen und ausbauen. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache, denn nur durch Sprechen gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Konversation. Mit Übungen und praxisnahe Themen verbessern Sie außerdem Ihr Hör- und Leseverständnis. Grammatische Strukturen werden verständlich erklärt und geübt, sodass Sie Ihre Sprachkompetenz Schritt für Schritt erweitern können.

Arbeitsbuch Perspectives Allez-y A2, ab

Lektion 6, Cornelsen Verlag

ISBN 978-3-06-520184-1

Schulzentrum, Zi. 320

Gebühr: 101,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

ITALIENISCH

Italienisch Aufbaukurs (A1.2) · 261-40903

Paola Buscema

Donnerstag, 09.15 - 10.30 Uhr

15 Vormittage ab dem 24.09.2026

Im Kurs erweitern Sie Ihren italienischen Wortschatz sowie Ihre Grammatikkenntnisse, um sich in alltäglichen Situationen sicherer verständigen zu können. Sie üben, auf einfache Art über Erlebnisse zu sprechen, Pläne zu formulieren, Ihre Meinung auszudrücken und einfache Gespräche sicher zu führen. Durch abwechslungsreiche Übungen, Dialoge und kleine Rollenspiele trainieren Sie Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Mit italienischen Grundkenntnissen können Sie gerne in den Kurs einsteigen.

Kurs- und Arbeitsbuch Nuovo Espresso 1,
Hueber Verlag, Lektion 6

ISBN 978-3-19-105438-0

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach,
Café

Gebühr: 105,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

Italienisch für den Urlaub für Einsteiger:innen (A1.2) · 261-40904

Paola Buscema

Donnerstag, 10.45 - 12.00 Uhr

15 Vormittage ab dem 24.09.2026

Sie haben Grundkenntnisse in Italienisch, machen gern Urlaub in Italien und möchten sich vor Ort verständigen können? Oder Sie haben italienische Freund:innen, mit denen Sie sich unterhalten möchten? In diesem

Kurs stehen alltagsnahe Situationen im Mittelpunkt: vom Bestellen im Café über das Einkaufen bis hin zu einfachen Gesprächen im Land.

Der Fokus liegt auf dem Sprechen. Sie üben, frei und ohne Scheu zu kommunizieren. Gleichzeitig werden grundlegende Grammatikkenntnisse verständlich und praxisnah vermittelt. Buon divertimento!

Kursbuch Viva le vacanze!, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-217243-4

Evangelisches Gemeindehaus Grenzach,
Café

Gebühr: 105,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

Italienisch Aufbaukurs (A2.1) · 261-40900 **Paola Buscema**

Dienstag, 18.30 - 19.45 Uhr
15 Abende ab dem 29.09.2026

Im Kurs bauen Sie Ihren italienischen Wortschatz sowie Ihre Grammatikkenntnisse weiter aus. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Situationen: Sie lernen, flüssiger über Erlebnisse in der Gegenwart und der Vergangenheit zu sprechen, Pläne zu formulieren, Ihre Meinung auszudrücken und Gespräche sicher zu führen.

Durch abwechslungsreiche Übungen, Dialoge und kleine Rollenspiele trainieren Sie Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Mit einem abgeschlossenem A1-Kurs bei einer vhs oder vergleichbaren Kenntnissen können Sie gerne in den Kurs einsteigen. Kurs- und Arbeitsbuch Nuovo Espresso 2, Hueber Verlag, Lektion 1

ISBN 978-3-19-225439-0

Schulzentrum, Zi. 320

Gebühr: 105,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

Italienisch Aufbaukurs (A2-B1) · 261-40902

Angela Beatriz Bruccoleri

Montag, 16.30 - 18.00 Uhr

15 Abende ab dem 05.10.2026

Sie haben bereits Grundkenntnisse der Sprache und möchten nun Ihre Fähigkeiten weiter ausbauen. Im Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse und üben, eigene Sätze sicherer zu formulieren und Gespräche besser zu verstehen. Sie lesen und schreiben jetzt auch längere Texte und üben, sich selbstverständlicher über verschiedene Themen auszutauschen. Arbeitsbuch Insieme A2, Cornelsen Verlag, Lektion 8

ISBN 978-3-06-020161-7

Schulzentrum, Zi. 321

Gebühr: 126,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

Italienisch (A2-B1) · 261-40901 **Maya Moratti**

Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr

12 Abende ab dem 05.11.2026

In angenehmer Atmosphäre lernen Sie Gespräche besser zu verstehen, Texte sicher zu lesen und sich in typischen Situationen des täglichen Lebens klar und selbstbewusst auszudrücken. In der Grammatik vertiefen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse. Der Aus-

tausch in der Gruppe sorgt für Motivation und macht das Lernen lebendig und abwechslungsreich.

Non abbiate paura di parlare: ogni parola è un passo avanti verso la sicurezza!

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

Kursbuch Nuovo Espresso 3, Hueber Verlag, Lektion 4

ISBN 978-3-19-225440-6 (evtl. mit CD ISBN 978-3-19-23544-3)

Schulzentrum, Zi. 321

Gebühr: 101,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

Italiano Conversazione (B1-B2) ·

261-40907

Elena Del Greco

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

12 Abende ab dem 01.10.2026

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, vogliano approfondire e arricchire la loro conoscenza di questa lingua. Café „Alte Post“ Seniorenbüro, Eisenbahnstr.18, Wyhlen

Gebühr: 101,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

Spanisch für Einsteiger:innen (A1.1) · **261-42201**

Carmen Roquero

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

10 Nachmittage ab dem 30.09.2026

Möchten Sie Spanisch lernen oder Ihre wenigen Vorkenntnisse auffrischen? Im Mittelpunkt steht das aktive Sprechen und Verstehen der Sprache. In abwechslungsreichen Übungen lernen Sie, sich auf einfache Weise über vertraute Alltagsthemen auszutauschen sowie kurze Notizen und einfache Texte zu verfassen. Ebenso werden grammatikalische Grundkenntnisse vermittelt. Ziel des Kurses ist es, sich in typischen Urlaubssituationen und im Kontakt mit spanisch sprechenden Menschen verständigen zu können.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ab

Lektion 1, Cornelsen Verlag

ISBN 978-3-06-120933-9

Schulzentrum, Zi. 206, EG links

Gebühr: 84,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

Spanisch für Einsteiger:innen (A1.1) · **261-42202**

Carmen Roquero

Kursbeschreibung siehe Kurs 261-42201

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr

12 Vormittage ab dem 19.10.2026

Haus der Begegnung, Sitzungszimmer

Gebühr: 101,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

**Conversación y Lectura (B1-B2) ·
261-42206**

Carmen Roquero

Mittwoch, 17.45 - 19.00 Uhr

10 Nachmittage ab dem 30.09.2026

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

Schulzentrum, Zi. 206, EG links

Gebühr: 70,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

JAPANISCH

**Japanisch für Einsteiger:innen (A1.1) ·
261-41000**

Nanami Kanosue

Donnerstag, 16.45 - 18.15 Uhr

12 Abende ab dem 19.11.2026

Möchten Sie nach Japan reisen oder interessieren Sie sich für die japanische Kultur?

Dieser Kurs für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse legt den Schwerpunkt auf das Sprechen. Sie werden in der Lage sein, mit Japaner:innen zu kommunizieren. Natürlich lernen Sie auch japanische Schriftzeichen, um Texte zu lesen und sich in Japan zurechtzufinden.

Arbeitsbuch: Japanisch Schritt für Schritt
Band 1

ISBN 978-3732299744

Schulzentrum, Zi. 323

Gebühr: 101,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

**Japanisch für Einsteiger:innen
mit Vorkenntnissen (A1.2) · 261-41001**

Nanami Kanosue

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

12 Abende ab dem 19.11.2026

Sie sind im Kurs richtig, wenn sie bereits etwa zwei Semester Japanisch an der vhs besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Sie sollten Kenntnisse in Hiragana und Katakana haben sowie einige Kanji kennen.

Ziel ist es, dass Sie mit Japaner:innen Small Talk führen können und sich in Japan sprachlich zurechtfinden. Gleichzeitig lernen Sie die japanische Kultur kennen.

Arbeitsbuch: Japanisch im Sauseschritt 1:

Moderner Sprachkurs

ISBN 978-4902456196

Schulzentrum, Zi. 323

Gebühr: 101,00 € (ab 7 Teilnehmenden)

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

Perfotech e.K. Elektrodienstleistungen

Im Fallberg 14
79639 Grenzach-Wyhlen
Tel. 07624-98 98 822
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.

WhatsApp clever nutzen - Funktionen entdecken und anwenden · 261-50104 Uljana Schneider

Samstag, 09.30 – 11.00 Uhr

3 Vormittage ab 10.10.2026

WhatsApp ist mehr als eine App, mit der Nachrichten und Fotos verschickt werden können. Entdecken Sie Funktionen, die über einfaches Schreiben hinausgehen. Die Kursleiterin erklärt verständlich, was es mit Videoanrufen auf sich hat oder was „Statusmeldungen“ sind. Sie erfahren, wie Sie Chats organisieren, Medien verwalten und Gruppen sinnvoll nutzen. Auch besprechen Sie, wie Sie Ihre Privatsphäre schützen. Durch Übungen probieren Sie die Funktionen am eigenen Gerät aus. Dazu sollten Sie Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone haben und WhatsApp sollte bereits installiert sein.

vhs-Geschäftsstelle

Gebühr: 34,00 € (Kleingruppe)

WhatsApp clever nutzen - Funktionen entdecken und anwenden · 261-50105 Uljana Schneider

Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr

3 Abende ab 07.04.2027

vhs-Geschäftsstelle

Gebühr: 34,00 € (Kleingruppe)

Besser präsentieren - für Schüler:innen und Azubis · 261-10601

Michelle Werner

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

4 Abende ab dem 18.11.2026

Lerne selbstbewusster vor deiner Klasse zu stehen und überzeugend zu präsentieren. Mit praktischen Übungen und hilfreichen Tipps stärkst du deine Körperhaltung, Kommunikation und persönliche Wirkung.

Im Kurs gestaltest du deine eigene Wunschpräsentation und arbeitest gezielt an Mimik, Gestik, Haltung und Stimmführung. Außerdem lernst du, wie du dich gut vorbereitest, deine Präsentationen ansprechend umsetzt und souverän mit Fragen umgehst. Auch Lampenfieber und typische Präsentationsängste werden wir thematisieren. So bist du optimal auf deine nächste mündliche Prüfung oder Präsentation vorbereitet.

Der Kurs richtet sich an Schüler:innen ab der 7. Klasse und Auszubildende – unabhängig vom Schulfach, Schulform oder Prüfungs-



Besser präsentieren © MichelleDeinCoachingEdited-215

thema. Bitte bring einen Laptop oder ein Tablet mit installiertem PowerPoint mit.
Haus der Begegnung, Sitzungszimmer
Gebühr: 46,00 €



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.



Zum 6. mal in Folge!

Kfz-Meisterbetrieb - alle Fabrikate



www.auto-mutter.de
07624/91 69 0





KINDERTHEATER

Der achtsame Tiger.

Ein Familienmusical von Martin Lingnau und Heiko Wohlgemuth

Volkskunstabühne Rheinfelden e.V.

Samstag, 26.09.2026, 16.00 Uhr

Der Tiger: Ein wirklich wildes und gefährliches Raubtier? So'n Quatsch – diese Beschreibung findet der achtsame Tiger nun doch ganz schön unpassend. Schließlich hat er alle Pfoten voll zu tun, um seinen tierischen Freunden zu helfen! Er erklärt den kleinen Elefanten die rätselhafte Kokomelorange-avokakizitrosine, verrät der gestressten Boa seinen geheimen Entspannungstrick und hilft dem Krokodil, endlich mutig zu sein. Ein Tag im echten Tigerleben steckt voller Abenteuer, Freundschaft und großer Gefühle – und endet natürlich mit einer fröhlichen Urwaldparty für alle! Denn eines ist klar: Vielfalt macht das Leben erst richtig bunt.

Die Volkskunstabühne bringt das fröhliche Familienmusical „Der achtsame Tiger“ auf die Bühne – voller Witz, Wärme und Fantasie. Eine energiegeladene Live-Combo aus Kla-



der achtsame tiger_vkb © mentorverlag dziubak

vier, Gitarre, Bassklarinette und Percussion sorgt für einen unverwechselbaren Sound, der direkt ins Ohr und ins Herz geht. Elf ohrwurmtaugliche Songs, farbenfrohe Kostüme und das Urwald-Bühnenbild sowie eine berührende Botschaft über Achtsamkeit gegenüber sich selbst, anderen und der Natur machen dieses Musical zu einem Erlebnis für die ganze Familie.

Geeignet für Kinder ab 5 Jahren.

Dauer ca. 1 Std 50 Min. mit einer Pause von ca. 20 Min.

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 5,00 € Kinder, 10,00 € Erwachsene
Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstelle, der Buchhandlung Merkel und im Spielzüg-Lädli.

Weitere Vorstellungen:

Sonntag, 27.09.2026, 16.00 Uhr

Sonntag, 04.10.2026, 16.00 Uhr

**Hase und Holunderbär:
Die verlorene Weihnachtspost -
Kindertheater ab 4 Jahre
Figurentheater FEX**

Samstag, 12.12.2026, 16.00 Uhr

Gibt es einen schöneren Morgen als den Weihnachtsmorgen?

Der kleine Hase und der Holunderbär vertreiben sich das Warten auf den Weihnachtsabend mit einer Schneeballschlacht. Da fällt ihnen plötzlich ein Brief von Manni Marmel in die Hände, der eigentlich für den Weihnachtsmann bestimmt ist und schon nimmt ein neues, aufregendes Abenteuer seinen Lauf.

Denn um dem kleinen Marmeltierjungen zu helfen, müssen die beiden Freunde eine turbulente Reise unternehmen, um dem Weihnachtsmann die verlorene Weihnachtspost zu bringen. Aber Glaube versetzt Berge und wahre Freundschaft erst recht. Am Ende erleben der kleine Hase und der Holunderbär ein ganz besonderes Weihnachtsfest.

Eine Geschichte über Freundschaft, Mut und Hilfsbereitschaft.

Frei nach dem gleichnamigen Bilderbuch von WALKO, ©arsEdition GmbH, München, 2008.

Haus der Begegnung, Festsaal

Gebühr: 5,00 € Kinder, 8,00 € Erwachsene

Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstel-



Hase und Holunderbär © Martin Fuchs

le, Buchhandlung Merkel und im Spielzüg-Lädli

**Kasper und der Osterhase -
Kindertheater ab 4 Jahren ·
Freiburger Puppentheater**

Donnerstag, 18.03.2027, 16.00 - 16.45 Uhr

In wenigen Wochen ist Ostern und in allen Schaufenstern der Geschäfte sieht man Hasen aus Schokolade, Zuckerguss und Kuchenteig. Auch Kasper möchte seiner Großmutter etwas Leckeres zu Ostern schenken und hat deshalb dem Osterhasen einen Brief geschrieben. Alle blicken dem Osterfest schon freudig entgegen, nur eine nicht: Die listige Hexe Klapperzahn.



Osterhase © Freiburger Puppentheater

Und genau diese ist es, die für Unruhe sorgt und in einem unbeobachteten Moment den Osterkorb stiehlt. Was nun? Ob den Kindern eine Lösung einfällt...? Ganz bestimmt! Und weil das Abenteuer gemeinsam so gut bestanden wird, singen zum Abschluss alle gerne noch gemeinsam für den Osterhasen ein Lied.

Gebühr: 5,00 € Kinder, 8,00 € Erwachsene
Kartenvorverkauf bei der vhs-Geschäftsstelle, Buchhandlung Merkel und im Spielzöglädeli

SELBSTBEHAUPTUNG

Selbstverteidigung für Kinder von 7 bis 11 Jahren · 261-010753

W & P Sicherheitsmanagement GbR

Samstag, 13.03.2027, 09.00 - 12.00 Uhr

Sonntag, 14.03.2027, 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 gemacht, Kinder in ihrer Selbstbehauptung und Sicherheit zu schulen. Die Schulungsinhalte sind didaktisch und pädagogisch so gestaltet, dass die ernsten 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 Umganges mit Fremden,

Vertrauen auf das Bauchgefühl im Umgang mit bekannten Personen,

Erkennung und Einschätzung potentieller Gefahren,

„Nein“ – Die Verwendung der Stimme als Waffe.

Schulung der Selbstbehauptung und das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken in Notfallsituationen.

Bärenfelsschule, Altbau, Aula
Gebühr: 60,00 €

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen ab 13 Jahren · 261-10602

Samstag, 21.11.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Siehe S. 54

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 bis 7 Jahren · 261-030501

Sabine Blocher

Samstag, 14.11.2026, 10.30 - 13.00 Uhr
Liebe Papas, habt ihr Lust, in entspannter Runde mit euren Kindern ein einfaches, leckeres Menü zu zaubern? Wie wäre es mit schwäbischen Herrgottsbscheißerle (Maultaschen), Grumbeeresalat, Laisa vo dr Alb, Schpätzle und Saidawürschtle und für die Leckermäulchen einen Ofenschlupfer mit Vanillesoße? Dazu gibt es coole Getränke. Ein rundum köstliches Erlebnis für große und kleine Genießer.

Wenn vorhanden, Schürze mitbringen.
Bärenfelsschule, Pavillon 2, Lehrküche
Gebühr für 1 Erw.+1 Kind: 15,00 €, zuzügl. 15,00 € Materialkosten und Getränke
(Gebühr für jedes weitere Kind: 6,00€ zuzügl. 5,00€ Mat. und Getränke)

Töpfern: Phantastisch, schräg und kreativ! Für Kinder von 6 bis 12 Jahren · 261-020801

Andrea Erzieherin, Natur- und Gestaltpädagogin

und Gordana Effenberg

Montag, 17.00 - 18.30 Uhr

7 Nachmittage ab dem 02.11.2026

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 und Glasuren abgedeckt. Sollte Ihr Kind mehr verbrauchen, wird nach Gewicht in bar abgerechnet.

Am 25.01.2027 können von 17.30 - 18.00 Uhr die fertigen Kunstwerke abgeholt werden.

Lindenschule, Zi. 0.05 (Forscherwerkstatt)

Gebühr: 72,00 €

Töpfern: Phantastisch, schräg und kreativ! Für Kinder von 6 bis 12 Jahren · 261-020802

Andrea Effenberg und Gordana Effenberg

Montag, 17.00 - 18.30 Uhr

7 Nachmittage ab dem 05.04.2027

Am 21.06.2027 können von 17.30 - 18.00

Uhr die fertigen Kunstwerke abgeholt werden.

Lindenschule, Zi. 0.05 (Forscherwerkstatt)

Gebühr: 72,00 €

Töpfern für Weihnachten. Für Kinder von 7 bis 12 Jahren · 261-020803

Sophia Benecke, Erzieherin

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

5 Nachmittage ab dem 14.10.2026

Ihr gestaltet weihnachtliche und winterliche Kunstwerke für euch selbst oder als Geschenke für Familie und Freunde. Natürlich könnt ihr auch eure eigenen kreativen Ideen verwirklichen.

Ihr lernt den richtigen Umgang mit Ton, bekommt verschiedene Aufbautechniken gezeigt und wie man Tonteile durch das Verschlickern verbindet. Die Objekte werden nach dem Trocknen gebrannt und anschließend mit farbigen Glasuren gestaltet. Danach werden sie ein zweites Mal gebrannt und erhalten ihre fertige, glänzende Oberfläche.

Geben Sie Ihrem Kind am ersten Tag 6,00 € passend in bar mit. Damit sind die Kosten für ein Kilo Ton und Glasuren abgedeckt. Sollte Ihr Kind mehr verbrauchen, wird nach Gewicht in bar abgerechnet.

Die fertigen Kunstwerke können vor Weihnachten abgeholt werden, der Termin dafür wird noch festgelegt.

Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs

Gebühr: 46,00 €

**Töpfern im Frühling. Für Kinder
von 7 bis 12 Jahren · 261-020804**

Sophia Benecke

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

5 Nachmittage ab dem 07.04.2027

Ihr töpfert Kunstwerke, passend zum Frühling oder für Ostern für euch selbst oder als

Geschenke für Familie und Freunde. Wir werden mit Naturmaterial wie Gräsern und Blättern coole Muster auf den Oberflächen erzeugen. Natürlich könnt ihr auch eigene kreative Ideen verwirklichen.

Geben Sie Ihrem Kind am ersten Tag 6,00 € passend in bar mit. Damit sind die Kosten für ein Kilo Ton und Glasuren abgedeckt. Sollte Ihr Kind mehr verbrauchen, wird nach Gewicht in bar abgerechnet.

Der Abholtermin für die fertigen Kunstwerke wird noch festgelegt.

Bärenfelsschule, Neubau, Werkraum vhs

Gebühr: 46,00 €

**Filzen in den Ferien. Für Kinder
von 6 bis 10 Jahren · 261-020902
Marlies Klassen**

Dienstag, 09.02.2027, 09.30 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 10.02.2027, 09.30 - 11.30 Uhr

Aus weicher, flauschiger Schafwolle entstehen mit warmem Wasser, Seife und euren Händen kleine bunte Kunstwerke. Spielerisch lernt ihr verschiedene Filztechniken kennen und gestaltet kreative Filzarbeiten wie Schmunzelsteine, Lesezeichen, Schmuck oder Osterstrauß-Anhänger – ideal zum Verschenken oder selbst Behalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lindenschule, Zi. 0.05 (Forscherwerkstatt)

Gebühr: 25,00 €, zuzügl. 5,00 € Materialkosten (Kleingruppe)

Offenes Nähatelier · 261-20906

Melanie Penninggers

Samstag, 20.02.2027, 09.30 - 16.30 Uhr

Siehe Seite 64

TANZEN

**Kleine Füße, große Schritte: Tanzen für
Kinder von 2 bis 3 Jahren · 261-020956**

Lena König-Stoll

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

15 Nachmittage ab dem 24.09.2026

Die Kleinen lernen einfache Schrittkombinationen im Wechsel mit frei improvisierten Tanzphasen - und das ganz ohne Mama oder Papa. Durch die Bewegung zur Musik regen die Kinder ihre Fantasie an und erweitern ihr Bewegungsspektrum. Partnerübungen und Tänze in der Gruppe unterstützen die Kinder dabei, Selbstbewusstsein und Offenheit gegenüber Unbekanntem aufzubauen und sie lernen, Berührungsängste abzulegen. Abgerundet wird die Stunde durch aktive Entspannungsphasen.

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 68,00 €



Filzen © vhs Grenzach-Wyhlen

Kleine Füße, große Schritte: Tanzen für Kinder von 4 bis 5 Jahren · 261-020957

Lena König-Stoll

Donnerstag, 15.45 - 16.45 Uhr

15 Nachmittage ab dem 24.09.2026

Bärenfelsschule, Pavillon 2, Gymnastikraum

Gebühr: 68,00 €

Bewegung mit Beat: Tanzen für Kinder von 6 bis 10 Jahren · 261-020952

Lena König-Stoll

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

15 Nachmittage ab dem 24.09.2026

Ihr Kind interessiert sich 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 €

**MEDIEN, COMPUTER,
PRÄSENTATIONEN**

Tastaturschreiben für Schüler:innen ab 5. Klasse - Vom Anfänger zum Schnellschreiber · 261-050103

Annette Manusch

Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr

10 Nachmittage ab dem 06.11.2026

In diesem Kurs erlernt ihr das 10-Finger-Tastaturschreiben auf systematische und effektive Weise. Mithilfe des Schreibtrainers „Tipp10“ trainiert ihr gezielt eure Schreibfertigkeit, Buchstabe für Buchstabe. Ihr verbessert Schritt für Schritt eure Geschwindigkeit und Genauigkeit. Durch die anschauliche Auswertung von Fehlern und Schreibtempo behaltet ihr euren Fortschritt stets im Blick – so entwickelt ihr nahezu spielerisch eine sichere Routine im Tastaturschreiben, ganz ohne Stress und mit viel Spaß an der Sache. Bitte mitbringen: Schnellhefter und Schreibzeug.

Schulzentrum, EDV-Raum, Zi. 301

Gebühr: 68,00 €

Tastaturschreiben für Schüler:innen ab 5. Klasse - Vom Anfänger zum Schnellschreiber · 261-050104

Annette Manusch

Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr

10 Nachmittage ab dem 19.02.2027

Schulzentrum, EDV-Raum, Zi. 301

Gebühr: 68,00 €

Besser präsentieren - für Schüler:innen und Azubis · 261-10601

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
4 Abende ab dem 18.11.2026
Siehe S. 104

OUTDOOR



Bitte für die Abenteuerausflüge mit Andrea Effenberg jeweils mitbringen: Vesper, Getränk, wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und Zeckenschutz

Sherlock Holz: Die Baumdetektive sind unterwegs. Für Kinder von 5 bis 8 Jahren · 261-011004

Andrea Effenberg

Erzieherin und Naturpädagogin

Samstag, 17.10.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Sherlock Holz hat einen neuen Fall und benötigt unsere Hilfe! Gemeinsam machen wir uns als Baumdetektive auf, die verschiedenen heimischen Bäume näher kennenzulernen und zu bestimmen, um so der Lösung auf die Spur zu kommen. Schaffen wir es als Baumdetektive, alle Rätsel zu knacken und mit Grips und flinken Beinen die Lösung zu finden?

Waldparkplatz (beim Trimm-dich-Pfad Grenzach)

Gebühr: 23,00 €

Einmaleins für Hexen und Zauberer. Für Kinder von 5 bis 8 Jahren · 261-011005 **Andrea Effenberg**

Samstag, 13.03.2027, 10.00 - 13.00 Uhr

Komm mit in den magischen Hexenwald und werde selbst eine richtige kleine Hexe oder ein richtiger kleiner Hexer! Um im nächsten Jahr bei der großen Walpurgisnacht mitfeiern zu dürfen, müssen sich alle Hexen und Hexer gut vorbereiten. Sie müssen sich in verschiedenen Zauberdziplinen wie Kräuterkunde, Besenbau oder Zauberstabanfertigung üben und natürlich dabei die eigenen Zauberkräfte entwickeln.

Parkplatz Grenzach Neufeld/Röttler Ring

Gebühr: 23,00 €

Auf der Pirsch: Den Waldtieren auf der Spur. Für Kinder von 5 bis 8 Jahren · 261-011006

Andrea Effenberg

Samstag, 12.06.2027, 10.00 - 13.00 Uhr

Wilde Tiere, die gibt es nicht nur im Zoo, sondern überall! Meist sehen wir sie aber nicht sofort, sondern müssen schon genau hinsehen. Wenn man weiß, wonach man suchen muss, findet man plötzlich überall ihre

Spuren. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach den Tieren. Wir bauen Tierbauten und finden heraus, wer dort wohnt. Wir fragen uns, wer die Nuss geknackt oder den Zapfen abgenagt hat. Vielleicht finden wir sogar Wildschweinspuren oder Spechtschmieden? Uns entgeht nichts!

Bitte evtl. zusätzlich mitbringen: Fernglas
Waldparkplatz (beim Trimm-dich-Pfad
Grenzach)

Gebühr: 23,00 €

Ein Nachmittag auf dem Bauernhof: Wo kommt unser Essen her? · 261-E30001

Samstag, 13.03.2027, 15.00 - 18.00 Uhr

Siehe Seite 50



Amphibien © vhs Grenzach-Wyhlen

Amphibienexkursion ins Geotop (FFH-Gebiet) · 261-E10001

Freitag, 07.05.2027, 17.00 - 19.00 Uhr

Siehe Seite 51



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
www.vhs-wiesental.de
www.vhs-weil-am-rhein.de
www.vhs-wt.de
www.vhs-kandern.de
www.vhs-bad-saeckingern.de
www.vhs-loerrach-steinen.de
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 Unterstüt-

zung 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.

Der Musikschulunterricht basiert auf einem vorgegebenen Strukturplan, der eine nahtlose und stufenweise aufbauende musikalische Unterweisung von der Früherziehung ab 4 Jahren über instrumentalen und vokalen Gruppen- und Einzelunterricht bis hin zum gemeinsamen Musizieren in den vielen

Ensembles ermöglicht. Damit und durch den Einsatz examinierter Fachlehrkräfte im Angestelltenstatus wird der großen Bedeutung der Musik als dem entscheidenden emotionalen Erziehungsfaktor bei der Heranreifeung des Menschen optimal Rechnung getragen. Aufgrund der guten Nachfrage können eine ganze Reihe von Fächern in Grenzach-Wyhlen selbst unterrichtet werden.

Das Sekretariat der Musikschule erteilt gerne alle weiteren Informationen:
Musikschule Rheinfelden e.V.
Maurice-Sadorgé-Straße 6
79618 Rheinfelden/Baden
Telefon 07623 9874
Telefax 07623 63933
www.musikschule-rheinfelden.de
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

Sprechstunde Familientreff „Alte Post“,

OT Wyhlen Mi 13:30-16:30Uhr

Kindertagespflege als Berufung – Neue Kurse starten, jetzt informieren!

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

Mi, Do, Fr von 09.00-12.00 Uhr

„Alte Apotheke“, Grenzach

Markgrafenstr.1, OT Grenzach

Tel. 07624 2074998

alteapotheke@familienzentrum-rheinfelden.de

Mo, Di, Do von 09.00 – 12.00 Uhr

Do auch 15.00 – 17.00 Uhr

Mi 09.30 – 11.30 Uhr Treff in ukrain. Sprache

Beide Treffs sind auch via Facebook erreichbar, weitere Infos finden Sie auf der Homepage unter <https://familienzentrum-rheinfelden.de>.



Wie melde ich mich an?

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen mit einer Kursnummer möglichst frühzeitig an. Sie können sich schriftlich, per E-Mail, über die Homepage, per Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle anmelden. Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Ihre Anmeldung gilt als bestätigt, falls keine Absage per E-Mail, schriftlich, telefonisch oder mündlich erteilt wird. Anmeldungen per E-Mail werden bei uns grundsätzlich per E-Mail bestätigt.

Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten für die Veranstaltungsabwicklung gespeichert werden.

Ist keine Kursnummer angegeben, sind für die Veranstaltung entweder Karten bei Vorverkaufsstellen zu erhalten oder es ist keine Anmeldung erforderlich. Dies ist aus der Ausschreibung zu entnehmen.

Gibt es eine Mindestteilnehmerzahl?

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt in der Regel 10. Kommt diese Zahl nicht zustande, so fällt die Veranstaltung entweder aus, findet mit einem entsprechenden Gebührenaufschlag oder verkürzt statt. Hierüber werden wir Sie vorab informieren und ihr Einverständnis einholen.

Wie bezahle ich die Kursgebühr?

Einige Tage vor Kursbeginn erhalten Sie per Post oder E-Mail einen Gebührenbescheid mit einer Zahlungsfrist von 14 Tagen. Wenn Sie uns ein SEPA-Mandat erteilt haben, buchen wir den Betrag frühestens 14 Tage nach Datum der Vorabankündigung des Lastschrifteinzugs von Ihrem Konto ab. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Bezahlung der Kursgebühr. Die Gebühren für Einzelveranstaltungen sind an der Abendkasse bzw. je nach Ausschreibung zu entrichten.

Gibt es Ermäßigungen?

Für Kurse erhalten Schüler:innen, Student:innen, Auszubildende, FSJler:innen, AuPairs (bis zum vollendeten 25. Lebensjahr), ALG- und Bürgergeldempfänger:innen sowie Asylbewerber:innen bei Vorlage des entsprechenden Nachweises auf Kurse und Seminare 25% Ermäßigung. Die Ermäßigungsanträge müssen zusammen mit der Anmeldung in der vhs-Verwaltung gestellt und nachgewiesen werden. Bei Anmeldung per Homepage ist der Nachweis gleichzeitig mit separater E-Mail an die vhs zu schicken.

Für Vorträge, Theater- und Konzertveranstaltungen:

Jugendliche (bis 18 Jahren) erhalten 50% Ermäßigung. Der Nachweis erfolgt durch ein amtliches Ausweisdokument.

Wie kann ich mich abmelden?

Bei fortlaufenden Kursen ist eine Abmeldung bis drei Werktage nach dem ersten Kurstag möglich. Die Gebühr wird in diesem Fall erstattet bzw. nicht erhoben.

Bei eintägigen Veranstaltungen (z.B. Kochkurs, Exkursion) oder Wochenendkursen ist eine kostenfreie Abmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich, wenn nichts anderes in der Ausschreibung vermerkt ist. Die Abmeldung kann schriftlich, per E-Mail, mündlich oder telefonisch gegenüber der vhs erfolgen. Eine

Abmeldung gegenüber der Kursleitung ist unwirksam. Entscheidend ist der Eingang der Abmeldung bei der vhs. Im Falle einer fristgerechten Abmeldung wird die volle Gebühr zurückerstattet. Nach Ablauf der Frist ist die Kursgebühr zu bezahlen, außer Sie können ein ärztliches Attest vorlegen, dann wird für den Zeitraum des Attests die Gebühr erstattet.

Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Teilnahmebescheinigungen stellen wir auf Anfrage aus.

Werden Kurse im 2. Semester fortgeführt?

Viele laufende Kurse, insbesondere aus den Fachbereichen Sprachen, Gesundheit und Kreatives Gestalten, werden im 2. Halbjahr (ab Anfang Februar) fortgeführt. Wir veröffentlichen die buchbaren Kurse auf unserer Homepage, in der örtlichen Presse und im Gemeindeblatt. Eine Anmeldung dafür ist oft erst nach Abschluss der Vorgängerkurse möglich, wenn klar ist, wie viele freie Plätze zur Verfügung stehen.

Wer haftet?

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, bei Einzelveranstaltungen und Exkursionen von Kooperationspartnern deren Geschäftsbedingungen.

Wie erfahre ich von Änderungen im Programm?

Änderungen des vhs-Programms sind vorbehalten. Bitte beachten Sie auch unsere Veröffentlichungen auf unserer Homepage, im Mitteilungsblatt der Gemeinde und in der Tagespresse. Immer auf dem laufenden sind Sie, wenn Sie unseren Newsletter abonnieren.

Bei Änderungen von Kurstagen, -orten, -zeiten informieren wir Sie per E-Mail, wenn Ihre Adresse bei uns hinterlegt ist. Aktuelle Kursdaten finden Sie auch immer auf unserer Homepage unter dem jeweiligen Kurs.

Im Übrigen gilt die **Benutzungsordnung**.

Bankverbindungen der vhs / Gemeinde Grenzach-Wyhlen

Sparkasse Markgräflerland
IBAN DE07 6835 1865 0007 2721 56
SWIFT-BIC SOLA DE 31MGL

Volksbank Dreiländereck Lörrach
IBAN DE07 6839 0000 0003 8010 04
SWIFT-BIC VOLO DE 66



Homepage vhs Grenzach-Wyhlen:

1. Allgemeines

1. Diese Benutzungsordnung gilt für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Grenzach-Wyhlen (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung oder online durchgeführt werden.
2. Studienreisen, Exkursionen, Veranstaltungen und Online-Veranstaltungen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.
3. Soweit in den Regelungen dieser Benutzungsordnung die weibliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für Beteiligte eines anderen Geschlechts und für juristische Personen.

2. Zustandekommen des Benutzungsverhältnisses

1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
2. Anmeldungen sind möglich über die Homepage, per E-Mail, persönlich in der vhs-Geschäftsstelle, telefonisch oder über die Weitermeldeliste. Das Benutzungsverhältnis kommt zustande durch eine Bestätigung per E-Mail oder eine mündliche oder telefonische Bestätigung der Anmeldung. Mit der Unterschrift auf der Weitermeldeliste ist die Anmeldung verbindlich und es erfolgt keine separate Bestätigung.
3. Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.

3. Benutzerin und Teilnehmerin

1. Mit Eingang des Benutzungsverhältnisses werden Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Benutzerin) begründet. Die Benutzerin kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. 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. Gebühr

1. Die Gebühr ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Gebührenverzeichnis, etc.).
2. Die Gebühr wird durch den Gebührenbescheid übermittelt und ist innerhalb von 14 Tagen nach Bescheiddatum zu entrichten, wenn bei der Ausschreibung nichts anderes vermerkt ist. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Bei gebührenpflichtigen Vorträgen ist, wenn nichts anderes vermerkt ist, eine Zahlung vor Ort erforderlich.

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 Benutzerin 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 Absatz (2) und (3).
4. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Kurse und Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Beendigung des Benutzungsverhältnisses durch die vhs

1. Die Mindestzahl der Teilnehmerinnen wird in der Regel in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs das Benutzungsverhältnis vor Kursbeginn beenden. Kosten entstehen der Benutzerin hierdurch nicht.
2. Die vhs kann ferner das Benutzungsverhältnis beenden, 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 die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Benutzerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Benutzerin ohne Wert ist. In diesem Fall wird die gesamte Gebühr erstattet.

3. Die vhs wird die Benutzerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zur Beendigung berechtigen, innerhalb von fünf Werktagen informieren und ggf. die vorab entrichtete Gebühr erstatten.
4. Wird die geschuldete Gebühr (Ziffer 4) nicht bis zum Fälligkeitstermin des Gebührenbescheids entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Ausschlusses eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann das Benutzungsverhältnis beenden. Die Benutzerin schuldet in diesem Fall die ausstehende Gebühr und evtl. anfallende Mahngebühren und Säumniszuschläge.
5. Die vhs kann aus wichtigem Grund das Benutzungsverhältnis beenden. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung des Ausschlusses 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 eines vollständigen Ausschlusses kann die vhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird dadurch nicht berührt.

7. Abmeldung durch die Benutzerin

1. Bei fortlaufenden Kursen ist eine Abmeldung bis drei Werktage nach Kursbeginn möglich. Die Abmeldung kann schriftlich, per E-Mail, persönlich in der Geschäftsstelle oder telefonisch gegenüber der vhs erfolgen. Eine Abmeldung gegenüber der Kursleitung ist unwirksam. Entscheidend ist der Eingang der Abmeldung bei der vhs. Im Falle einer fristgerechten Abmeldung wird die volle Gebühr zurückerstattet bzw. nicht erhoben.
2. Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Benutzerin 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 Benutzerin nach Ablauf der Frist das Benutzungsverhältnis durch Abmeldung aus wichtigem Grund beenden.
3. Die Benutzerin kann das Benutzungsverhältnis ferner beenden, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die

Benutzerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.

4. Bei eintägigen Veranstaltungen (z.B. Kochkurs, Exkursion) oder Wochenendkursen muss die kostenfreie Abmeldung spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn bzw. laut Ausschreibung bei der vhs eingehen. Entscheidend ist der Eingang der Abmeldung bei der vhs. Im Falle einer fristgerechten Abmeldung wird die volle Gebühr zurückerstattet bzw. nicht erhoben.

8. Schadenersatzansprüche

1. Schadenersatzansprüche der Benutzerin oder der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
2. Der Ausschluss gemäß Absatz (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Benutzerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Benutzungsverhältnisses zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Benutzungsverhältnisses überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Benutzerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten). Ferner gilt er nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Benutzerin.

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 Durchführung des Benutzungsverhältnisses gestattet. Benutzerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN (Stand Mai 2026)

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Webauftritt unter der URL <https://www.vhs-gw.de/> (nachfolgend „Website“ genannt). Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts ist die Gemeinde Grenzach-Wyhlen, vertreten durch Bürgermeister Dr. Tobias Benz (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt).

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts,
- Datum und Uhrzeit des Abrufs,
- dem Namen und der URL der angeforderten Datei,
- der übertragenen Datenmenge,
- der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war,
- Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems,
- Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie
- dem Namen Ihres Internet-Zugangs-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten werden für einen Zeitraum von 28 Tagen gespeichert und danach gelöscht. Sie erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.

3. Cookies

Verwendung zur Gewährleistung der Benutzerfreundlichkeit

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse.

Cookies sind kleine Textdateien, die vom Webserver unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie z. B. nach erfolgreicher Anmeldung zum internen Bereich (Login) für die gesamte Dauer Ihres Besuches identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z. B. im Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen. Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies). Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies akzeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

4. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Erfüllung des Benutzungsverhältnisses 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 Benutzungsverhältnis geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Kinder- und 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 Erfüllung des Benutzungsverhältnisses und für statistische Erhebungen 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.

5. 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.

6. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer an die jeweilige Kursleiterin 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.

7. 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.

8. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann. Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

9. Speicherdauer und Löschung von Daten

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.

10. Ihre Rechte

(Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

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.

11. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutzbeauftragte@komm.one, Tel. 0711-810 814 444

vhs Grenzach-Wyhlen, Jacob-Burckhardt-Str. 8, 79639 Grenzach-Wyhlen,
Tel. 07624 1033, Mail: vhs@grenzach-wyhlen.de

Haben Sie etwas Interessantes gefunden?

Schauen Sie auch immer mal wieder auf unsere Homepage 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
- Bahnhöfli, Eisenbahnstr. 19
- Buchhandlung Merkel, Basler Str. 2
- Christians Sportshop, Markgrafenstr. 12
- Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Jurastr. 28
- Ev. Gemeindehaus, Hauptstr. 32
- Ev. Kirche Grenzach, Rebgrasse 6
- Familientreff „Alte Apotheke“, Markgrafenstr. 1
- Familientreff „Alte Post“, In den Abtsmatten 2a
- Freibad, Rheinallee 40
- Gemeindebücherei, Jacob-Burckhardt-Str. 8
- Haus der Begegnung, Scheffelstr. 3
- Hallenbad, Scheffelstr. 3
- Fünfzehn, Markgrafenstr. 15
- Hieber Markt, Im Gleusen 2
- Kath. Gemeindehaus Wyhlen, Kirchplatz 5
- Kindergarten Löwenzahn, Schlossgasse 17
- Kindergarten Regenbogen, Kolpingstr. 2
- Lindenschule, Hutmattenstr. 20
- Römervilla, Hauptstr. 25
- Schulzentrum, Kantstr. 1
- Seniorenbüro/-treff, Eisenbahnstr. 18
- „Trotte“, Grenzach (beim Emilienspark/Boule Platz), Schlossgasse 38

Kursräume:



Während der Schulferien finden in der Regel keine Veranstaltungen statt:

Sommerferien	30.07.26 – 11.09.26	Pfingstferien	17.05.27 – 28.05.27
Herbstferien	26.10.26 – 30.10.26	Sommerferien	29.07.27 – 10.09.27
Weihnachtsferien	23.12.26 – 08.01.27		
Hemdglunki Ausfall vhs	04.02.27		
Fasnachtsferien	05.02.27 – 12.02.27		
Osterferien	24.03.27 – 02.04.27		
Feiertag	06.05.27		