



Volksbildungswerk

PROGRAMM
Frühjahr 2025

PROGRAMM

des Volksbildungswerkes Efringen – Kirchen

Frühjahr 2025

Das Volksbildungswerk ist eine öffentliche Einrichtung, die allen Kreisen der Bevölkerung dienen soll. Es bietet Themen aus vielen Wissensgebieten in gut verständlicher Darstellung ohne politische und konfessionelle Ausrichtung an. Es setzt Bereitschaft zur Mitarbeit voraus und will zur Auseinandersetzung mit Lebens- und Zeitfragen anregen.

ALLGEMEINES

› GESCHÄFTSSTELLE:

Bürgermeisteramt Efringen-Kirchen, Hauptstr. 26,
Tel. 07628/806-0

› ANMELDUNG:

online auf der Homepage der Gemeinde
(www.efringen-kirchen.de) unter Gemeinde – Volksbildungswerk, oder schriftlich an die Gemeinde Efringen-Kirchen. Rechtzeitige Anmeldung zu Beginn der Kurse ist erforderlich, da die Kurse in der Regel nur bei einer Mindestzahl von 10 Teilnehmern (Gymnastik 15 Teilnehmer) durchgeführt werden können.

› RÜCKFRAGEN:

Telefonisch (abends) bei Frau Kapfer,
Efringen-Kirchen, Tel. 07628/94 14 96 oder über
E-Mail: vbw@efringen-kirchen.de

› KURS- UND ARBEITSRÄUME

Falls nicht anders angegeben, finden die Kurse und Veranstaltungen in den Räumen des Schulzentrums Efringen-Kirchen statt. Bei genügender Beteiligung werden auch Kurse in den Ortsteilen durchgeführt.

› TEILNAHMEBESCHEINIGUNG:

Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt, die Angaben über den behandelten Unterrichtsstoff enthalten.

› DAUER DER KURSE:

In der Regel 10 Stunden.

› ENTGELTE:

Wenn nicht anders angegeben 50,- € für die 90 Minuten Kurse, 42,- € für die 60 Minuten Kurse.
(Materialien gehen zu Lasten der Teilnehmer)
Die Entgelte werden per Lastschriftmandat von Ihrem Konto abgebucht.

› BEGINN:

Wenn nicht anders angegeben, beginnen die Kurse in der Woche ab **Montag, dem 27.01.2025**. Terminverschiebungen sind nach Absprache mit den Lehrkräften möglich.

› UNTERRICHTSFREIE TAGE:

Während der allgemeinen Schulferien und an sonstigen schulfreien Tagen finden keine Kurse statt, soweit nichts anderes mit den Kursteilnehmern vereinbart wird.

› HAFTUNG:

Das Volksbildungswerk übernimmt gegenüber den Teilnehmern aller Veranstaltungen keine Haftung, auch nicht für Unfälle und den Verlust von Kleidungsstücken oder Gegenständen. Es wird empfohlen, die Garderobe mit in die Unterrichtsräume zu nehmen.

› HINWEIS IN DER PRESSE:

Die Teilnehmer werden gebeten, die Bekanntmachungen des Volksbildungswerkes im Gemeindemitteilungsblatt und in den Tageszeitungen zu beachten.

Die vollständigen AGB's finden Sie im Internet unter Gemeinde >> Öffentliche Einrichtungen >> Volksbildungswerk

Alle Angaben ohne Gewähr.

EINZELVERANSTALTUNGEN UND ZUSÄTZLICHE VERANSTALTUNGEN

KAMMERKONZERTE EFRINGEN-KIRCHEN

Das Programm der Kammerkonzerte wird gesondert veröffentlicht.

AUSSTELLUNGEN

Werden gesondert angekündigt.

KURSE

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse jeweils 10 Mal statt, dauern 60 Minuten und kosten 42,- €. Die Kurse sind nicht aufeinander aufgebaut und starten nach 10 Stunden wieder neu, ein Einstieg ist hier möglich.



» MONTAG

1. **Gymnastik in Mappach**

Zeit: 20:00 – 21:00 Uhr
Leitung: Andrea Krebs
Beginn: 27.01.2025

2. **Gymnastik in Wintersweiler Sanfte, mit der Atmung synchronisierte von den Finger- bis zu den Fußspitzen wohltuende Übungen**

Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Leitung: Isabelle Elbers
Ort: Bürgersaal
Beginn: 20.01.2025

3. **Ganzkörpergymnastik für Frauen Spätlese in Huttingen**

Allgemeine Gymnastik zur Förderung des Wohlbefindens

Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr
Leitung: Martina Flathmann
Beginn: 13.01.2025
Neuanmeldungen sind willkommen!

4. **Rückengymnastik für Sie & Ihn in Huttingen**

Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit, für eine ausgewogene Körperhaltung!

Zeit: 19:45 – 20:45 Uhr
Leitung: Martina Flathmann
Beginn: 13.01.2025
Neuanmeldungen sind willkommen!

5. **Quilt-Treff- Treffen der Schulhausquilterinnen**

Zeit: montags, 18:00 – 21:00 Uhr,
2x/Monat

Leitung: Herma Hüffmann-Stratenhoff,
Tel: 07621/64317

Ort: Schulzentrum, Zi. 1104,
Handarbeitsraum

Entgelt: 30,- € für 10 Abende

Beginn: 27.01.2025

6. **Qi Gong für Wirbelsäule und Gelenke**

Langsame Kraftanwendung und Ruhe bei der Ausführung fördern Aufbau und Regeneration im Rücken und lockern die kleinen Facettengelenke der Wirbelsäule: dies bedeutet, dass die Übungen bei dieser heilgymnastischen Bewegungsmethode besonders gut für alle Menschen geeignet sind, die Ihren Rücken durch langes Sitzen oder Stehen im Beruf besonders stark belasten. Die wohl-kooordinierten Bewegungen nutzen den gesamten Bewegungsreich der Gelenke, ohne sie zu überlasten: Der innere Kreislauf der Lebensenergie wird gestärkt und Gesundheit und Fitness verbessert.

Zeit: 17:30 Uhr-18:30 Uhr

Leitung: Cornelia Dziedzi-
na-Langrock, DTB-Rück-
nexpertin;
Antara®-Trainer

Ort: Saal in der Alten Schule

Entgelt: 50,- €, 10 x

Beginn: 27.01.2025

DIENSTAG

7. Atmung – Bewegung – Meditation

Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr
 Leitung: Roswitha Heitzler,
 Heilpraktikerin
 Ort: Rathaussaal Kleinkems
 Entgelt: 85,- €, 10x
Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Wolldecke
 sowie Schreibzeug
Beginn: 28.01.2025

8. Hatha-Yoga

Möchten Sie zur Ruhe kommen, Stress abbauen, Energie 'auftanken' und damit etwas Gutes für sich tun? Gleichzeitig auch Ihre Körperwahrnehmung und Beweglichkeit verbessern? Dann sind Sie hier richtig: Hatha Yoga ist eine ganzheitliche und erprobte Methode und wirkt auf den Körper und Geist. Sie lernen Körperübungen (asanas), welche die Muskulatur kräftigen und dehnen. Atemübungen und Kurzmeditationen beruhigen den Geist und wirken sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Ein weiteres Ziel ist, die Entspannung immer mehr und bewusster auch in den Alltag zu integrieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Zeit: 19:00 – 20:15 Uhr
 Interessenten melden sich bitte VOR BEGINN per E-Mail direkt bei Frau Wüst (bettinaw999@googlemail.com)
 Leitung: Bettina Wüst
 Ort: Foyer der Mehrzweckhalle
 Efringen-Kirchen
 Entgelt: 63,- €, 10x
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und ein Sitzkissen
 Vor der Yogastunde bitte nichts ‚Schweres‘ essen.
Beginn: 28.01.2025

9. Französisch II

Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr
 Leitung: Arlette Bucher-Machalon
 Ort: Schulzentrum, Zi. 2401
Beginn: 28.01.2025

10. für Frauen: Der Beckenboden – die unsichtbare Kraftquelle

Ein gut trainierter Beckenboden ist die Basis für ein gutes Körpergefühl. Wir lernen wie wir den Beckenboden bewusst anspannen und

entspannen können. Ein gesunder Beckenboden hat positive Auswirkungen auf den Rücken, die Körperhaltung, hilft Gebärmuttersehnung vorzubeugen, beugt Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor, unterstützt das Gleichgewicht und die Atmung.

Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr
 Leitung: Frau Adelmann
 Ort: Gemeindehalle Welmlingen
Beginn: 28.01.2025

MITTWOCH

11. bodyfit - Kraft- Ausdauer und Beweglichkeit für den ganzen Körper

moderates Training in gemischten Gruppen
 Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr
 Interessenten wenden sich bitte direkt per E-Mail an Frau Graf:
 birgit.graf.huttingen@gmx.com
 Leitung: Birgit Graf
 Ort: Gemeindehalle Huttingen
 Entgelt: 50,- €, 10x
Beginn: 29.01.2025

12. bodyfit-Kraft-Ausdauer und Beweglichkeit für den ganzen Körper

Intensives Training in gemischten Gruppen
 Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr
 Interessenten wenden sich bitte direkt per E-Mail an Frau Graf:
 birgit.graf.huttingen@gmx.com
 Leitung: Birgit Graf
 Ort: Gemeindehalle Huttingen
 Entgelt: 50,- €, 10 x
Beginn: 29.01.2025

13. ZEN – Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Die zentrale Praxis im Zen ist die stille Meditation (Zazen) und die Übung der Achtsamkeit, um einen klaren Herzgeist zu entwickeln. Es zielt auf die Erfahrung und das Handeln im gegenwärtigen Augenblick und ist eine Übung der absichtslosen Betrachtung. Die Zen-Tradition kommt aus dem Buddhismus, kann aber von allen geübt werden. Im Zen übt man die Gedanken kommen und gehen zu lassen, und damit Wege aus dem „sich ärgern“ zu finden. Durch die Zen-Übung wird der Geist beweglicher und man lernt, schneller neue Perspektiven einzunehmen.
 Wir schöpfen Kraft aus der Ruhe.

Im Kurs lernen wir die Abläufe einer Zen-Meditation kennen. Wir werden

- 15 Minuten still auf dem Sitzkissen, oder auf dem Stuhl sitzen
- Danach meditieren wir im Gehen, um den Körper wieder zu lockern.
- Davor und danach tönen wir eine Klang-Meditation bzw. Rezitation.
- Und wir werden Tee in Meditationshaltung trinken.

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr, 3 x
 Leitung: Heide Kohl, Zen-Lehrerin in der Rinzaï-Tradition, Diplom-Sozialpädagogin mit Zen-Erfahrung seit 1992.
 Ort: Schulzentrum, Zi. 2502
 Entgelt: 7,- € Vortrag
 40,- € Kursblock

Termine:
Vortrag: 26.02.2025
 von 19:00 – 20:00 Uhr
Kursblock I: 12.03., 19.03. und 26.03.2025
Kursblock II: 30.04., 07.05. und 14.05.2025

14. Der Schmerzfrei Kurs nach Liebscher & Bracht

Schmerzen sind positiv zu verstehen – aber nur, wenn du das Alarmzeichen deines Körpers als Aufforderung verstehst, nun etwas zu ändern. Setzen wir deinem unnötigen Leid also ein Ende! Es ist an der Zeit, deine Schmerzen dauerhaft und mit einem ganzheitlichen Ansatz effektiv zu beseitigen. Und hierzu braucht es nicht viel. Als zertifizierte Liebscher & Bracht Therapeutinnen zeigen wir dir, wie du mit Engpassdehnungen sowie den Faszien-Rollmassage deine Schmerzen schnell und nachhaltig in den Griff bekommst.

Nebenbei geben wir dir wertvolle Tipps und Hinweise, auf welche weiteren Faktoren du einen Einfluss hast und wie du diese für dich und deine Schmerzfreiheit nutzen kannst. Entspannter Körper - Entspanntes selbst! Hinweis: Das speziell gegen Schmerzen entwickelte Faszien-Roll-Set (und evtl. andere Hilfsmittel wie die Übungsschleife) werden von uns gegen eine Leihgebühr von 20,- € zur Verfügung gestellt. Damit die Übungen zuhause weiterhin ausgeführt und geübt werden können, empfehlen wir den käuflichen Erwerb der Hilfsmittel. Auf den Kaufpreis wird die Leihgebühr selbstverständlich angerechnet. Die Hilfsmittel kannst du bei Bedarf bei uns direkt beziehen. Falls du bereits

ein Set besitzen solltest, bringe dieses selbstverständlich gerne mit.

Zeit: Kurs I: 18:00 – 18:45 Uhr
 Kurs II: 19:00 – 19:45 Uhr
 Leitung: Sonja Glowania
 und Marianne Steinke
 Ort: Foyer der Mehrzweckhalle
Bitte mitbringen: Yogamatte
Beginn: 29.01.2025

» DONNERSTAG

15. Französisch Konversation

Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr
 Leitung: Arlette Bucher-Michalon
 Ort: Schulzentrum, Zi. 2401
Beginn: 30.01.2025
Neuanmeldungen sind herzlich willkommen!

16. Turnen für Mutter und Kind

Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr
 Anmeldungen bitte direkt bei Frau Müller:
 sara.mueller-eggimann@hotmail.com
 Leitung: Sara Müller
 Ort: Mehrzweckhalle
 Efringen-Kirchen
 Entgelt: 30,- €, Entgelt muss bis zur zweiten Stunde bezahlt werden,
 Höchstteilnehmerzahl: 25
 Kinder, bei Überbelegung bitte in der Warteliste eintragen lassen!
Beginn: 09.01.2025

» FREITAG

17. Bauchtanz mit Beckenbodengymnastik und Rückenschule für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Für Frauen, die sich manchmal körperlich und geistig müde und kraftlos fühlen. Sie lernen, sich wieder lebendig und eins mit ihrem Körper zu fühlen.

Zeit: 18:00 – 19:30 Uhr
 Leitung: Frau Ayna Adelman, ausgebildete Tanztherapeutin und Bauchtanzlehrerin
 Ort: bei Frau Adelman, Im Augster 11, Fischingen, Tel. 07628/2464
 Entgelt: 55,- € für 10 Abende
Beginn: 31.01.2025

» UNSERE WORKSHOPS

18. Smartphone Fotografie

In diesem Kurs lernen wir, wie wir mit dem Smartphone interessante und spannende Fotos machen können. Hierbei geht es im Wesentlichen um die gleichen Themen wie bei der Fotografie mit einer Kamera oder einem anderen Medium.

Wir befassen uns mit den Punkten Bildgestaltung, Perspektiven, Licht und anderen fotorelevanten Themen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger oder Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Nach dem theoretischen Teil am Vormittag wollen wir versuchen das Erlernte praktisch umzusetzen. Dazu verbringen wir den Nachmittag, sofern das Wetter mitspielt, beim Vitra Museum zum Üben.

Zeit: 09:00 – 15:30 Uhr

Leitung: Dieter Wilhelm

Ort: Schulzentrum, Zi. 2401

Entgelt: 45,- €

Bitte mitbringen: Smartphone mit geladenem Akku

Termin: 12.04.2025



VERBINDLICHE ANMELDUNG

für die Teilnahme am Kursprogramm des Volkswbildungswerkes Efringen-Kirchen (vbwEK)

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

• Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Entgelt
• Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Entgelt

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Tel. tagsüber Tel. privat

Tel. mobil

Email

bei Kinder- /Eltern-Kind-Kursen:

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

Ich willige ein, dass das Volkswbildungswerk Efringen-Kirchen meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum Widerruf dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der Datenschutzerklärung auf www.efringen-kirchen.de einsehen.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir per Email weitere Veranstaltungsinformationen (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Gemeinde Efringen-Kirchen, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE 91EFK00000201740 Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Volkswbildungswerk auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des vbw erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. Die Anmeldung wird nicht bestätigt! Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die dem Volkswbildungswerk Efringen-Kirchen durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindugn entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

IBAN DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

Bank

Name, Vorname des Kontoinhabers

Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)

Datum Unterschrift X



79588 Efringen-Kirchen
Hauptstraße 26
Telefon 0 76 28 / 806-60
E-Mail: mediathek@efringen-kirchen.de

Öffnungszeiten

Montag	geschlossen
Dienstag	14 – 18 Uhr
Mittwoch	9 – 13 Uhr
Donnerstag	14 – 19 Uhr
Freitag	9 – 13 Uhr 14 – 18 Uhr
Samstag	10 – 13 Uhr

» VERANSTALTUNGEN IM FRÜHJAHR UND SOMMER 2025

Mittwoch, 29. Januar 2025
15:00 Uhr

Kindertheater
Marotte Theater
zeigt *Furzipups, der Knatterdrache*
(für Kinder ab 4 Jahren, mit Anmeldung)

Donnerstag, 20. Februar 2025
16:00 Uhr

Bilderbuchkino
Eins Zwei Drei Tier
(für Kinder ab 4 Jahren)

Mittwoch, 12. März 2025
15:00 Uhr

Kindertheater
Artisanen Theater
zeigt *Der kleine Angsthase*
(für Kinder ab 4 Jahren, mit Anmeldung)

Samstag, 05. April 2025
9:00 – 13:00 Uhr

Kinderflohmarkt auf dem Rathausplatz
(mit Anmeldung)

Donnerstag, 10. April 2025
16:00 Uhr

Bilderbuchkino
Weil bald Ostern ist
(für Kinder ab vier Jahren)

Samstag, 12. April 2025
9:00 – 13:00 Uhr

Kinderflohmarkt auf dem Rathausplatz
(Ersatztermin, falls 05.04. entfallen wäre)

Donnerstag, 15. Mai 2025
16:00 Uhr

Bilderbuchkino
Findus und der Hahn im Korb
(für Kinder ab 4 Jahren)

Donnerstag, 05. Juni 2025
16:00 Uhr

Bilderbuchkino
Die Geisterbibliothek
(für Kinder ab vier Jahren)

Samstag, 19. Juli 2025

9:00 – 13:00 Uhr

Kinderflohmarkt auf dem Rathausplatz

(mit Anmeldung)

Donnerstag, 24. Juli 2025

16:00 Uhr

Bilderbuchkino

Ein kleines Krokodil mit ziemlich viel Gefühl

(für Kinder ab vier Jahren)

Samstag, 26. Juli 2025

9:00 – 13:00 Uhr

Kinderflohmarkt auf dem Rathausplatz

(Ersatztermin falls 19.07. entfallen wäre)





Museum in der 'Alten Schule'

Nikolaus-Däublin-Weg 2
79588 Efringen-Kirchen
Tel. 07628/8205

Öffnungszeiten:
Mi. und So. 14.00 - 17.00 Uhr

Veranstaltungen und Programm

Stadt.Land.Kultur: das ist eine Handy-App. Interessantes, Historisches, Sehenswertes auf dem Gemeindegebiet der Ortschaften von Efringen-Kirchen. Draußen funktioniert es per GPS-Ortung bzw. QR-Code, und drinnen (auf dem Sofa) per Webseite.

Erfunden hat's www.museum.de und alle Dörfer, Kommunen, Städte und Gemeinden in ganz Deutschland wurden eingeladen mitzumachen.

Das Museum ‚füttert‘ diese App. Und: das Museum erarbeitet eine Folge von kleinen Sonderausstellungen. Allgemein zum Projekt Stadt.Land.Kultur, und zu ausgewählten interessanten Orten.

Diese Sonderausstellungen werden in lockerer Folge im Foyer des Rathauses Efringen-Kirchen zu sehen sein.



Der Link zu Efringen-Kirchen:
www.museum.de/city/2125/id

Bitte auch die Tagespresse beachten.





**Frühjahr
2025**

Kammerkonzerte

**Sonntag, 26. Januar 2025,
17:00 Uhr**

Saal in der 'Alten Schule

„Nur über uns die Linde rauscht“

Georg Poplutz - Tenor
Rudi Lutz - Klavier
Mikhail Antropov - Gitarre
Werke von R. Schumann,
H. Wolf und R. Lutz u.a.

**Sonntag, 13. April 2025,
17:00 Uhr**

Saal in der 'Alten Schule

Trio Maurice

Lisa Immer - Violine
Gesine Queyras - Violoncello
Aymara Cubas - Klavier
Werke von E. Mayer,
A. Beach und Cl. Schumann

**Sonntag, 22. Juni 2025,
17:00 Uhr**

Saal in der 'Alten Schule

Junges Podium

Vilem Viček - Violoncello
Dennis Lininik - Klavier
Werke von L.v Beethoven, B.
Martinu & R. Schumann

Änderungen vorbehalten!

KONZERTKARTEN

Sollten auf Grund der weiterhin bestehen Pandemie Änderungen im Ablauf und Ort nötig sein, wird dies über die Homepage bzw. Presse zu erfahren sein.

Karten sind in diesem Falle vorab zu erwerben. Eine Abendkasse findet nicht statt!

EINTRITTSPREISE

Einzeleintritt	15,- €
Jugendliche/Studenten	12,- €
Kinder bis 16 Jahre	Eintritt frei

ORGANISATION

Walter Kösters, Tel. 076 28 / 94 05 12
Eckhard Lenzing, Tel. 076 28 / 94 07 82
E-Mail: kammerkonzerte-efr.k@web.de
www.kammerkonzerte-efringen-kirchen.de

