



Volksbildungswerk

PROGRAMM
Herbst 2024

PROGRAMM

des Volksbildungswerkes Efringen – Kirchen

Herbst 2024

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 50,00 € für die 90 Minuten Kurse, 42,00 € für die 60 Minuten Kurse. (Materialien gehen zu Lasten der Teilnehmer). Die Gebühren werden per Lastschriftmandat von Ihrem Konto abgebucht.

› BEGINN:

Wenn nicht anders angegeben, beginnen die Kurse in der Woche **ab Montag, dem 30.09.2024**. 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: 07.10.2024
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
Beginn: 23.09.2024
3. **Ganzkörpergymnastik für Frauen „Spätlese“ in Huttingen**
Allgemeine Gymnastik zur Förderung des Wohlbefindens
Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr
Leitung: Martina Flathmann
Beginn: 23.09.2024
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: 23.09.2024
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: 30.09.2024
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-koordinierten Bewegungen nutzen den gesamten Bewegungsbereich der Gelenke, ohne sie zu überlasten: Der innere Kreislauf der Lebensenergie wird gestärkt und Gesundheit und Fitness verbessert.
Zeit: 17:30 – 18:30 Uhr
Leitung: Cornelia Dziedzina-Langrock, DTB-Rückenexpertin; Antara@-Trainer
Ort: Saal in der *Alten Schule*
Entgelt: 50,- €, 10 x
Beginn: 16.09.2024

7. Meditation für Einsteiger

Möchten Sie souverän mit Stress umgehen?

Ihren inneren Ruhepol in einem hektischen Umfeld finden? Fokussiert bleiben und sich weniger ablenken lassen?

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Meditation ihre Wahrnehmung Schritt für Schritt trainieren, um sich diese Wünsche zu erfüllen.

Das ist besonders interessant für Mütter und Väter, Berufstätige und Personen, die viele Aufgaben in Ihrem Alltag erledigen und dabei Stress und Hektik erleben.

Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr

Leitung: Christine Roth, Meditations-Trainee (www.meditation-markgraeflerland.eu)

Ort: Schulzentrum, Zi. 2502

Entgelt: 50,- €, 10x

Bitte mitbringen: Tagebuch oder Schreibutensilien

Beginn: 30.09.2024

Zeit: 19:00 – 20:15 Uhr

Leitung: Bettina Wüst

Ort: Foyer der Mehrzweckhalle in Efringen-Kirchen

Entgelt: 63,- €, 10 x

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und ein Sitzkissen

Vor der Yogastunde bitte nichts ‚Schweres‘ essen.

Beginn: 15.10.2024

Interessenten melden sich bitte

VOR BEGINN per E-Mail direkt bei Frau Wüst (bettinaw999@googlemail.com)

10. Französisch II

Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr

Leitung: Arlette Bucher-Machalon

Ort: Schulzentrum, Zi. 2401

Beginn: 27.09.2024

11. 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 Gebärmutterosenkungen vorzubeugen, beugt Verspannungen im Schulter und Nackenbereich vor und unterstützt das Gleichgewicht und die Atmung.

Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Leitung: Frau Adelman

Ort: Gemeindehalle Welmlingen

Beginn 01.10.2024

› DIENSTAG**8. Atmung – Bewegung – Meditation**

Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr

Leitung: Roswitha Heitzler, Heilpraktikerin

Ort: Rathaussaal Kleinkems

Entgelt: 85,- €, 10x

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Woldecke sowie

Schreibzeug

Beginn: 01.10.2024

9. 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. Probieren Sie es aus!

› MITTWOCH**12. bodyfit - Kraft- und Beweglichkeit mit dem eigenen Körpergewicht
moderates Training in gemischten Gruppen**

Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr

Leitung: Birgit Graf

Ort: Gemeindehalle Huttingen

Entgelt: 50,- €, 10 x

Beginn: 02.10.2024

Interessenten wenden sich bitte per Mail direkt an Frau Graf :

birgit.graf.huttingen@gmail.com

13. bodyfit -Kraft- und Beweglichkeit mit dem eigenen Körpergewicht Intensives Training in gemischten Gruppen

Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr

Leitung: Birgit Graf

Ort: Gemeindehalle Huttingen

Entgelt: 50,- €, 10 x

Beginn: 02.10.2024

Interessenten wenden sich bitte per Mail direkt an Frau Graf : birgit.graf.huttingen@gmail.com

14. 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: 18:30 - 19:30 Uhr

Leitung: Heide Kohl, Zen-Lehrerin in der Rinzai-Tradition, Diplom-Sozialpädagogin mit Zen-Erfahrung seit 1992. In Ausbildung zur Zen-Lehrerin bei Jiun Hogen Roshi.
www.zen-institut.de und Internationales Zen-Center Noorder Poort:
www.zeninstitute.org

Ort: Schulzentrum, Zi. 2502

Entgelt

Kursblock: 40,- € für Kursblock I
30,- € für Kursblock II

Termine: Kursblock I: 09.10., 16.10., 23.10. und 30.10.2024

Kursblock II: 27.11., 04.12. und 11.12.2024

15. 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 Übungsschlaufe) 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: 18:30 – 19:15 Uhr
für Fortgeschrittene
Kurs II: 19:30 – 20:15 Uhr
für Anfänger

Leitung: Sonja Glowania
und Marianne Steinke

Ort: Foyer der Mehrzweckhalle
Bitte mitbringen: eine Yogamatte

Beginn: 02.10.2024

Bitte bei der Anmeldung den genauen Kurs angeben.

› DONNERSTAG**16. Französisch Konversation**

Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Leitung: Arlette Bucher-Michalon

Ort: Schulzentrum, Zi. 2401

Beginn: 29.09.2024**Neuanmeldungen sind herzlich willkommen!**

17. Turnen für Mutter und Kind

Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr
 Leitung: Sara Müller
 Ort: Mehrzweckhalle
 Entgelt: 30,- €, Gebühr muss bis zur zweiten Stunde bezahlt werden, Höchstteilnehmerzahl: 25 Kinder, bei Überbelegung bitte in der Warteliste eintragen lassen!

Beginn: 19.09.2024

Anmeldungen bitte direkt bei Frau Müller:
 sara.mueller-eggimann@hotmail.com

18. Bauchtanz für Frauen die gerne choreografisch tanzen**Kurs für Fortgeschrittene bis Masterclass**

Der Kurs startet mit Entspannungs- und Lockerungsübungen. In der ersten Kursstunde findet eine Modenschau mit Kostümen von Ayna statt.

Zeit: 18:30 – 20:00 Uhr
 Leitung: Frau Adelman
 Ort: Gemeindehalle Welmlingen
 Entgelt: 50,- Euro für 8 x
Beginn: 03.10.2024

› UNSERE WORKSHOPS**19. Fotokurs**

„Digitalfotografie für Anfänger und Fortgeschrittene“

Dieser Kurs richtet sich an die Menschen, die, zum Beispiel im Urlaub, bessere Fotos machen wollen. Der Kurs soll verdeutlichen, warum Fotos eines gleichen Motives so unterschiedlich wirken können. Wir befassen uns mit den Themen Licht, Perspektive, Bildaufbau, Brennweite usw.

Am Vormittag wird der theoretische Teil behandelt. Nach der Mittagspause fahren wir zum Vitra-Gelände nach Weil am Rhein, um unsere neu erworbenen Kenntnisse in die Tat umzusetzen. Sollte das Wetter nicht mitspielen, bleiben wir in Efringen-Kirchen.

Zeit: 09:00 – 15:30 Uhr
 Leitung: Dieter Wilhelm
 Ort: Schulzentrum, Zi. 2401
 Entgelt: 45,- €
Bitte mitbringen: Eigene Kamera
Termin: 12.10.2024

Vorankündigung: ab dem nächsten Semester können wir freitags wieder einen Englischkurs für Touristen anbieten!!



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 / 806-333
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 HERBST UND WINTER 2024

Mittwoch, 18. September 2024
16:00 Uhr

Abschlussparty der Sommerleseaktion
Heiss auf Lesen (HAL)
(Kinder mit Eintrittskarte)

Donnerstag, 19. September 2024
16:00 Uhr

Bilderbuchkino
Die Geschichte vom Löwen, der nicht schreiben konnte
(für Kinder ab 4 Jahren)

Mittwoch, 09. Oktober 2024
16:00 Uhr

Spielenachmittag
für Kinder von 7 – 11 Jahren
(mit Anmeldung)

Mittwoch, 16. Oktober 2024
15:00 Uhr

Figurentheater FEX
zeigt *Fisch ist Fisch*
(für Kinder ab 4 Jahren, mit Anmeldung)

Samstag, 19. Oktober 2024
11:00 Uhr

Vernissage zur Ausstellung
Selbsterziehung zur Gesundheit
Fotos und Texte hrsg. von Myriam Bayer,
präsentiert von Gabriele Hirschvogel

Donnerstag, 24. Oktober 2024
16:00 Uhr

Bilderbuchkino
Frederick
(für Kinder ab 4 Jahren)

Montag, 11. Dezember 2024
15:00 Uhr

Marotte-Tournee-Ensemble
zeigt *Der kleine König feiert Weihnachten*
(für Kinder ab 4 Jahren, mit Anmeldung)

Mittwoch, 13. November 2024
16:00 Uhr

Spielenachmittag
für Kinder von 7 – 11 Jahren
(mit Anmeldung)

Donnerstag, 14. November 2024
16:00 Uhr

Bilderbuchkino
Das schönste Martinslicht
(für Kinder ab 4 Jahren)

Donnerstag, 05. Dezember 2024
16:00 Uhr

Bilderbuchkino
Nikolaus und der dumme Nuck
(für Kinder ab 4 Jahren)

Montag, 16. Dezember 2024
15:00 Uhr

Figurentheater Künstler
zeigt *Olles Reise zu König Winter*
(für Kinder ab 4 Jahren, mit Anmeldung)





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 + PROGRAMM: Bitte die Tagespresse beachten.



Herbst
2024

Kammerkonzerte

Sonntag, 27. Oktober 2024, 17:00 Uhr

Saal in der 'Alten Schule

Münchener Gitarren-Trio

Alexander Leidoloh - Gitarre

Thomas Etschmann - Gitarre

Mikhail Antropov - Gitarre

Werke von A. Vivaldi, M. de Falla, C. Coreia, A. Piazzolla u.a..

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

E-Mail: kammerkonzerte-efr.k@web.de | www.kammerkonzerte-efringen-kirchen.de

