

VHS
Ballrechten + Dottingen



**PROGRAMM
2024/1
Jan.-Juli**



Inhaltsverzeichnis

Informationen	Seite 1
Stundenplan	Seite 2
Kultur	Seite 3
Natur und Umwelt	Seite 4
Wissen im Alltag	Seite 5
Kreativität	Seite 6
Gesundheit/Entspannung/Bewegung	Seite 7 - 15
Kinder - VHS	Seite 16

BITTE BEACHTEN:

- Bitte nutzen Sie bei Neu-Anmeldungen das Anmeldeformular.
- Bei fortlaufenden Kursen ist eine Anmeldung per Mail ausreichend.
- Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird in der Regel nicht bestätigt.
- Änderungen bzw. Kursausfall teilen wir Ihnen rechtzeitig mit.
- Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn an.

Besten
Dank!

Wie wäre es mit einer Anstellung
im Maschinen- und Anlagenbau?

Bei uns ist...

FÜR JEDEN
DAS RICHTIGE
DABEI!

ystral.com/karriere

Stundenplan - fortlaufende Kurse

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
08:30-09:30 Bodyforming 1		YOGA 2 07:30-09:00		08:30-09:30 Pilates 5			09:00-10:00 Bodyforming 2 <i>ONLINE</i>	
		Nordic Walking Technik 09:40-11:40		09:30-10:30 Pilates 60+				
				15:30-17:00 Tonen Kinder				
16:30-17:30 Eltern-Kind-Turnen							17:00-18:00 TURNEN Mädchen	
17:30-19:00 YOGA 1	18:00-19:30 QiGong	17:30-18:30 Pilates 2 <i>HYBRID</i>	18:00-19:15 Chakrenlehre	17:25-18:55 FaszienFit	18:15-19:15 PMR		18:00-19:00 Line-Dance	17:00-19:00 MALEREI
19:00-20:30 Tonen Erwachsene	19:15-20:15 Stretching <i>ONLINE</i>	18:40-19:40 Pilates 3 <i>HYBRID</i>		19:00-20:00 Pilates 4	19:20-20:20 Autogenes Training	19:00-20:30 Tai-ji-quan	19:00-20:30 Tanzkreis Paare	
	20:30-21:30 PMR <i>ONLINE</i>							

 Kids+Teens
Hybrid = Präsenz + gleichzeitig Online-live

Info und
Anmeldung

Volkshochschule
Ballrechten-Dottingen
vhs@ballrechten-dottingen.de

Postanschrift:
Hohlenweg 16
79282 Ballrechten-Dottingen

Fon: 07634 – 3500173
Annette Winterhalter-Leiterin VHS

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

Kultur und Sprache



Workshop: Portugiesische Sprache und Kultur

**Für Teilnehmende an der Lissabon-Exkursion und andere Interessierte
(Keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Exkursion!)**

Wir lernen ein bisschen Portugiesisch, insbesondere Praktisches für Portugal-Reisende. Außerdem beschäftigen wir uns mit den Sitten und Gebräuchen Portugals und erfahren Nützliches über Tischkultur, Höflichkeitsverhalten und kulturelle Besonderheiten des Landes.

Mitzubringen: Stift und Papier sowie ein Getränk. Für einen kleinen Snack ist an beiden Tagen gesorgt.

Dozentin: Anne Burgert, Universitätsdozentin für Portugiesisch

Termin: Freitag, 26.01.2024, 17:00-21:00 Uhr und
Samstag, 27.01.2024, 14:00-18:00 Uhr

Entgelt: 35,00 € (incl. Snack)

Lissabon-Exkursion für Kulturinteressierte

Reisedaten: 15.02. - 20.02.2024

Leitung: Anne Burgert, Universitätsdozentin für Portugiesisch



Wir lernen Lissabon in all seinen Facetten kennen: Prachtstraßen, schmale Gassen, kunstvolles Kopfsteinpflaster und traditionelle Kacheln. Aber auch Pop-up-Stores, Street Art und modern gestaltete Plätze und Denkmäler. Zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln bewegen wir uns durch die Stadt und erfahren dabei Interessantes über die Geschichte, über Kunst, Sport und Politik. Natürlich hören wir Fado und fahren mit einem der berühmten Aufzüge. Jeden Tag gibt es kleine Spezialitäten zu probieren und wo immer möglich suchen wir den Kontakt zu den Einheimischen. Auf unseren Spaziergängen gilt es, sie zurück zu beobachten und auf Straßen und Plätzen, in Restaurants und Cafés regelmäßig in Kontakt zu treten – vielleicht sogar mit dem ersten Portugiesisch-Kommunikationspartner aus unserem Workshop?

Hinweis: Lissabon ist eine hügelige Stadt und die Exkursion auf den Hügeln ist für Fußgänger zum Teil anspruchsvoll, so dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Fuß sein sollten.

Die Dozentin Anne Burgert lebte von 2004 bis 2008 in Lissabon und verbringt seit ihrer Rückkehr mehrere Monate im Jahr in der Stadt am Tejo.

Entgelt: 198,00 €

Zusätzlich Kosten für Fahrkarten, Eintrittsgelder, Fadoabend, Essen und Trinken vor Ort.

Teilnehmerzahl: 10-14 Personen

Wichtig: An- und Abreise sowie die Unterbringung in Lissabon sind nicht Teil der Veranstaltung und müssen von den Teilnehmenden privat organisiert werden.

Das Programm ist so zugeschnitten, dass Sie am 15.2. um 11:40 ab Basel hin- und am 20.2. um 12:25 wieder zurückfliegen können. Wenn gewünscht organisiert die Kursleiterin den Transfer vom/zum Flughafen Lissabon.

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

NATUR / UMWELT

Vortrag: Naturnahe Gartengestaltung

Die Genese eines naturnahen Gartens im Markgräflerland

Wie man einen naturnahen Garten mit biologischem Sachverstand anlegen kann, und wie sich dieser im Laufe von ca. 30 Jahren entwickelt hat, sehen und erfahren Sie bei diesem Vortrag.

Referent: Werner Bußmann, Biologe
Termin: Freitag, 15. März 2024
Dauer: 19:00 – ca. 20:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule Ballrechten
Entgelt: 6€ (Bitte passend mitbringen)



Fledermausführung: Fledermäuse – heimliche Jäger der Nacht



Sie bellen wie Hunde und keiner hört es. Sie fliegen nachts und keiner sieht sie. Und doch sind sie da!

Fledermäuse sind die einzigen fliegenden Säugetiere in der Nacht. Sie sind bedeutende Insektenfresser, deren Nutzen die Menschen meist gar nicht kennen.

Dipl. Biologe Ingo Kramer stellt die heimischen Fledermäuse vor und erklärt deren faszinierende Lebensweise. Mit etwas Glück können die Tiere dann auch bei ihrer Jagd beobachtet werden. Mit einem Detektor werden die Ortungsrufe hörbar gemacht.

Die Exkursion verspricht einen spannenden Abend im Freien.

Dozent: Ingo Kramer, Dipl. Biologe
Termin: September 2024
Dauer: 20:30 – ca. 22:00 Uhr
Treffpunkt: 20:30 Uhr am Scheibenfeuerplatz Ballrechten, unterhalb Castellberg Ballrechten
Entgelt: 5,00 €
Teilnehmende: max. 20 Personen

➤ Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene. Bei Regen, Gewitter oder starkem Wind fällt die Führung aus.

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
 E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

WISSEN IM ALLTAG

Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Habe ich rechtzeitig vorgesorgt? Was sollte ich außer meinem Testament noch regeln?



Nach Unfällen oder im fortgeschrittenen Alter kann es von einem auf den anderen Tag geschehen, dass schwerwiegende Entscheidungen getroffen werden müssen. Man fällt beispielsweise ins Koma und ist nicht mehr ansprechbar. Wer regelt dann die Finanzen? Wer führt den Betrieb weiter? Apparatedizin und der Wunsch menschenwürdig zu sterben, wer vertritt dann mein Interesse gegenüber den Ärzten? Diese wichtigen Fragen sollten unter einem schwerpunktmäßig rechtlichen Blickwinkel erörtert werden. Der Referent RA Rolf Fidler steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Dozent: Rolf Fidler, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht
Termin: Dienstag, 11. Juni 2024 / 18:30 – ca. 20:00 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule, Ballrechten
Entgelt: 8,00 € *(Bitte passend mitbringen)*

Vortrag: Erben und Vererben

- Wer ist gesetzlicher Erbe?
- Wann brauche ich welches Testament?
- Ist ein Ehegattentestament immer sinnvoll?
- Sollte ich schon etwas zu Lebzeiten übertragen?
- Wie spare ich Schenkungs- oder Erbschaftssteuer?

Dies sind einige der Themen, auf die RA Rolf Fidler in seinem Vortrag eingehen wird. Im Anschluss steht Ihnen der Referent für Fragen gerne zur Verfügung.

Dozent: Rolf Fidler, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht
Termin: Dienstag, 18. Juni 2024 / 18:30 – ca. 20:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule, Ballrechten
Entgelt: 8,00 € *(Bitte passend mitbringen)*

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
 E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

KREATIVITÄT

MALEREI - Entdecke deine Kreativität

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Techniken kennenzulernen und auszuprobieren, z.B.:

- Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Rötel- und Pastellkreiden
- Malen mit Aquarell, Acryl oder Ölfarben.

Zunächst wird das Zeichnen einfacher Gegenstände aus der Natur geübt, wie z.B. Blumen oder Früchte. Eigene Ideen können gerne ebenfalls kreativ umgesetzt werden.

Die Kursleiterin Beate Nowak studierte Freie Kunst und arbeitet derzeit als freischaffende Malerin unter anderem auf dem Gebiet der Wandmalerei.

Seit Januar 2023 lebt sie in Staufen.

Ihre langjährigen Erfahrungen als Dozentin für Malerei an verschiedenen Volkshochschulen stellt sie nun gerne auch in den Dienst der VHS Ballrechten-Dottingen.



Leitung: Beate Nowak, freischaffende Malerin
Beginn: Freitag, 08.03.2024 / 17:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule Ballrechten
 Dauer: 5x 2h
 Entgelt: 68,00 €
 Teilnehmende: mind. 5

➤ *Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, verschiedene Bleistifte 2B, 3B, 6B, vorhandenes weiteres Material*

TONEN für Erwachsene



Kreatives Arbeiten mit Ton

Mit Hilfe von verschiedenen Techniken kann man Vasen, Teller, Figuren und anderes töpfern und diese hinterher kunstvoll glasieren.

Leitung: Gerda Meier
Beginn: Montag, 19.02.2024 / 19:00 – 20:30 Uhr
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule Ballrechten
 Dauer: 7x
 Entgelt: 52,00 € *plus Materialkosten*
 Teilnehmende: max. 8

➤ *Die Materialkosten werden vor Ort in bar erhoben und sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.*

Patchwork und Quilting

- **Vorankündigung für Juni 2024**
- **Nähere Infos erhalten Sie rechtzeitig auf der Homepage und im Amtsblatt der Gemeinde Ballrechten-Dottingen**

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
 E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG – BEWEGUNG

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

- ein achtsamer Weg zu mehr Energie, Lebensfreude und Wohlbefinden

„Wer gut zu sich selbst ist, erlebt auch das Leben als gut.“ Quelle unbekannt
 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) ist einfach zu erlernen, es braucht keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten: Nach und nach werden gezielt einzelne Muskelgruppen zuerst angespannt, um sie dann zu entspannen, was ihrem Körper zum schrittweisen Lockerwerden verhilft. Ein tiefes Loslassen im ganzen Körper ist erleb- und spürbar, sodass der Tag in wohlthuender Entspannung ausklingen kann. Und nebenbei schulen Sie Ihre Achtsamkeit, welche sich weiter entfalten und schließlich auch in Ihrem Alltag wirksam werden kann. Die Übungen (im Sitzen, Liegen oder Stehen möglich) sind einfach und leicht zu erlernen. PMR ist ein anerkanntes Verfahren zur Entspannung, es stärkt Ihre Gesundheit sowie Gelassenheit und fördert wirksam ihr Wohlbefinden. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen runden den Kurs ab.

Leitung: **Martina Wieber**, Entspannungstrainerin, Kursleiterin PMR

Kurs 2: PMR
Beginn: **Mittwoch, 10.01.2024 / 18:15-19:15 Uhr**
 Dauer: 10 x 1h
 Ort: Aula Sonnenbergschule Ballrechten
 Entgelt: 80,00 €
 Teilnehmende: mind. 5

Kurs 3: PMR
Beginn: **Mittwoch, 18.04.2024 / 18:15-19:15 Uhr**
 Dauer: 10 x 1h
 Ort: Aula Sonnenbergschule Ballrechten
 Entgelt: 80,00 €
 Teilnehmende: mind. 5

Diese
 Präventionskurse
 werden von den gesetzl.
 Krankenkassen bis zu
 100% bezuschusst!

- Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke und evtl. dicke Socken mit.



Leistung Engagement Anerkennung
 Mittenstandpreis für soziale Verantwortung in Baden-Württemberg
BEISPIELHAFTES UNTERNEHMEN 2022

Unser Service ist weiterhin kostenlos für unsere Kunden!

Reiselounge Eilers - Neue Kirchstraße 7 - 79282 Ballrechten-Dottingen
 Telefon: 07634 / 35094-0 E-Mail: info@reiselounge-eilers.de
www.reiselounge-eilers.de

REISE lounge
 EILERS
 ...mehr als nur ein Reisebüro

GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG – BEWEGUNG

Autogenes Training – Grundkurs nach Prof. Dr. med. J.H. Schultz

Das Autogene Training ist eine Selbstentspannungstechnik, welche auf den Prinzipien der Autosuggestion beruht. Sie lernen, sich die Entspannungsreaktion in Gedanken vorzustellen, damit sich diese dann während der Übung einstellt. Zentrale Bestandteile des Kurses sind die sogenannten Grundübungen (Ruhe, Schwere, Wärme) und die Organübungen (Atmung, Puls, Sonnengeflecht, Stirnkühle). Die effektiven Übungen sind zeitlich kurz gehalten, lassen sich daher gut in den (meist sehr vollen) Alltag integrieren.

Autogenes Training ist eine medizinisch-wissenschaftlich fundierte Methode zur zuverlässigen Entspannung des Körpers und speziell auch des vegetativen Nervensystems. Regelmäßiges Üben kann u.a. die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, die Körperfunktionen, die peripheren Blutzirkulation und die Verdauung verbessern, den Muskeltonus lösen sowie den Blutdruck senken. Die Wahrnehmung für den eigenen Körper wächst. Die physischen und psychischen Widerstandskraft nimmt zu, perspektivisch können Sie dadurch weitere Überforderungen vermeiden.

Sanfte Bewegungs- und Atemübungen runden den Kurs ab.

Leitung: **Martina Wieber**
Entspannungstrainerin, Kursleiterin AT
Beginn: **Mittwoch, 17.01.2024 / 19:20-20:20 Uhr**
Dauer: 8 x 1h
Ort: Aula der Sonnenbergschule Ballrechten
Entgelt: 64,00 €
Teilnehmende: mind. 5

Dieser
Präventionskurs
wird von den gesetzl.
Krankenkassen bis zu
100% bezuschusst!

- Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke und evtl. dicke Socken mit.

"Ich gönne mir eine Auszeit"

Entspannungsmethoden zum Schnuppern und Kennenlernen



Gönnen Sie sich einmal in der Woche eine kleine Auszeit und lernen dabei verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Feldenkrais, sanfte Bewegungsübungen kombiniert mit Achtsamkeits- und Atemübungen. Sie brauchen keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten.

Aus diesem bunten „Blumenstrauß“ haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, was Ihnen guttut, wobei Sie sich wohl fühlen, wie Sie zur inneren Ruhe kommen und sich entspannen, um Kraft und Energie für den Alltag zu tanken.

Leitung: **Martina Wieber**, Entspannungstrainerin, Kursleiterin AT und PMR
Termin: **Frühjahr 2024 / 17:30-18:30 Uhr** – genauer Termin wird noch bekannt gegeben
Dauer: 1 h
Ort: Castellberghalle Ballrechten
Entgelt: 7,00 €
Teilnehmende: mind. 5

- Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und evtl. dicke Socken mit.

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG – BEWEGUNG

Medizinisches Qigong

Diese Qigongform - Zhineng Qigong wurde vom Großmeister und Arzt Dr. Pang Ming entwickelt. Die Chinesische Regierung veröffentlichte vor wenigen Jahren eine Studie, in der die Wirksamkeit von elf Qigong-Arten untersucht wurde mit dem Ergebnis, dass Zhineng Qigong auf Grund seiner großen Wirksamkeit den ersten Platz errang.



Einfache meditative Bewegungen bringen Sie zur inneren Balance und aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte. Mittlerweile wurden viele Krankheiten durch die Praxis von Zhineng Qigong mit hohen Erfolgsquoten behandelt. Menschen jeden Alters können diese langsamen Bewegungen in kurzer Zeit erlernen und anwenden.

Die Kursleiterin Eva-Maria Kreis ist Pädagogin und lebt in Ballrechten. Sie arbeitete viele Jahre in der Erwachsenenbildung und im ganzheitlichen Gesundheitsbereich.

Seit 2010 unterrichtet sie Zhineng Qigong - Medizinisches Qigong nach Dr. Pang Ming und seit 2019 bildet sie Zhineng Qigong KursleiterInnen aus. In vielen Kursen beobachtet sie immer wieder, wie Körper, Geist und Seele von Zhineng Qigong profitieren – das Alter spielt keine Rolle – Heilung geschieht und die Balance wird wieder hergestellt.

Leitung: Eva-Maria Kreis, Zhineng Qigong Lehrerin und Ausbilderin
Beginn: Montag, 15.01.2024 / 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule Ballrechten
Dauer: 15x 90 Min.
Entgelt: 115,00 €
Teilnehmende: mind. 5

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.



Ihre Bank in der Region:

Wir beraten Sie persönlich.

Telefon: 07633 813-0
Hauptstr. 59, 79219 Staufen
www.volksbank-staufen.de



Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
 E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG - BEWEGUNG



Einführung in die Chakrenlehre - Chakra = Energiezentrum

- Wie beeinflussen die Chakren unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden?
- Was meint der Volksmund damit, wenn uns z.B. eine Laus über die Leber läuft und was passiert in unserem Energiesystem
- Haben Gefühle, Gedanken und körperliches Befinden eine Verbindung und wenn ja, welche?

An 8 Abenden beschäftigen wir uns mit den 7 Haupt- Chakren, ihren jeweilige Bedeutungen und den Verbindungen untereinander. Der erste Abend dient der Einführung und dann werden wir uns pro Abend hauptsächlich einem Chakra widmen.

Leitung: Suzanne Michels, HP, Lehrerin für Meditation und energetisches Heilen (INEH)
Beginn: Dienstag, 23.01.2024 / 18:00 – 19:15 Uhr
 Ort: Aula Sonnenbergschule Ballrechten
 Dauer: 8x 75 Min.
 Entgelt: 68,00 €
 Teilnehmende: mind. 5

Tai-ji quan

Tai-ji quan ist eine Jahrhundert alte Bewegungskunst, die ursprünglich aus dem chinesischen Kulturkreis stammt am Schnittpunkt von Gesundheitsübung, Kampfkunst und Persönlichkeitsentwicklung. Neue Teilnehmer (Anfänger bis Fortgeschrittene) sind herzlich willkommen.

Leitung: Renate Eckert, Iris Fritz, Ursula Seywald
Beginn: Donnerstag, 11.01.2024 / 19:00 – 20:30 Uhr
 Ort: Aula Sonnenbergschule Ballrechten
 Dauer: 11x 1,5h
 Entgelt: 77,00 €
 Teilnehmende: mind. 5

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
 E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG - BEWEGUNG

Vinyasa-Faszien-Y O G A

Level 1&2 = Anfänger und Mittelstufe

Im Vinyasa-Yoga werden Yogaübungen (Asanas) in fließender Abfolge kombiniert. Der Sonnengruß ist hierfür ein Beispiel. Der Atem bleibt synchron dazu im Fluss, wodurch eine Meditation in Bewegung (Vinyasa) entsteht. Abgerundet wird jede Yogastunde durch die Schlußentspannung, der Savasana.

Kombiniert wird diese Yogapraxis mit der Orientierung an den Körperfaszien. Dadurch erreichen wir maximale körperliche Beweglichkeit und gleichzeitige Stabilität. Vinyasa-Faszien-Yoga für Ausgeglichenheit und kraftvoller Stärke von innen.

Leitung: Birgit Zimmermann, Physiotherapeutin, Yogalehrerin

Kurs 1

Beginn: Montag, 08.01.2024 / 17:30 - 19:00 Uhr

Dauer: 10x 1,5h

Ort: Castellberghalle Ballrechten

Entgelt: 75,00 €

Kurs 2: - Vormittagskurs

Voraussetzung: Yoga-Vorkenntnisse

Beginn: Dienstag, 09.01.2024 / 7:30-9:00 Uhr

Dauer: 10x 1,5h

Ort: Markgräfler Stube (Castellberghalle)

Entgelt: 75,00 €

Teilnehmende: max. 7



➤ *Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, 1 Yogablock*

Bei Fragen, können Sie gerne direkt die Kursleiterin kontaktieren: Tel.: 07634-694803

FaszienFit

Die beste Voraussetzung um körperlich gesund zu werden bzw. zu bleiben ist ein elastischer, beweglicher und gelenkiger Körper mit genügend Kraft für die jeweils erforderliche optimale Körperhaltung. Hierfür machen wir Gymnastik nach den aktuellen Erkenntnissen aus dem Faszientraining, ergänzt durch Übungen aus der klassischen Krankengymnastik, Cantieni, Yoga und Pilates. Grundsätzlich kann jeder mitmachen, individuell nach Ihrer körperlichen Verfassung werden einzelne Übungen angepasst. Fortlaufender Kurs!

Leitung: Birgit Zimmermann, Physiotherapeutin, Faszientrainerin

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024 / 17:25 – 18:55 Uhr

Ort: Castellberghalle Ballrechten

Dauer: 10x 1,5h

Entgelt: 75,00 €

➤ *Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch und falls vorhanden Faszienball und Faszienrolle*

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG - BEWEGUNG

NordicWalking – Techniktraining

Wenn schon laufen - dann doch effektiv? Laufstilanalyse, Korrektur und Training eines optimalen an Ihren Körper angepassten Laufstils, um größtmögliche Effektivität zu erreichen - aber auch Spaß und Freude an der Bewegung in unserem schönen Wald in netter Gesellschaft!

Rückfragen gerne direkt bei der Kursleiterin Tel.: 07634-694803.

Leitung: Birgit Zimmermann Physiotherapeutin, NW-Trainerin
Beginn: Dienstag, 09.01.2024 / 09:40 - 11:40 Uhr
Dauer: 5x 2h
Treffpunkt: Castellberghalle Ballrechten (Parkplatz)
Entgelt: 65 €
Teilnehmende: mind. 5 / max. 8

Ford
markgrafen garage
» schneider

Ihr Fordhändler im Markgräflerland
 Alfred-Löffler-Str. 2 | 79282 Ballr.-Dottingen
 Tel. 07634 8357 | www.markgrafen-garage.de

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
 E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG - BEWEGUNG

Stretching - ONLINE-LIVE

Regelmäßiges Dehnen steigert die Flexibilität deines Körpers - du wirst beweglicher, die Muskulatur geschmeidiger, muskuläre Verspannungen lösen sich nach und nach, und du beugst muskulären Dysbalancen vor. Stretching tut einfach gut! (Die Stunde ist aufgeteilt in 50 Minuten Stretching und 10 Minuten Entspannung)

Leitung: Annette Winterhalter, Rückentrainerin
Beginn: Montag, 08.01.2024 / 19:15 - 20:15 Uhr
Ort: ONLINE-LIVE
Dauer: 12x 1h
Entgelt: 55,00 €

➤ *Bitte bereitlegen: Gymnastikmatte, Fitnessband oder größeres Handtuch, 2 Yogablöcke oder 2 dicke Bücher*

Bodyforming

Das abwechslungsreiche Trainingsprogramm bringt dein Herz-Kreislauf-System in Schwung, kräftigt und formt deinen ganzen Körper. Durch Variation der Übungsformen und Einsatz von Zusatzgeräten ist die Intensität der Übungen individuell anpassbar.

Leitung: Annette Winterhalter
 Trainerin für Fitness und Gesundheitssport

Bodyforming 1 - PRÄSENZ

Beginn: Montag, 08.01.2024 / 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Castellberghalle Ballrechten
Dauer: 12x 1h
Entgelt: 52,00 €

➤ *Bitte mitbringen: Handtuch, 2 Gewichte (0,5-1,5 kg), oder 2 kl. Wasserflaschen*

Bodyforming 2 - ONLINE-LIVE

Beginn: Freitag, 12.01.2024 / 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: ONLINE-LIVE
Dauer: 12x 1h
Entgelt: 52,00 €

➤ *Bitte bereitlegen: Gymnastikmatte, Handtuch, 2 Gewichte (0,5-1,5 kg), oder 2 kl. Wasserflaschen, Fitnessband*

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
 E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG - BEWEGUNG

PILATES

Das ganzheitliche Training kräftigt und dehnt deinen ganzen Körper, stärkt deine Körpermitte, verbessert deine Haltung und fördert dein Körperbewusstsein. In Verbindung mit einer gezielten Atmung werden die tieferliegenden kleinen Muskeln angesprochen.

Leitung: Annette Winterhalter, Pilates- und Yogatrainerin

Pilates 2 PRÄSENZ+ONLINE-LIVE

Beginn: Dienstag, 09.01.2024 / 17:30 - 18:30
Ort: Castellberghalle Ballrechten+ONLINE
Dauer: 12x 1h
Entgelt: 52,00 €
Voraussetzung: gute Pilates-Vorkenntnisse

Pilates 4 PRÄSENZ

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024 / 19:00 - 20:00
Ort: Castellberghalle Ballrechten
Dauer: 12x 1h
Entgelt: 52,00 €
Voraussetzung: gute Pilates-Vorkenntnisse

Pilates 3 PRÄSENZ+ONLINE-LIVE

Beginn: Dienstag, 09.01.2024 / 18:40 - 19:40
Ort: Castellberghalle Ballrechten+ONLINE
Dauer: 12x 1h
Entgelt: 52,00 €
Voraussetzung: gute Pilates-Vorkenntnisse

Pilates 5 PRÄSENZ - Vormittagskurs

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024 / 08:30 - 09:30
Ort: Castellberghalle Ballrechten
Dauer: 12x 1h
Entgelt: 52,00 €
Voraussetzung: Grundkenntnisse Pilates

Pilates 60+ PRÄSENZ – Vormittagskurs

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024 / 09:30 - 10:30
Ort: Castellberghalle Ballrechten
Dauer: 12 x 1h
Entgelt: 52,00 €
Voraussetzung: keine – auch für Anfänger geeignet

➤ *Bitte mitbringen: Handtuch und Pilatesball (soweit vorhanden)*

Flex-Angebot

für alle Pilates-, Stretching-, Bodyformingkurse:

Flex A: Alle Online-Kurse **120,00 €**

Flex B: Ein fester Präsenzkurs + alle Online-Kurse **130,00 €**

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!

E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

TANZEN

LINE - DANCE

Für alle, die Spaß am Bewegen zur Musik haben – ohne Partner und doch gemeinsam in einer Gruppe!
Line Dance als eine der abwechslungsreichsten Tanzarten der Welt hat Einflüsse aus vielen verschiedenen Tänzen. So vereinen sich Hip Hop, Standard-Tänze und Lateinamerikanische Figuren. Der Spass an der Bewegung zur Musik steht absolut im Vordergrund! Ein Partner wird nicht benötigt. Hinweis: Normale Kleidung und Hallenschuhe!

Leitung: Haidee Zunker, Tanzschule Z
Beginn: Freitag, 12.01.2024 / 18:00-19:00 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule Ballrechten
Dauer: 10x 1h
Entgelt: 85,00 €

Bitte entrichten Sie die Kursgebühr direkt an die Kursleiterin!

Tanzkreis für Paare

**Ein Tanzkurs zum Weitertanzen, Verbessern und Verfeinern des Tanzstils.
Neue Paare sind gerne willkommen!**

Leitung: Haidee Zunker, Tanzschule Z
Beginn: Freitag, 12.01.2024 / 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Aula Sonnenbergschule Ballrechten
Dauer: 10x 1,5h
Entgelt: 99,00 €/Person

Bitte entrichten Sie die Kursgebühr direkt an die Kursleiterin!

E **DEKA** **Sutter**
Genuss für alle Sinne

Brückleweg 15 A • 79426 Buggingen • Tel.: 07631 936373
Alfred-Löffler-Straße 26 • 79282 Ballrechten-Dottingen • Tel.: 07634 5072010
Öffnungszeiten: Mo.–Sa. 8–20 Uhr

Vorbeischaun und begeistern lassen!

Sutter's
MARKTBÄCKEREI

Ruf
BÄCKEREI

Illustration: Frank Schürer, K., Brückleweg 15, 79426 Buggingen



KINDER - VHS



Arbeiten mit Ton für Kinder 1. - 4. Klasse

Mit Hilfe von verschiedenen Techniken kann man Figuren, Teller, Vasen und anderes töpfern und diese hinterher kunstvoll glasieren.

Die Kinder können schöne Geschenke erstellen und gleichzeitig ihre Feinmotorik verbessern.

Leitung: Gerda Meier
Beginn: Mittwoch, 21.02.2024 / 15:30 – 17:00 Uhr
 Ort: Werkraum Sonnenbergschule Ballrechten
 Dauer: 4 x 1,5 Std.
 Entgelt: 30,00 € *plus Materialkosten*
 Teilnehmende: max. 7 Kinder

➤ *Die Materialkosten werden vor Ort in bar erhoben und sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen*

Eltern-Kind-Turnen (für Kinder von 1,5 – 3 Jahren)

Die Sporthalle wird für Kinder zu einem großen Abenteuerspielplatz. Gemeinsam mit den Eltern können die Kinder ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten ausprobieren und entwickeln.

Das gemeinsame Erleben schafft Erfolgserlebnisse und macht einfach Spaß.

Leitung: Saskia Flamm
Beginn: Montag, 08.01.2024 / 16:30 - 17:30 Uhr
 Ort: Castellberghalle Ballrechten
 Dauer: 10x 1h
 Entgelt: 32,00 € / *Geschwisterkinder 16,00 €*

Mädchen - Turnen

Spielerisches Heranführen ans Geräteturnen - für Mädchen im Grundschulalter

Leitung: Julia Kiefer
Beginn: Freitag, 19.01.2024 / 17:00-18:00
 Ort: Castellberghalle Ballrechten
 Dauer: 10x 1h
 Entgelt: 42,00 €

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Termin an!
 E-Mail: vhs@ballrechten-dottingen.de - Fon: 07634 - 3500173

MITEINANDER STARK – VIELFÄLTIG GUT.

HEKATRON



HEKATRON BRANDSCHUTZ

Spezialist für den anlagen-
technischen Brandschutz

HEKATRON MANUFACTURING

Erfolgreicher Fertigungs-
dienstleister



Attraktives Gehalt
inkl. Urlaubs- und
Weihnachtsgeld



35 Std./Woche
mit flexibler
Arbeitszeit



E-Ladestationen
für Fahrrad
und Auto



Kinder-
Ferienbetreuung



Ergonomische
Büroausstattung



© Hekatron Vertriebs GmbH. Änderungen vorbehalten.

hekatron.de



Top 2024
Company

