



VHS Kappel-Grafenhausen

Siggi Köbele

Rosenweg 15
77966 Kappel-Grafenhausen

Tel 0 78 22 / 86 78 15
vhs-kappel-grafenhausen@web.de

Vorträge

Für was darf die Bank Gebühren verlangen?

Banken und Sparkassen haben jahrzehntlang im Wesentlichen damit verdient, dass sie Geld vergleichsweise teuer verliehen haben und vergleichsweise günstig selbst geliehen haben. Seit der Niedrigzinsphase ist diese Verdienstmöglichkeit bei den Banken und Sparkassen fast vollständig weggebrochen. Auf der Suche nach neuen Verdienstmöglichkeiten haben die Banken und Sparkassen immer neue und zum Teil auch höhere Gebühren erfunden. Aber ist dies alles rechtlich zulässig? Es wurden bereits zahlreiche Gebühren von den Gerichten als unzulässig eingestuft. Was die Banken und Sparkassen dürfen und was sie nicht dürfen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

103321

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Dienstag, 6. März 2018, 19:30 Uhr
Bürgersaal Grafenhausen, Kirchstr. 43
3,50 EUR / 2,50 EUR

Fallen im Internet

Surfen und Kaufen im Internet wird immer beliebter. Insbesondere seitdem mit jedem Smartphone und Tablet das World Wide Web erreicht werden kann, steigen die Zugriffe stark an. Aber auch die Cyberkriminalität nimmt stark zu. Insbesondere Angriffe, die aus dem Osten und dem fernen Osten vermutet werden, bergen Gefahren. Aber auch Geschäfte innerhalb Deutschlands sind zum Teil mit erheblichen Risiken behaftet. Welche Fallen im Internet gibt es? Wie kann sich der Nutzer zur Wehr setzen? Welche Daten sollte er besser nicht preisgeben? Zu diesen Themen will der Vortrag hilfreiche Informationen vermitteln.

103322

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Dienstag, 27. März 2018, 19:30 Uhr
Bürgersaal Grafenhausen, Kirchstr. 43
3,50 EUR / 2,50 EUR

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Pubertät – Gelassen diese Zeit überstehen

Kommt das Kind in die Pubertät, tauchen oft Gewitterwolken im Familienalltag auf. Eltern fühlen sich hilflos im Umgang mit verschiedenen Situationen wie Freunde, Alkohol oder Beziehungen. Lassen Sie uns darüber sprechen, wie Sie gelassener durch die eine oder andere stürmische Zeit kommen und wie Sie Kontakt zu Ihrem Kind herstellen können. An diesem Abend geht es weniger um theoretische Aspekte, sondern um praktische und typische Beispiele aus dem Alltag.

106301

Melanie Wieber
Donnerstag, 17. Mai 2018, 19:30-21:30 Uhr
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7
11,50 EUR

Aggression bei Kindern

Hinter dem Gefühl kindlicher Aggression steckt oft die Befürchtung, für einen anderen Menschen nicht so wertvoll zu sein, wie man es gerne hätte. Das Gefühl nicht geachtet und wertgeschätzt zu werden oder sich gar als Störfaktor zu fühlen, führt allzu oft zu Aggressionen - bei Kindern und Eltern. Wie also kann jeder Einzelne in der Familie mit diesem Gefühl umgehen lernen und wo ist Raum und Platz für dieses Gefühl? Anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag werden wir das Gefühl „Aggression“ aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten.

106302

Melanie Wieber
Donnerstag, 19. April 2018, 19:30-21:30 Uhr
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7
11,50 EUR

Entspannung – Bewegung

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches zu mehr Gesundheit, Widerstandskraft und Ausgeglichenheit im Alltag führen kann. Durch regelmäßiges Üben können bald Fortschritte erzielt werden, die wir in diesem Kurs ausbauen möchten. Bekannte Übungen wie der Sonnengruß, Körperstellungen und gezielte Atemübungen werden vertieft und verfeinert. Eine Tiefenentspannung zu Beginn und zum Schluss der Stunde setzen Entspannungsimpulse, die auch im Alltag gut zum Abschalten und zur Stressreduktion angewendet werden können. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung.

301341

Heike Stehlin-Biegert
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Hatha-Yoga

Gesundheit und Vitalität erleben in jeder Lebensphase - wer möchte das nicht? In vielfältigen Übungen lernen Sie, sich selbst besser wahrzunehmen, Ihre Atmung bewusst einzusetzen und zu steuern und so zu mehr Beweglichkeit, Dehnbarkeit, innerem Gleichgewicht und Wohlfühlgefühl zu gelangen. Eine Tiefenentspannung zum Schluss rundet die gesamte Stunde ab. Der Kursbesuch ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung.

301342

Heike Stehlin-Biegert
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Yoga am Morgen

Yoga hilft uns, unseren Körper so anzunehmen, wie er ist. Mit sanften Übungen kann man den Körper gelenkiger und flexibler werden lassen. Durch Übungen für die Atmung und zur Entspannung können wir unseren Körper und Geist zur Ruhe bringen. Genießen Sie die Zeit für sich und Ihren Körper. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken und Decke.

301343

Melanie Bauer
Montag, 10:00-11:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2
74,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Bauch-Beine-Po-Training

Das powervolle, körperbewusste Krafttraining lässt die eigenen Grenzen spüren und auch über sie hinaus wachsen. Dies wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

302305

Dagmar Bauer
Donnerstag, 18:30-19:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. März 2018, 10 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,
Vordereingang
43,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Pilates

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körperzentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die konzentrierte Atmung fördert dabei die Entspannung und dient der Verbesserung der Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

Beatrix Gschimailo
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302310

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 12 x

302311

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 12 x

Ernährung

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht – Infotermin

An diesem Abend erfahren Sie, wie es gelingt ihr Gewicht zu reduzieren. Unter bewährter Anleitung werden Sie im wöchentlichen Rhythmus durch diese Gewichtsreduzierung begleitet. Inhalt: Ernährungsveränderung, sportliche Bewegung und erholsame Tiefenentspannung. Sie erhalten Einblick in Erfahrungswerte, wie Gruppendynamik die Lust, am Erfolg beteiligt zu sein, fördert.

303301

Marianne Wacker
Montag, 19. Februar 2018, 19:30-20:30 Uhr
Bürgersaal Grafenhausen, Kirchstr. 43
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

Ein weiterer Infotermin findet am 26. Februar in Lahr statt, siehe S. 31.

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Begleitende Gewichtsreduzierung in der Gruppe Über eine längere Zeit genussreich, gesund und erfolgreich abnehmen. Keine Doppelbelastung am Herd, da es sich in keiner Weise um eine Diät handelt, also absolut familientauglich. Unter Anleitung werden Sie im wöchentlichen Rhythmus durch diese Gewichtsreduzierung begleitet. Inhalte: Ernährungsveränderung, sportliche Bewegung und Tiefenentspannung. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage bzw. separatem Flyer und bei Siggie Köbele, Tel. 0 78 22 / 867 815.

Bitte beachten Sie:
Für diesen Kurs gelten nicht die allgemeinen Geschäftsbedingungen! Eine Abmeldung ist bis zum 23.02.2018 kostenfrei möglich.

303302

Marianne Wacker
Beginn Montag, 5. März 2018,
Ende Montag, 18. Juni 2018, 14 Termine
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7
290,- EUR (inkl. 20,- EUR Skriptkosten;
zzgl. Naturalkosten 15,- EUR pro Kochtermin)

Französische Küche

So abwechslungsreich wie die Landschaft ist auch die französische Küche. Mediterran im Süden, die Provence und ihre Kräutervielfalt. Bretagne mit Fisch, Meeresfrüchten und Lamm. Lernen Sie an diesem Abend eine kleine Auswahl aus den verschiedenen Regionen Frankreichs kennen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305301

Franz Boomers
Mittwoch, 7. März 2018, 19:00-22:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,
Vordereingang
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Männer kochen

In diesem Kurs gibt es Rezepte für die Zubereitung von Wild, Fisch und auch anderen Fleischarten, dazu die passenden Beilagen, Gemüse und Salate. Abgerundet werden die Abende durch spannende Vorspeisen und Desserts. Die Rezepte können Zu Hause gut nachgekocht und auch abgewandelt werden. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305302

Franz Boomers
Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr
ab Mittwoch, 11. April 2018, 4 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,
Vordereingang
52,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten pro Abend)
min. 8/max. 8 Teiln.

Kulinarische Weinreise

Müller Thurgau: lange verkannt, ausgebeutet und fehlinterpretiert. Eine Rebsorte, die mehr ist als nur ein Massenträger. Ob vom Bodensee, vom Kaiserstuhl, aus der Ortenau oder dem Breisgau. Ob trocken, halbtrocken oder edelsüß. Manchmal sogar zu schade für die Literflasche. Erleben Sie den Müller Thurgau auch unter seinem Synonym „Rivaner“ in seinen verschiedensten Facetten. Sie werden erstaunt sein. Ein paar Leckereien dazu dürfen natürlich nicht fehlen.

305303

Horst Kröber
Freitag, 6. Juli 2018, 19:30-22:00 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
30,50 EUR (inkl. 20,- EUR Naturalkosten)

Junge VHS

Schnupperkurs Kinderyoga (6-10 J.)

Breite deine Flügel aus wie ein Schmetterling. Kinder wollen etwas tun, sind neugierig und lernbereit. In diesem Sinn üben Kinder nicht Yoga, sie sind es. Die Kinder können sich bewegen, singen, entspannen, sich und ihren Atem wahrnehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken und Decke.

301344

Melanie Bauer
Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 4 x
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7
23,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)