**Liebe VHS-Interessierte**

die Volkshochschule Wiesental startet ab

dem 19.02.2024 mit dem Frühling/Sommerprogramm 2024.

Eine ausführliche Beschreibung der Kursangebote finden Sie auf unsere

Homepage: [www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de)

Die Kurse sind seit dem 01.02.2024 über die Homepage: [www.vhs-wiesental.de](http://www.vhs-wiesental.de) buchbar.

Die Sprechzeiten im Zeller Rathaus sind jeden Donnerstag von 09.00 bis 12:00 Uhr

Telefonnummer: 07625 133-150 oder per Email: [zell@vhs-wiesental.de](mailto:S.Adler@vhs-wiesental.de)

**Die vorliegende Veröffentlichung enthält die Kursangebote mit Beginn 01.03.2024 bis 30.04.2024**

**1.04506 Ticketkauf leichtgemacht**

Um die Benutzung der Fahrkartenautomaten zu vereinfachen, möchten wir Ihnen gerne die ersten Schritte am Automaten zeigen.

- wie er funktioniert, wie Sie eine Fahrkarte kaufen können.

- wie Sie am Automaten bezahlen, wie Sie Verbindungen suchen

- wie Sie eine Hin- und Rückfahrt kaufen können

- und außerdem erklären wir weitere Schritte

- für eilige Vielfahrer, Tipps für Bahncard - Inhaber

- Gutschein einlösen.

Kostenlose Informationstage unter der Leitung von **Karl Argast**, Telefon 07625 98190

**Dienstag, 26.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr**

Bahnhof Zell im Wiesental

**3.01306 Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder 6 - 10 Jahre**

In dem Training von Ewelina Ficek, einer Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, lernt Ihr Kind einen sicheren Umgang mit verschiedenen Situationen. Wie geht man mit Beleidigungen und Provokationen um? Wie reagiert man, wenn man festgehalten wird oder Sachen weggenommen werden. Wie verhält man sich, wenn mit Gewalt gedroht wird? Ihr Kind lernt auch wie man auf eigene Gefühle hören und wie man das Gute in das eigene Leben holen kann.

Am Ende der Veranstaltung bekommen die Kinder eine Urkunde.

**Leitung: Ewelina Ficek**

Sa.-So. 16.03.2024, 09:30 - 12:00 Uhr, 2x

Mensa Gymnastikraum

Gebühr: 49,00 € bzw. 39,00 € für Geschwisterkinder

**3.02338 Voller Power Kondition**

Voller Power Kondition bringt mehr Power und Energie in Ihren Alltag. Mit hoher Intensität gilt es allen 5 Komponenten gerecht zu werden. Aerobic für die Ausdauer, Gymnastik für einen kräftigen Körper, Stretching zur Beweglichkeit, Koordination für den Geist und flinke Bewegungen als Schnelligkeit.

**Leitung: Sigrid Anti, Dipl.Sportlehrerin**

10x mittwochs, ab 17.04.2024, 18:00 – 18:45 Uhr

Städtischer Kindergarten, Zell im Wiesental

Gebühr: 64,00 €

**3.02339 Best of Fitness**

In diesem Kurs erwartet Sie ein äußerst vielseitiges Programm. Haben Sie Spaß bei Tae Bo, Pump Gewichte, Latino, Aerobic, Fatburner, Stepp Aerobic, Stretch & Relax u.v.m.

**Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin**

10x freitags, ab 19.04.2024, 18:45 – 19:30 Uhr

Städtischer Kindergarten, Zell im Wiesental

Gebühr: 64,00 €

**3.02426 Bauch-Beine-Po**

Ein Kurs für alle, die Spaß an Bewegung haben und etwas für Ihre Fitness tun wollen.

In diesem Kurs werden wir uns im Training gezielt unseren Problemzonen widmen: die Haut straffen, Fett abbauen und die figurbildenden Muskeln definieren.

**Leitung: Sigrid Anti, Dipl. Sportlehrerin**

15x montags, ab 15.04.2024, 18:45 – 19:30 Uhr

Städtischer Kindergarten, Zell im Wiesental

Gebühr: 85,00 €

**3.02556 Trampolin und Step**

Zwei tolle und abwechslungsreiche Fitnessgeräte werden im Wechsel eingesetzt um mit viel Spaß etwas für die Gesundheit und die Figur zu tun.

**Leitung: Sigrid Anti, Dipl Sportlehrerin**

10x samstags, ab 13.04.2024, 17:00 – 17:45 Uhr

Städtischer Kindergarten, Zell im Wiesental

Gebühr: 93,00 €

**Kaukasusrundreise vom 12.05.2024 bis 21.05.2024**

Nachdem die Coronaepidemie das Reisen nicht mehr beeinträchtigt, unternimmt die VHS Oberes Wiesental, Geschäftsstelle Zell, einen erneuten Versuch, die vor 3 Jahren geplante Kaukasusrundreise durchzuführen. Vom 12. bis 21.Mai werden die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Georgien und Armenien besichtigt. Die beiden Länder wurden als erste in Europa christianisiert, so dass bereits früh in Europa Kirchen und Klöster gebaut wurden, die heute noch gut erhalten sind. Der Kaukasus gilt als Geheimtipp wegen der landschaftlichen, ethnischen und kulturellen Vielfalt. Berühmt sind die hervorragenden Weine und die gute Küche. Die Reise wird mit der Turkish Airline ab Basel nach Tiflis und zurück durchgeführt. Ein genaues Reiseprogramm und unverbindliche Informationen erhält man beim **Organisator Franz Hoch, Tel. 07622/ 6713166, Mail** [**hoch-zell@t-online.de**](mailto:hoch-zell@t-online.de) **oder der VHS Tel: 07625/133150.**

**Weitere Kursangebote welche in den folgenden Monaten starten finden Sie auf der Homepage:** [**www.vhs-wiesental.de**](http://www.vhs-wiesental.de)