

VHS Oberes Wiesental (OWT), Schönau, Todtnau, Zell im Wiesental

Das Programm der VHS OWT finden Sie unter
[www.zell-im-wiesental.de/Stadt Zell im Wiesental/VHS](http://www.zell-im-wiesental.de/Stadt_Zell_im_Wiesental/VHS)



Anmeldung für Zell unter Telefon 07625 133-150 oder -140 oder per E-Mail: vhs@stadt-zell.de
Weitere aktuelle Informationen auf der Homepage der Stadt Zell.

Anmeldungen für Schönau und Todtnau unter Telefon 07671 99660
E-Mail: vhs-ow@todtnau.de

1.04.506 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 und Vielfahrer, Tipps für Bahncard – Inhaber
- Gutschein einlösen

immer dienstags:

1. Termin: 28.02.2023, 2. Termin: 28.03.2023, 3. Termin: 25.04.2023, 4. Termin: 30.05.2023,
5. Termin: 27.06.2023, 6. Termin: 25.07.2023

Kursort: Bahnhof Zell von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kostenlose Informationstage unter der Leitung von Karl Argast, Telefon 07625 91980

1.04.516 Zusatzangebote -Fahrkartenautomat

Hier helfen Ihnen wir gerne beim Buchen von Einzelfahrtscheinen, Mehrfachfahrkarten, Vierer Card, Solo Card, Teamkarten und Monatsfahrkarten zum Beispiel

1. Regio Card 66 ABO für Senioren
2. Mein RVL Abo für Beruf, Freizeit, Einkauf, Ausflug und vieles mehr
Verbundüberschreitende Fahrscheine im RVF (Rheinfelden), im WTV (Waldshut-Tiengen)
Beispiel: Sollten Sie eine Monatsfahrkarte besitzen, so können sie mit der der 24 Stunden Anschlusskarte (Badisch 24) kreisüberschreitend verreisen Vom Landkreis Lörrach, in den Landkreis Freiburg, oder in den Landkreis Waldshut-Tiengen, über den Ortenaukreis, in den Schwarzwald Baar.
3. Unser Dreiland mein Ticket-Trieregio
3:1 für meine Regio. Drei Länder ein Ticket für den grenzüberschreitenden öffentlichen Verkehr zwischen Frankreich, Deutschland und der Schweiz

Kursort: Bahnhof Zell im Wiesental, am Donnerstag, Kurstag nach Terminvereinbarung mit Karl Argast
von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kursleiter: Karl Argast, Telefon 07625 91980

Gebühr: 5,00 €

Teilnehmer: mind. 5

Studienreisen

1.09.016 Georgien und Armenien – Europas erste Christen

Termin: 19.05. – 31.05.2023

Eine 13-tägige Flugreise ab Basel nach Tiflis und zurück. Busreise zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der beiden Länder im Kaukasus.

Sie gelten als Geheimtipp wegen der landschaftlichen, ethnischen und kulturellen Vielfalt.

Leistungen: Flüge mit Türkisch Airline, Halbpension in guten Mittelklassehotels, Busrundreise mit deutschsprachenden, qualifizierten Führern, Eintrittsgelder, Insolvenzabsicherung.

Ein genaues Reiseprogramm mit Preisgestaltung erhalten Sie von Herrn Franz Hoch

Telefon 07622 6713166

E-Mail: Hoch-Zell@t-online.de

1.09.116 London mit der Grafschaft Kent

Termin: Herbst 2023

Eine 7-tägige Flugreise ab Basel nach London. Stadtbesichtigungen in London, Ausflüge mit dem Bus in den Süden Londons: Rochester, Canterbury, Dover, Eastbrune, Brighton unter anderem.

Ein genaues Reiseprogramm mit Preisgestaltung erhalten Sie von Herrn Franz Hoch

Telefon 07622 6713166

E-Mail: Hoch-Zell@t-online.de

1.09.216 Geführte Wanderung: Engelberg CH

Termin: 20.08.2023

Die Wanderung führt zum Surenpass (2291m) der zu den eindrucklichsten der Innenschweiz zählt. Genießen Sie einen einmaligen Blick an der frischen Alpenluft und entdecken Sie eine einzigartige Vielfalt der Alpenflora.

Leitung: Sigrid Anti

Individualanreise (Fahrgemeinschaft), Selbstverpflegung

Treffpunkt: 07:00Uhr beim Autohaus Anti Langenau

Preisgestaltung erhalten Sie bei der VHS Oberes Wiesental

2.05.176 Tanzen für Kinder von 5 bis 9 Jahren NEU

10x dienstags, ab 28.02.2023 von 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr im Gymnastikraum der Mensa

Kursleiter: Richard Szutenberg

Gebühr: jeweils 52,00 €

Teilnehmer: mind. 10

Kinder lieben Bewegung und Musik, spielerisch lernen Sie einfache Bewegungsmuster.

Tanzen fördert die Konzentration, stärkt das Selbstbewusstsein, regt die Fantasie an und macht dazu großen Spaß.

2.07.006 Kunst als Entspannung für kleine Künstler ab 8 Jahren NEU

4x mittwochs, ab 01.03.2023 von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr in der Gerhard-Jung-Schule Zell

Kursleiterin: Sabine Schwald

Gebühr: jeweils 42,00 €

Teilnehmer: mind. 8

Freies Malen für Kinder –anhand eigener Ideen, verschiedener Maltechniken ein Thema ausprobieren und den Schaffensprozess genießen.

3.00.101 Kochkurs Genussvoll Vegan – warum es kein Verzicht ist NEU

1 Abend dienstags am 28.02.2023 von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr in der Montfort Realschule Zell

Kursleiterin: Sabine Schwald

Gebühr: jeweils 25,00 €+Lebensmittelkosten

Teilnehmer 6

Ausprobieren geht über Studieren! Egal aus welchem Grund man „weniger“ Tier essen will oder sollteOft ist der Geschmack entscheidend!

Wie genussvoll vegan sein kann, sollte man einfach ausprobieren

3.02.006 Eltern Baby fit bis 2 Jahre

8x montags, ab 27.02.2023 von 09:30 Uhr bis 10:15 Uhr im Bürgerhaus Mambach

Kursleiterin: Sigrid Anti

Gebühr: 42,00 €

Teilnehmer: mind. 10

Bewegungstraining mit Spielen und Liedern für Babys und Kleinkindern.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

302.226 Bewegungsschule für Kinder von 2 bis 4 Jahren NEU

10x freitags, ab 03.03.2023 von 15:00 Uhr bis 15:45 Uhr in der Sporthalle Atzenbach

Kursleiterin: Sigrid Anti

Gebühr: 52,00 €

Teilnehmer: mind. 10

Bewegungstraining mit magischen Geschichten.

In ferne Länder abtauchen zur Prinzessin oder zum Pirat werden, der Fantasie freien Lauf lassen.

3.02.356 Gute Laune Gymnastik

10x mittwochs, ab 01.03.2023 von 09:45 Uhr bis 10:30 Uhr im Bürgerhaus Mambach

Kursleiterin: Sigrid Anti

Gebühr: 52,00 €

Teilnehmer: mind. 10

Wohlbefinden für Körper Geist und Seele. Fitness mit Spaß und Freude, aber mit Wirkung für den gesamten Körper. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

3.02.376 Fit mit Stepp-Stufengerät 60+

8x dienstags, ab 25.04.2023 von 09:00 Uhr bis 09:45 Uhr im DRK-Heim Zell

Kursleiterin: Sigrid Anti

Gebühr: 50,00 €

Teilnehmer: mind. 10

Mit dem Stufengerät kann man prima die Kondition fördern und verschiedene Muskelgruppen wie Beine und Po kräftigen. Bitte eine Isomatte mitbringen.

3.02.396 Voll Power Kondition

10x donnerstags, ab 02.03.2023 von 09:45 Uhr bis 10:30 Uhr in der Sporthalle Atzenbach

Kursleiterin: Sigrid Anti

Gebühr: 52,00 €

Teilnehmer: mind. 10

Dies ist ein anspruchsvolles Körpertraining. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems gefördert und verbessert.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

3.02.406 Voll Power Kondition

8x mittwochs, ab 26.04.2023 von 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr im städtischen Kindergarten Zell

Kursleiterin: Sigrid Anti

Gebühr: 42,00 €

Teilnehmer: mind. 10

Dies ist ein anspruchsvolles Körpertraining. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems gefördert und verbessert.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

3.02.416 Fit Stufe 1,2,3

10x freitags, ab 03.03.2023 von 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr im städtischen Kindergarten Zell

Kursleiterin: Sigrid Anti

Gebühr: 52,00 €

Teilnehmer: max. 10

Für jeden Fitnesslevel die passende Übung um die Koordination, Ausdauer und Fitness zu steigern.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

3.02.426 Bauch-Beine-Po

15x montags, ab 27.02.2023 von 18:45 Uhr bis 19:30 Uhr im städtischen Kindergarten Zell

Kursleiterin: Sigrid Anti

Gebühr: 70,00 €

Teilnehmer: mind. 10

Gezieltes Training an den Problemzonen. Haut wird gestrafft, fett abgebaut und Figur bildende Muskeln definiert.

3.02.436 Fit in den Frühling

8x dienstags, ab 07.03.2023 von 17:45 Uhr bis 18:30 Uhr im städtischen Kindergarten Zell

Kursleiterin: Sigrid Anti

Gebühr: 42,00 €

Teilnehmer: mind. 10

Wir verbessern die Kondition und kräftigen die ganze Muskulatur für die Problemzonen, Rücken, Bauch, Beine und Po. Bitte eine Isomatte mitbringen.

3.02.846 Aqua fit

10x dienstags, ab 28.02.2023 von 19:00 Uhr bis 19:45 Uhr im Hallenbad Maulburg

Kursleiterin: Sigrid Anti Gebühr: 93,00 € zzgl. Eintrittsgebühren Teilnehmer: mind. 10

Gelenkschonendes abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Ausdauer und Beweglichkeit.

3.02.856 Aqua 60+

10x dienstags, ab 28.02.2023 von 19:45 Uhr bis 20:30 Uhr im Hallenbad Maulburg

Kursleiterin: Sigrid Anti Gebühr: 93,00 € zzgl. Eintrittsgebühren Teilnehmer: mind. 10

Gelenkschonendes abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Ausdauer und Beweglichkeit.

3.02.866 Aqua fit

10x mittwochs, ab 01.03.2023 von 19:15 Uhr bis 20:00 Uhr im Hallenbad Maulburg

Kursleiterin: Sigrid Anti Gebühr: 93,00 € zusätzlich Eintrittsgebühren Teilnehmer: mind. 10

Gelenkschonendes abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Ausdauer und Beweglichkeit.

3.02.876 Aqua fit

10x sonntags, ab 26.02.2023 von 08:45 Uhr bis 09:30 Uhr im Hallenbad Maulburg

Kursleiterin: Sigrid Anti Gebühr: 93,00 € zzgl. Eintrittsgebühren Teilnehmer: mind. 10

Gelenkschonendes abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Ausdauer und Beweglichkeit.

3.02.886 Aqua Relax NEU

10x sonntags, ab 26.02.2023 von 19:00 Uhr bis 19:45 Uhr im Hallenbad Maulburg

Kursleiterin: Sigrid Anti Gebühr: 93,00 € zzgl. Eintrittsgebühren Teilnehmer: mind. 10

In diesem Kurs geht es um Entspannung. Wir beginnen im Ruheraum mit verschiedenen Entspannungsformen und wechseln dann ins Element Wasser. Durch verschiedene Düfte, Klänge, Kerzenlicht, Übungen und Traumreisen finden wir zur absoluten Entspannung.

3.02.906 Aqua fit

10x dienstags, ab 06.06.2023 von 19:00 Uhr bis 19:45 Uhr im Freibad Zell

Kursleiterin: Sigrid Anti Gebühr: 93,00 € zzgl. Eintrittsgebühren Teilnehmer: mind. 10

Gesund und fit durch Wassergymnastik. Schonendes effektives Fitnessstraining zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-System.

4.05.006 Deutsch als Fremdsprache mit sehr wenig Kenntnissen

10x dienstags, Termin ist noch unklar, von 09:30 Uhr bis 10:15 Uhr im städtischen Kindergarten, Gottfried-Fessmann-Straße 19, Zell

Kursleiterin: Hannelore Kaiser Gebühr: 60,00 € Teilnehmer: mind. 10

Sie wollen Deutsch lernen? Dieser Kurs hilft Ihnen in langsamer und stetiger Weise Deutsch zu lernen.

4. 08.026 Französisch auf lebendige Art Fortgeschrittene XXIV

Schnuppern Sie am ersten Abend kostenlos!

10x dienstags, ab 28.02.2023 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr in der Gerhard-Jung-Schule Zell
Kursleiterin: Myriam Kursawe Gebühr: 70,00 € zzgl. Materialkosten Teilnehmer: mind. 10
Zielgruppe: Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf Niveau B 1

Anhand von Texten, Spielen und Audios üben wir fließend Französisch zu sprechen. Um zusätzlich den Wortschatz auszubauen, lernen wir neue Vokabeln sowie hilfreiche Ausdrücke, die Sie im Alltag verwenden können. Sie werden lernen wie man in bestimmten Alltagssituationen auf Französisch reagiert.

5.00.016 Wie werde ich finanziell unabhängig

Vortrag am Mittwoch, 26.04.2023 von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr in der Mensa
Dozent: Frank Beckert, Finanzplaner, dipl. Bankwirtschafter und gepr. Vermögensberater DBBV

In diesem Vortrag erfahren Sie, was es bedeutet, finanziell unabhängig zu sein - gerade auch in aktuell turbulenten Zeiten. Sie erfahren, welche Möglichkeiten es gibt und was auf dem Weg zur finanziellen Unabhängigkeit besonders wichtig ist. Dank vieler Tipps aus der Praxis können Sie sofort mit der Umsetzung beginnen. Dieser Vortrag ist anbieter- und produktunabhängig und informiert Sie losgelöst von Banken, Versicherungen etc.

Bitte um Voranmeldung: vhs@stadt-zell.de

5.00.106 Textverarbeitung und Tabellenkalkulation mit LibreOffice

8x freitags, ab 03.03.2023 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr in der Gerhard-Jung-Schule Zell, Ebene 4
Kursleiter: Harald Schöne Gebühr: 65,00 € Teilnehmer: mind. 10

Sie verfügen über ein Notebook oder einen PC und möchten damit auch Dokumente erstellen, scheuen aber die Kosten teurer Profiprogramme wie z.B. Microsoft Office? Dann sollten Sie sich die Installation von LibreOffice überlegen. LibreOffice ist eine kostenlose Büro-Suite, die u.a. eine Textverarbeitung, eine Tabellenkalkulation und ein Präsentationsprogramm enthält.

In diesem Kurs wollen wir uns vor allem mit der Textverarbeitung und der Tabellenkalkulation beschäftigen. Wir beginnen mit Download und Installation des Programmes, so dass Sie außer einem Notebook oder PC mit aktuellem Betriebssystem nichts Anderes brauchen. LibreOffice gibt es auch für Linux- und für Mac-Betriebssysteme.

Im Kurs werden wir lernen, wie wir mit der Textverarbeitung Dokumente erstellen (Briefe, Protokolle, Urkunden etc.), diese passend formatieren, ggf. Bilder einfügen und die fertigen Dokumente drucken oder als PDF exportieren, um sie als E-Mail-Anhang versenden zu können. Auch der Erstellung von Serienbriefen (z.B. für Einladungen, Vereinszwecke etc.) werden wir uns widmen, sofern es aus dem Kreis der Teilnehmenden Anwendungen hierfür gibt.

Mit der Tabellenkalkulation lernen wir das Erstellen von Adresslisten (z.B. für Vereine), die Verwendung der grundlegenden Rechenfunktionen (z.B. zur Erstellung von Rechnungen) und werden auch auf spezifische Wünsche aus dem Teilnehmerkreis eingehen.

Bringen Sie ihr eigenes Notebook mit um direkt an diesem während des Kurses üben können, oder Sie schauen einfach nur zu, um dann das Erlernte zuhause am heimischen PC auszuprobieren

7.02.016 Nachhilfe in Mathematik

Frau Hülya Cakir, Lehrerin für Mathematik und Physik, bietet Nachhilfe für die Klassen 5 bis 10 Realschule und Gymnasium an. Telefon 07625 930661

Sie wird kleine Gruppen ab 3 Schüler bilden, die ungefähr auf demselben Leistungsstand sind.

10 x 90 Minuten sollen 120,00 € kosten bei einer Gruppe von 3 Schülern.

Der Unterricht soll immer am Mittwoch stattfinden. Termine vergibt die Kursleiterin.