



# Noch freie Plätze!

## Unsere Angebote im Januar 2018

### 1. Vorträge:

**Alle Vorträge finden in der August-Macke-Schule statt, die Raumnummer wird durch einen Aushang im Eingangsbereich der Schule bekanntgegeben!  
Gebühr: 8,00 €**

#### **Hügel, Töpfe, Töpfe, Hügel. Frühe Kelten in der Regio**

Ein toter König wartet goldüberhäuft unter einem großen Hügel auf seine Wiederkehr. Legenden dieser Art rank(t)en sich um viele Grabhügel zwischen schwäbischer Alb, dem Elsass und der Nordschweiz. Zumindest bis eifrige Forscher ihnen mit dem Spaten zu Leibe rückten. Meist war das schon im 19. Jh. und geblieben sind nur Topfscherben und Metallbrösel. Über die Toten in diesen Hügeln, ihr Leben und Sterben, wissen wir nichts. Anders moderne Ausgrabungen: sie liefern eine Fülle von Informationen über die Menschen und ihre Zeit: die Hallstattzeit (800 bis 450 v. Chr.). Auch in unsere Region gibt es entsprechende Hügel, einer der mächtigsten in ganz Südbaden lag auf dem Katzenberg bei Wintersweiler. 1924 griffen Museum und Heimatverein Kandern ganz tief in die Tasche, um ihn fachmännisch untersuchen zu lassen.

Natürlich erzählt der Vortrag über diese Ausgrabung, über die Dinge, die man fand – Töpfe, Schmuck, ... über Archäologie. Aber auch über Warenströme, Machtstrukturen, Herrschaftssicherung, Reichtum und Armut. Über den Eigensinn der Menschen am Oberrhein, die vieles anders machten als andere.

Referentin: Dr. Maren Siegmann  
Termin: Dienstag, 23.01.2018  
Zeit: 19:00-21:00 Uhr  
**Kurs-Nr.: 11156**

#### **Ehegatten-Testament**

Viele Ehepaare wünschen in der Form eines gemeinschaftlichen Testamentes zu testieren. Dabei kann insbesondere das "Berliner Testament" zu erheblichen steuerlichen Nachteilen führen. In dem Vortrag wird erläutert, was bei der Abfassung von Ehegatten-Testamenten zu beachten ist, welche Möglichkeiten sich bieten und welche Gefahren lauern.

Der Referent steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Referent: Rolf Fidler, Fachanwalt für Erbrecht

Termin: Dienstag, 09.01.2018

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 10504**

---

#### **Unterhaltspflicht der Kinder ggü. ihren Eltern**

Wer haftet für den Unterhalt der Eltern, wenn diese durch Krankheit und Pflege nicht mehr selber aufkommen können? Welches Vermögen der Eltern muss verbraucht werden, bevor Sozialhilfe bezahlt wird? Sind Kinder ggü. ihren Eltern unterhaltspflichtig? Ab wann und in welcher Höhe? Müssen Schenkungen zurückgezahlt werden?

Der Referent steht Ihnen auch für Fragen zur Verfügung.

Referent: Markus Boll, Fachanwalt für Familienrecht

Termin: Dienstag, 16.01.2018

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

**Kurs-Nr.: 10507**

---

#### **Vortrag: Altes Heilwissen und moderne Technik für mehr Gesundheit**

Welche Rolle spielen Energie, Information, Frequenzen, Denkmuster und Emotionen in Bezug auf unsere Gesundheit?

Kann man energetische Fehlregulationen erkennen und zum Schutz der Gesundheit regulieren? Prävention und Therapie – ganzheitlich und individuell mit dem Wissen traditioneller chinesischer Medizin und bioenergetischer Analyse.

Referent: Bernd Bohrer

Termin: Dienstag, 16.01.2018

Zeit: 20:00-22:00 Uhr

Ort: August-Macke-Schule, Raumnummer wird durch Aushang bekanntgegeben!

Gebühr: 10,00 €, Anmeldung erforderlich!

**Kurs-Nr.: 30402**

## 2. Kreativkurs für Kinder:

### Armschmuck und Freundschaftsbänder – kneten, fädeln, weben,... für Kinder von 8 bis 13 Jahren

Ob schlicht und einfach, bunt oder einfarbig aus Garn, Perlen oder Leder – Freundschaftsbänder sind so vielfältig wie die Menschen, die sie tragen. Mit vielen verschiedenen Materialien und Techniken kannst du dir individuelle Freundschafts- und Armbänder fertigen, passend zu dir, deinen Freunden oder deinem Outfit.

Kursleiterin: Monique Chaiyavan  
Beginn: Dienstag, 09.01.2018  
Zeit: 16:00-17:00 Uhr  
Kurs-Nr.: 21305

Ort: Spielraum-Ideenwerkstatt  
Dauer: 5 Termine  
Gebühr: 30,00 € zzgl. Materialkosten (ca. 4,00 €)

## 3. Bewegung & Entspannung:

### Qi Gong – Ba Duan Jin (Acht Brokate)

Die acht Brokate sind eine Bewegungsreihe aus dem Qi Gong. Diese wurden als so kostbar und wertvoll angesehen wie das Brokatgewand des chinesischen Kaisers. Sie sind eine einfache Form des Qi Gong. Diese Übungen aktivieren die Körperenergie, mit welcher die traditionelle chinesische Medizin arbeitet. Sie bewirken einen effektiven Muskelaufbau und ein intensives harmonisches Zusammenspiel zwischen Körper und Geist. Sie fördern die körperliche Fitness und wirken gleichzeitig beruhigend auf den Geist. Dies geschieht mit äußeren und inneren Bewegungen, also mit den sichtbaren Muskelbewegungen und mit den unsichtbaren Bewegungen der Vorstellungskraft. Im Kurs lernen Sie die acht Brokate unter Einbeziehung der richtigen Atemtechnik kennen, um sie effektiv für sich zu nutzen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Kissen, eine Matte und eine Decke mit.

Kursleiterin: Doris Hauk  
Termin: Samstag, 27.01.2018  
Zeit: 14:00-17:00 Uhr  
Ort: Luise-Klaiber-Haus, Therapieraum im EG  
Gebühr: 25,00 €  
Kurs-Nr.: 30113

### Kreative Auszeit für Frauen

Dieser Kurs ist eine kleine Auszeit vom Alltag. Er ist genau das Richtige für alle, die sich rundum wohlfühlen, tief entspannen und frische Energie auftanken wollen. Mit Fantasiereisen, aromatischen Düften und der Herstellung eines eigenen Badesalzes lassen Sie alles hinter sich, was Sie beschwert. Unter anderem spüren Sie auch den Klängen tibetischer Klangschalen nach. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder warme Socken, Isomatte, Decke, kleines Kissen, ein Getränk und etwas für den kleinen Hunger zwischendurch.

Kursleiterin: Sabine Umlandt-Renoth  
Termin: Samstag, 13.01.2018  
Zeit: 13:00-16:00 Uhr  
Ort: Luise-Klaiber-Haus, Therapieraum im EG  
Gebühr: 22,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten  
Kurs-Nr.: 30133

## 4. Kochkurs:

### Thailändisches Kochen – Ein Ausflug in den Nordosten Thailands

Im Nordosten Thailands, nahe der Grenze zu Laos, liegt der Isaan. Die Menschen hier haben eine eigene Küche, die aber in ganz Thailand bekannt und beliebt ist. Dazu gehören SomTam, der sauer-scharfe Papaya-Salat oder LabGai, ein Hühnersalat mit vielen Kräutern und noch viele andere Leckereien. Der Reis wird nicht gekocht, sondern gedämpft, sodass am Ende mit den Händen gegessen werden kann – ohne Besteck.

Kursleiterin: Monique Chaiyavan  
Termin: Dienstag 30.01.2018  
Gebühr: 18,00 € ab 8 Teilnehmenden

Ort: August-Macke-Schule, Küche  
Zeit: 18:00-21:30 Uhr  
Kurs-Nr.: 30717

# 5. Umgang mit PC & Co.:

## **TASTATUR-TRAINING für Erwachsene (10-Fingersystem)**

Arbeiten am PC rasch erledigen zu können, bedeutet gelungenes Gesundheitsmanagement und schafft Freizeit. TASTATUR-TRAINING, die von Marlies Bürkle entwickelte Tastaturschreib-Methode, arbeitet erfolgreich mit Visualisierungshilfen. Individuell erstellte Memotechnik-Lerngeschichten motivieren, das Tastenfeld blind beherrschen zu können.

Kursinhalte im TASTATUR-TRAINING:

- Erarbeitung des Tastenfeldes
- Rhythmusgestützte Lerntechnik
- Ergonomische Arbeitshaltung effektiv nutzen lernen
- Lerninhalte i. Langzeitgedächtnis verankern
- Sprechen und Hören zur Fixierung der neuen Griffe
- Spezielle Fingergymnastik
- Übungseinheiten zur Fingerfertigkeit

Gelungenes Gesundheitsmanagement beinhaltet das gute Gefühl, Arbeiten zeitsparend erledigen zu können. Wenn Sie am Computer Texte erstellen, hilft hierbei das Schreiben mit dem 10-Fingersystem. Die Konzeption dieses Kurses hilft Ihnen, dies zu erlernen und so mit der kostbaren Ressource Zeit geschickt umzugehen. TASTATUR-TRAINING ist kurzweilig und bietet einen Einblick in gesundheitsorientiertes Arbeiten am Schreibtisch.

Kursleiterin: Cornelia Dziedzina-Langrock  
Termine: 4 x samstags ab 20.01.2018  
Zeit: 17:00-18:30 Uhr  
Gebühr: 110,00 €, Anmeldung erforderlich!  
**Kurs-Nr.: 50116**

## **Effektive Nutzung von Smartphones und Tablets: Tipps und Tricks**

Wenn Sie ein Smartphone (Samsung oder Apple- iPhone-Gerät) oder ein Tablet haben und es gerne effektiver nutzen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier lernen Sie die vielen Möglichkeiten Ihres Gerätes kennen. Unter anderem lernen Sie, souverän Texte zu bearbeiten, WLAN im In- und Ausland zu nutzen und Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen. Bitte bringen Sie zu diesem Intensivkurs Ihr eigenes Gerät mit!

Kursleiter: Stephan Lievert  
Termine: Dienstag, 09.01.2018 und 16.01.2018  
Zeit: 19:00-21:00 Uhr  
Ort: August-Macke-Schule, Raum 111  
Gebühr: 40,00 €, Anmeldung erforderlich!  
**Kurs-Nr.: 50115**

# Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!