

Lebenshilfe
Breisgau gemeinnützige GmbH

Caritasverband
Freiburg-Stadt e.V.



Volkshochschule
Freiburg 



Erwachsenenbildung

für Menschen mit Behinderung und Lernschwierigkeiten

Programm
Semester 2017/1

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jeder Mensch hat ein Recht auf lebenslanges Lernen.
Das gilt auch für Menschen mit Behinderungen. So steht das in Artikel 24 der UN-Menschenrechts-Konvention.

Die Volkshochschule Freiburg bietet in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche (ABC), der Lebenshilfe Breisgau und dem Caritasverband Freiburg-Stadt eV entsprechende Kurse. Diese finden Sie in diesem Programm. Menschen mit Behinderungen können auch an Kursen aus dem gesamten VHS-Programm teilnehmen. Wenn Sie jemanden brauchen, der Sie begleitet, geht das auch. Fragen Sie einfach nach.

Hier bekommen Sie Auskünfte und Sie können fragen, was die Kurse kosten und wie man sie bezahlen kann:

Volkshochschule Freiburg, Stefanie Sgroi,
Tel. 07 61/36 89 53 2

Lebenshilfe Breisgau, Beate Himmelpach,
Tel. 07 61/47 99 98 16

Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche,
Annika Rodefeld,
Tel. 07 61/76 77 27 7

Caritasverband Freiburg-Stadt eV, Jutta Thoma
Tel. 07 61/20 89 29 16

Kursnummer: **100.251**

Volkshochschule zum Kennenlernen

An der Volkshochschule Freiburg werden viele interessante Kurse angeboten. Jeder kann mitmachen und das lernen, was ihm gefällt. Die Direktorin der Volkshochschule lädt Sie herzlich zu einem Schnupperabend ein. Sie heißt Eva von Rekowski. Sie stellt die Volkshochschule vor und zeigt uns die Räume. Wir erfahren, wie man sich anmelden kann und wo man Hilfe bekommt, wenn man nicht alleine zu einem Kurs gehen kann.



Wer leitet den Kurs?

Frau Eva von Rekowski



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs ist gebührenfrei.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs findet am Mittwoch, 10. Mai 2017 statt.
Von 15.00 bis 16.30 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

VHS im Schwarzen Kloster, Raum 107.



Kontakt und Infos

Stefanie Sgroi, Volkshochschule Freiburg,
Tel. 0761 / 3689532
E-Mail: sgroi@vhs-freiburg.de.

Kursnummer: **102.271**

Klartext – Politik verstehen

Wir schauen Zeitungen an. Und sprechen über Sachen, die in unserer Stadt, in Deutschland oder in der Welt geschehen. Und über Dinge, die wir verstehen wollen. In der Gruppe hören wir verschiedene Meinungen. Das ist interessant.



Wer leitet den Kurs?

Katharina Ziegler



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 4 – 8 Personen teilnehmen.
Alter: ab 18 Jahre



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 63 Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Wir treffen uns ein Mal im Monat.
Das sind die Tage:
21.1. / 11.2. / 11.3. / 1.4. / 6.5. /
24.6. / 22.7. / 16.9. / 14.10.2017
samstags von 14 bis 15.30 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Lebenshilfe-Haus, Haslach, in der Belchenstr. 2A
(Buslinie 14, Haltestelle "Uffhauser Str.).



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail: himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de.

Kursnummer: **202.276**

"Die Wundertüten" - Improvisationstheatergruppe

"Die Wundertüten" üben sich in einer besonderen Art des Theater-Spiels. Es heißt: Impro-Theater. Es gibt kein fertiges Stück. Man muss keinen Text lernen. Man spielt einfach, ohne lange zu überlegen. Was am Ende dabei heraus kommt, muss keine perfekte Geschichte sein. Die einfachsten Ideen sind oft die witzigsten!



Wer leitet den Kurs?

Sabine Bühler, Wolfgang Kapp und Jürgen Wilmes



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 6 Euro pro Termin für Selbstzahlende.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs findet fortlaufend montags, jeweils von 19.30-21.00 Uhr statt.



Wo findet der Kurs statt?

Saal der Christuskirche, Maienstr. 2.



Kontakt und Infos

Annika Rodefeld, Arbeitskreis Behinderte
an der Christuskirche, Tel. 0761 / 7677277
E-Mail: rodefeld@diakonie-freiburg.de.

Kursnummer: **202.275**

Schnupper-Tage "Inklusive Schauspiel-Weiterbildung"

Diese Weiter-Bildung ist offen für alle, die sich im Bereich Schauspiel weiterentwickeln wollen und bereits über Theater-Erfahrung verfügen. Sie wird bewusst für einen inklusiv zusammengesetzten Kreis von Teilnehmenden angeboten.

Dies schafft die Möglichkeit, künstlerische Prozesse unter Einbeziehung der vielfältigen Fähigkeiten in Gang zu setzen.

Die Weiterbildung findet an 10 Wochenenden in 10 in sich abgeschlossenen Modulen statt (Beginn: Beginn der Weiterbildung: Oktober 2017).



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs ist kostenlos.



Wann findet der Kurs statt?

Sonntag, 07.05.2017 oder wahlweise Samstag, 24.06.2017, jeweils von 10.00-14.00 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Räume des ABC, Maienstr. 2, 1.OG.



Kontakt und Infos

Annika Rodefeld, Arbeitskreis Behinderte
an der Christuskirche, Tel. 0761 / 7677277
E-Mail: rodefeld@diakonie-freiburg.de.

Kursnummer: **208.263**

Cajon – Rhythmus aus der Kiste!

Wir klopfen auf die Cajon. Das ist eine Kistentrommel. Wir lernen wo hohe und tiefe Töne liegen. Dazu singen wir. Wer ein Instrument hat, kann es mitbringen. Oder man kann es im Kurs ausleihen.



Wer leitet den Kurs?

Ingrid Kloos



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 6 - 8 Personen teilnehmen.
Alter: ab 16 Jahren



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 49 Euro.
Auf Wunsch: 14 Euro Miete für ein Cajon



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am 3. März 2017.
Wir treffen uns 7 mal für je 1,5 Stunden,
jeden Freitag von 18.30 Uhr – 20 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Lebenshilfe-Haus, Haslach, in der Belchenstr. 2A
(Buslinie 14, Haltestelle "Uffhauser Str.).



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de.

Kursnummer: **211.201**

Auch ein Handy kann gute Bilder machen - Fotografieren mit dem Smartphone

Ein modernes Handy oder Smartphone hat viele technische Möglichkeiten. Vor allem beim Fotografieren kann man ohne viel Vorbereitung und weitere Ausstattung spontan und einfach Bilder einfangen. Klein und handlich, in der Regel immer dabei, kennt der Einsatz keine Grenzen. Neben der Handhabung des Smartphones geht es auf Bildersuche in der Umgebung. Die Besprechung der Bilder erfolgt innerhalb der Gruppe. Kursinhalte: Verstehen der Fototechnik im Smartphone; Einüben des Fotografierens mit dem Smartphone; Wie mache ich ein "gutes" Bild?; Was kann ich mit den Bildern weiter anfangen?; Anschauen, Bearbeiten, Speichern; Praktische Übungen. Mindestalter: 16 Jahre.



Wer leitet den Kurs?

Herr Reinhard von Rekowski



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 15,- Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs findet am Freitag, 10. März 2017 statt.
Von 16.00 bis 18.30 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

VHS im Schwarzen Kloster, Raum 117.



Kontakt und Infos

Stefanie Sgroi, Volkshochschule Freiburg,
Tel. 0761 / 3689532
E-Mail: sgroi@vhs-freiburg.de.

Kursnummer: **301.259**

Yoga für Einsteiger

Yoga verhilft zu mehr körperlicher Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Wir lockern den Körper und spüren ihn. In diesem Kurs lernen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Yoga kennen. Nach einigen Bewegungsspielen üben wir verschiedene Haltungen, die gut angeleitet werden. Die Stunde endet immer mit einer Entspannung.



Wer leitet den Kurs?

Viola Maier, Lehrerin für Iyengar Yoga,
Bewegungstherapeutin



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 6 - 8 Personen teilnehmen.
Alter: ab 16 Jahre



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 56 Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am Dienstag, den 14. März 2017.
Wir treffen uns 8 mal für je 1,5 Stunden,
jeden Dienstag von 18 Uhr bis 19.30 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Lebenshilfe-Haus, Haslach, in der Belchenstr. 2A
(Buslinie 14, Haltestelle "Uffhauser Str.).



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail: himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de

Kursnummer: **302.272**

Bogenschießen wie Robin Hood

Wir lernen mit Pfeil und Bogen zu schießen. Und ein Ziel zu treffen. Dabei können wir den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Konzentration und Loslassen wahrnehmen. Wir brauchen dazu unseren ganzen Körper.



Wer leitet den Kurs?

Lisa Ott und Christopher Ott



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 4 – 6 Personen teilnehmen.
Alter: ab 18 Jahre



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 90 Euro.
Dazu kommen Material-Kosten von 36 Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am 17. März 2017.
Wir treffen uns 6 mal für je 1,5 Stunden,
jeden Freitag von 16.30 bis 18.00 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Vitura
Hermann-Mitsch-Str. 47, Freiburg
(Buslinie 10, Haltestelle „Freiburg Am Flughafen“).



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail: himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de.

Kursnummer: **302.273**

Tennis-Kurs für Rollstuhl-Fahrende 6-wöchiger Schnupper-Kurs bei SV Solvay

Interessierte jeden Alters könne sich in einer Kleingruppe mit Tennis vertraut machen. Finden Sie heraus, ob Sie sich für diesen Sport an der frischen Luft begeistern können! Bitte beachten: Erreichbarkeit der Tennis-Plätze und Club-Heim Rollstuhl-gerecht, Sanitäre Anlagen nicht Rollstuhl-gerecht **Mitbringen:** Sport-Sachen, Sport-Schuhe mit rutschfester Sohle (keine Jogging- oder Fußball-Schuhe), Schläger wenn vorhanden, Getränk



Wer leitet den Kurs?

Leitung: Ein Trainer des SV Solvay



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 30,- Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Donnerstag, 04.05./ 11.05./ 18.05./ 01.06./
08.06./ 15.06.2017 von 16.00–17.30 Uhr



Wo findet der Kurs statt?

Parkplatz Tennis SV Solvay, Hermann-Mitsch-Straße 38,
Freiburg (gegenüber IKEA)

Kontakt und Infos



Annika Rodefeld, Arbeitskreis Behinderte
an der Christuskirche, Tel. 0761 / 7677277
E-Mail: rodefeld@diakonie-freiburg.de.

Kursnummer: **209.257**

Bauchtanz für Frauen

"Beim Tanzen fühlen wir uns wohl!" Das sagen die Frauen aus dem Kurs. Der Kurs beginnt mit Aufwärmübungen. Die Tänzerinnen lernen Grundbewegungen. Diese werden mit einem Tuch, Stock oder Fächer verbunden. Daraus entsteht ein kleiner Tanz. Wir freuen uns über neue Frauen!



Wer leitet den Kurs?

Svetlana Mokrushina



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 6-10 Frauen teilnehmen.
Alter: ab 16 Jahren



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 56 Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am 26. April 2017.
Wir treffen uns 8 mal für je 1,5 Stunden,
jeden Mittwoch von 16.30 bis 18.00 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Lebenshilfe-Haus, Haslach, in der Belchenstr. 2A
(Buslinie 14, Haltestelle "Uffhauser Str.).



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail: himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de.

Kursnummer: **307.265**

Kochen am Lagerfeuer – Ein kleines Abenteuer

Wir machen zusammen ein Feuer im Freien. Auf diesem kochen wir. Mit einem großen Topf. Jeder aus der Gruppe bekommt eine Aufgabe. Am Ende essen wir miteinander. Das wird lecker.



Wer leitet den Kurs?

Steffen Krusche



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 4 - 8 Personen teilnehmen.
Alter: ab 15 Jahre



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 84,- Euro.
Dazu kommen Material-Kosten von 12,- Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am Montag, den 27. März 2017.
Wir treffen uns 4 mal für je 3 Stunden,
jeden Montag von 17 Uhr bis 20 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Kinder-Abenteuer-Hof
Vauban, Freiburg
(Straßenbahnlinie 3, Haltestelle „Vauban-Mitte“)



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de.

Kursnummer: **307.265**

Wir kochen uns um die Welt Leckerer aus der internationalen Küche

Wir kochen leckere und gesunde Gerichte aus verschiedenen Teilen der Welt. Zum Beispiel aus den U.S.A, Spanien und Italien.
Wir erfahren etwas über die typischen Ess-Kulturen der Länder.
Nach dem Kochen lassen wir es uns schmecken!
Und natürlich gehört auch das gemeinsame Aufräumen zum Schluss dazu.



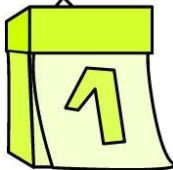
Wer leitet den Kurs?

Barbara Braun



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 60,- Euro.
Inklusive 16,- Euro für Lebensmittel.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am 28. Juni 2017.
Wir treffen uns 4 mal für je 2 Stunden,
jeden Mittwoch von 17.45 bis 19.45 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Küche des ABC, Maienstr. 2, 1. OG



Kontakt und Infos

ABC, Maienstr. 2, 79102 Freiburg, Tel.: 0761/7677277,
oder abc@diakonie-freiburg.de

Kursnummer: **406.261**

Englisch lernen – Hello again!

Englisch ist eine wichtige Sprache. Wir lernen einfache Worte und Sätze. So können wir miteinander auf Englisch reden. Wir üben in der Gruppe. Zum Beispiel: Hello, my name is Sophia. Das heißt: Hallo, mein Name ist Sophia. Wir lernen ganz ohne Druck und mit viel Spaß!



Wer leitet den Kurs?

Sophia Schröder



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 4 - 6 Personen teilnehmen.
Alter: ab 18 Jahre.



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 56,- Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am Donnerstag, den 16. März 2017.
Wir treffen uns 8 mal für je 1,5 Stunden,
jeden Donnerstag von 17.30 Uhr bis 19 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Lebenshilfe-Haus, Haslach, in der Belchenstr. 2A
(Buslinie 14, Haltestelle "Uffhauser Str.").



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail: himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de.