



Für alle Lernhungrigen und Wissensdurstigen

# 1. Schülerhaus-Workshop-Tag Samstag 21. Januar 2006

Das Projekt „Schülerhaus Dreisamtal“ ist ein Phänomen! Gerade mal ein halbes Jahr alt ist die Idee und unser Verein „Schülerhaus Dreisamtal e.V.“ hat schon 400 Mitglieder und an die 50.000 Euro Spenden eingesammelt. Wir verhandeln auf allen politischen Ebenen, wissen die Bürgermeister und alle politischen Parteien im Dreisamtal hinter uns und finden großartige Unterstützung bei Handel- und Gewerbe. Und nicht zuletzt wuchs in dieser kurzen Zeit ein neues Gemeinschaftsgefühl im Schulzentrum: Eltern, Lehrer und Schüler aller drei Schularten ziehen gemeinsam an einem Strang und engagieren sich für das Projekt. Von Anfang an ging der Verein kreative und unkonventionelle Wege, um Spenden zu generieren. Mit erfrischendem Marketing und peppigen Ideen. So kam auch der „1. Schülerhaus-Workshop-Tag“ zustande – sozusagen als „kleiner“ Vorgeschmack auf die Konzepte, die das Schülerhaus einmal beleben sollen: Künstler, Musiker, Lehrer und Dozenten bieten an diesem Tag ein äußerst vielfältiges, hochqualifiziertes Programm an Workshops, Vorträgen und Führungen an und verzichten dabei auf ihr Honorar. Das nämlich kommt in voller Höhe dem Schülerhaus zugute. Vielen Dank! So macht Lernen und Spenden Spaß! Also schnell anmelden ...

## Workshop-Tag Programm

### Sport/Gesundheit/Wellness

#### Qi Gong

Qi Gong, eine Bewegungsmeditation aus China, stärkt die Lebenskraft und erhält die Gesundheit. Die sanften Bewegungen verbunden mit dem Atem und mit Vorstellungsbildern bringen das Qi – die treibende Kraft in der Natur – zum Fließen, Blockaden lösen sich, der Geist wird ruhig und klar. Die Übungen sind leicht zu lernen und geeignet in jedem Alter. Mitzubringen: Matte oder Decke

**Dozentin:** Leonie Bauermann, Dipl.-Sozialpäd.  
**Zeit:** 13 – 14 Uhr  
**Kosten:** 8,- Euro/Mitglieder 6,- Euro

#### Tai Chi

Tai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungskunst, die schon vor 5000 Jahren in China ausgeübt wurde und auch als Schattenboxen bekannt ist. Die fließenden Bewegungen werden langsam und meditativ durchgeführt, lösen Spannungen und helfen Stress abzubauen. Die sanften Bewegungen entspannen Körper und Geist und unterstützen den Fluss der Körperenergie Qi. Der Workshop wendet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

**Dozentin:** Dagmar Engesser, Diplompäd.  
**Zeit:** 14 – 17 Uhr  
**Kosten:** 22,- Euro/Mitglieder 16,- Euro

#### Aerobic, Wohnzimmerworkout, Step-Aerobic

Für die folgenden drei Veranstaltungen sind keine Vorkenntnisse nötig! Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch. Diese drei Kurse können einzeln oder im Block gebucht werden

Zwei Blöcke: 15,- Euro/Mitglieder 11,- Euro  
Drei Blöcke: 22,- Euro/Mitglieder 16,- Euro

#### Aerobic

Zu fetziger Musik werden wir verschiedene einfache Schritt- und Bewegungskombinationen erlernen, dabei werden Ausdauer, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl gefördert. Ziel der Stunde ist es eine Schrittkombination fließend zu erlernen und Sie werden sehen, das geht! Gute Laune entsteht dabei wie von selbst!

**Dozentin:** Friederike Schlagenhaut, Realschullehrerin/Sportlehrerin  
**Zeit:** 14 – 14.45 Uhr  
**Kosten:** 8,- Euro/Mitglieder 6,- Euro

#### Wohnzimmer-Workout

Mit einfachen Hilfsmitteln, alleine oder zu zweit werden wir Übungen ausprobieren, die die Muskulatur des gesamten Körpers kräftigen und formen. Dabei werden wir vor allem Übungen für den Rumpf (Bauch/Rücken) kennenlernen, aber auch Arme und Beine werden nicht zu kurz kommen.

**Dozentin:** Friederike Schlagenhaut, Realschullehrerin/Sportlehrerin  
**Zeit:** 15 – 15.45 Uhr  
**Kosten:** 8,- Euro/Mitglieder 6,- Euro

#### Step-Aerobic

Step-Aerobic ist von der Idee her genau wie Aerobic, bezieht aber in die Bewegungsabläufe noch das Step-Brett mit ein. Das bedeutet mehr Kombinationsmöglichkeiten, eine höhere Kreislaufbelastung und interessante Choreographien.

**Dozentin:** Friederike Schlagenhaut, Realschullehrerin/Sportlehrerin  
**Zeit:** 16 – 16.45 Uhr  
**Kosten:** 8,- Euro/Mitglieder 6,- Euro

#### Entspannungstraining für Erwachsene nach Jacobson (PMR)

Sie haben die Möglichkeit, durch Üben leicht erlernbarer Techniken zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Hilfreich ist dieses Verfahren auch bei vielerlei Beschwerden, wie z. B. Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Nach einer theoretischen Einführung (ca. 25 Minuten) wird im Liegen geübt (ca. 30 Minuten). Ein Erfolg stellt sich in der Regel nach drei bis vier Monaten bei täglicher Übung ein.

Mitzubringen: Decken zum Liegen und evtl. zudecken sowie bequeme Kleidung  
**Dozent:** Matthias Halsch, Diplompäd.  
**Zeit:** 17 – 18 Uhr  
**Kosten:** 8,- Euro/Mitglieder 6,- Euro

#### Selbstverteidigung – Ausgewählte praktische und theoretische Grundlagen

Geplant ist in erster Linie die Vermittlung waffenloser Selbstverteidigungsmethoden. Darüber hinaus soll aber auch auf die Verwendung sekundärer Verteidigungsmittel wie z.B. Stock, Regenschirm, Kamm, Schlüssel o.ä. eingegangen werden. Neben den technischen Aspekten werden in dem Kurs auch rechtliche und psychologische Grundlagen und Möglichkeiten zu einem situationsangemessenen Verhalten angesprochen. („Normale Straßenkleidung“)

**Dozent:** Rüdiger Walz, Realschullehrer  
**Zeit:** 11 – 13 Uhr  
**Kosten:** 15,- Euro/Mitglieder 11,- Euro

#### Kunst

##### Portraits zeichnen

Wollten Sie nicht schon immer auch mal Portraits zeichnen? Hier können Sie es unter fachmännischer Anleitung ausprobieren! Mitzubringen: Zeichenblock und weicher Bleistift

**Dozent:** Rolf Baum, Designer – Bildhauer  
**Zeit:** 15 – 17 Uhr  
**Kosten:** 20,- Euro/Mitglieder 15,- Euro  
Dieser Workshop findet im Atelier des Künstlers Am Hohrain 1, Kirchzarten statt.

##### Kalligraphische Gestaltung literarischer Texte

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Schreiben, Zeichnen oder Malen haben und sich gerne mit literarischen Texten (Lyrik und Prosa) auseinandersetzen. Im ersten Teil schreiben wir mit Band- oder Breitzugfeder, Buchstaben, Wort- und Text-Proportionierung, verschiedene Schriftarten. Im zweiten Teil widmen wir uns den Möglichkeiten der (kalligraphisch gestaltenden) Textdeutung. Für eine Auswahl an literarischen Texten ist gesorgt. Wer jedoch selbst ein Gedicht oder einen Ausschnitt aus einem Prosatext mitbringen möchte, kann dies gerne tun.

Notwendige Materialien: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Linienblatt, eine Bandzugfeder (mindestens 1 mm breit; gibt es auch als sog. „Schönschreibfüller“ zu kaufen), schwarze Tinte (bzw. beim Füller: Tintenpatrone), weißes Papier oder Zeichenblock (DIN A 5, 4 oder 3). Wer möchte, kann zusätzlich Aquarellfarben, Pinsel (Rund- und Flachpinsel), Aquarellzeichenblock mitbringen.

**Dozentin:** Karin Hass, Gymnasiallehrerin  
**Zeit:** 10 – 16 Uhr  
Mittagspause von 12.30 – 14 Uhr  
**Kosten:** 30,- Euro/Mitglieder 22,- Euro

#### Gegenständliches Zeichnen: Bewegung – Struktur – Objekt

Sie wollten schon immer einmal wissen, was mit einem 2-Bleistift und einem Radiergummi möglich ist? Wie aus Bleistift-Strukturen Objekte entstehen? Wir probieren es aus! Ein Kurs für alle, die Spaß am zeichnerischen Experimentieren haben. Bitte einfache Gegenstände zum Abzeichnen mitbringen. Bleistift, Knetgummi und DIN A2-Papier werden gestellt.

**Dozent:** Stefan Saumer, Dipl. Graphik-Designer  
**Zeit:** 10 – 15 Uhr, Pause möglich  
**Kosten:** 20,- Euro/Mitglieder 15,- Euro plus Material

#### Steinbildhauerei – Schnupperkurs

Der 9-stündige Einführungskurs in die Steinbildhauerei richtet sich in erster Linie an Anfänger, aber auch an jene, die schon erste Erfahrungen am Stein gesammelt haben. Zunächst werden Werkzeug und dessen Handhabung bei der Steinarbeit erklärt. Bei der praktischen Arbeit in grobem Kalksandstein werden sodann Formen und Konturen angelegt und miteinander verbunden um eine ganzheitliche Plastik entstehen zu lassen. Kleine Tonmodelle werden ggf. hilfreich sein, um räumliche Dimensionen besser zu verstehen und umzusetzen. Ergebnis sollte eine umseitig bearbeitete Skulptur oder Plastik sein.

**Dozent:** Martin Wiese, Steinbildhauer  
**Zeit:** Freitag 18 – 20 Uhr  
Samstag: 10 – 13 Uhr/14 – 18 Uhr  
**Kosten:** 90,- Euro/Mitglieder 70,- Euro inklusive Material

#### Specksteinbearbeitung

Das weiche Naturmaterial Speckstein lässt sich ähnlich wie Holz mit Raspeln, Sägen, Schnitzmessern und Schleifschwämmen leicht bearbeiten. Ob Sie dabei figürlich oder abstrakt arbeiten möchten, richtet sich nach Ihrer persönlichen Veranlagung und nach dem Stein, der in der Rohform vielleicht eine bestimmte Form erkennen lässt.

**Dozentin:** Gerti Passing  
**Zeit:** 15 – 18 Uhr  
**Kosten:** 30,- Euro/Mitglieder 25,- Euro inkl. Material/Werkzeugeinsatz  
Dieser Workshop findet im Atelier für Speckstein-gestaltung, Keltentring 9, Kirchzarten statt!

#### Kreatives aus Sperrholz

Setzen Sie Ihre eigenen Idee um und stellen individuelle Geschenke, Dekosachen (Kantenhocker etc.) unter fachmännischer Anleitung her. Teilnehmen

kann jeder! Material und Werkzeug wird gestellt.  
**Dozentin:** Waltraud Sprangers, Realschullehrerin  
**Zeit:** 10 – 14.30 Uhr  
**Kosten:** 22,- Euro/Mitglieder 16,- Euro

#### Theater/Tanz/Kultur

##### Theaterwerkstatt – Im Spiel ist der Mensch wirklich

Nach einem intensiven Warmup mit Hilfe von zahlreichen Elementen aus dem Improvisationstheater erarbeiten wir kurze Sequenzen aus dem Buch: „Der kleine Prinz“ von Saint-Exupéry. Im Vordergrund steht dabei das Wecken der Spielfreude, Spaß und Lachen sollen nicht zu kurz kommen. Mitzubringen: bewegungsfreundliche Kleidung

**Dozentin:** Margot Eckert, Lehrerin  
**Zeit:** 10 – 13 Uhr  
**Kosten:** 22,- Euro/Mitglieder 16,- Euro

##### Tango Argentino (Schnupper-Workshop)

Im Schnupperworkshop werden der Grundschritte und eine einfache Figur vermittelt. Gleichzeitig wird der spielerische Umgang mit Regeln und Strukturen erfahrbar gemacht. Sie erhalten einen kleinen Einblick in die Geschichte des Tangos, um zu verstehen, worum es geht. Nanna Zernack leitet seit 1988 Tangokurse und -workshops in Deutschland, der Schweiz und Spanien. Willkommen sind Paare und Einzelpersonen.

**Dozentin:** Nanna Zernack  
**Zeit:** 18.30 – 20.00 Uhr  
**Kosten:** 15,-/Mitglieder 11,- Euro

#### Geschichte

##### Kirche, Kloster und Klosterbibliothek Oberried – ein Gang durch die Jahrhunderte

Wissen Sie, dass die Geschichte des Oberrieder Klosters bis ins 13. Jahrhundert zurückreicht? Mit einer Einführung in diese wechselhafte Geschichte beginnt der Gang durch Kirche und Kloster. Sie werden die wichtigsten Kunstwerke aus 6 Jahrhunderten kennen lernen, um dann die Klosterbibliothek und die einzigartige Fürststabs-Gerbert-Sammlung zu besichtigen.

**Dozent:** Jürgen W. Müller, Vorsitzender des Vereins „Freunde der Klosterbibliothek Oberried e.V.“  
**Zeit:** 20 Uhr  
**Kosten:** 8,- Euro/Mitglieder 6,- Euro  
Treffpunkt: Pfarrkirche Oberried

##### ErlebnisTour: Folgen Sie dem Mönch Berthold Schwarz

Lassen Sie sich von dem Mann in der braunen Kutte an die wichtigsten Stellen des mittelalterlichen Freiburg entführen. Sie erfahren, wo einst das Haus „besagter“ Frauen stand, wie sich das Leben hinter Klostermauern abspielte und wo Übeltäter büßen mussten. Natürlich führt der Weg auch rund ums Münster. Und nach der Führung werden Ihnen Köstlichkeiten aus der klösterlichen Küche gereicht.

**Führung:** FREIBURG KULTOUR, Gerd H. Hendel  
**Zeit:** 16 – 18.30 Uhr  
**Kosten:** 15,- Euro/Mitglieder 11,- Euro inklusive Gemeinschaftsmaus  
Treffpunkt um 16 Uhr bei FREIBURG KULTOUR, Rotteckring 14, Freiburg

#### Computer

##### Wie erstellt man eine kleine Homepage?

Die Teilnehmer erlernen das Gestalten einer Internetseite (private Homepage) mit einfachen Mitteln und ohne Ballast. Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm sowie im Umgang mit dem Computer.

**Dozent:** Otto Wolfer, Realschullehrer, Fachleiter Physik am Seminar für Didaktik u. Lehrerbildung Freiburg  
**Zeit:** 14.30 – 17.30 Uhr  
**Kosten:** 22,- Euro/Mitglieder 16,- Euro

#### Kochen

##### Kochen mexikanisch

Zubereitet und dann natürlich auch verzehrt wird ein dreigängiges Menü. Man kann zwischen Fleisch- und vegetarischer Variante wählen.  
**Dozentin:** Uta Ciumacu, Realschullehrerin  
**Zeit:** 10 – 13 Uhr  
**Kosten:** 15,- Euro/Mitglieder 11,- Euro plus Kosten für Lebensmittel

#### Vortrag Energie

##### „Strom vom Berg und Heizung aus dem Wald“:

##### Energie aus der Regio für die Regio.

**Dozent:** Dr. Josef Pesch, Geschäftsführer fesa GmbH, Freiburg Landesvorsitzender des Bundesverbandes Windenergie e.V. Baden-Württemberg  
**Zeit:** 15.30 – 17 Uhr  
**Kosten:** 8,- Euro/Mitglieder 6,- Euro

#### Vortrag Finanzen

##### Wie geht es Ihrem Wertpapierdepot?

Depotoptimierung nach den Erkenntnissen der modernen Portfolio-Theorie nach Markowitz und aktuellen Erkenntnissen des Behavioral Finance.

**Dozent:** Bernd Engesser, Leiter Asset I (Wertpapiere) EFC AG Frankfurt  
**Zeit:** 17 – 18.30 Uhr  
**Kosten:** 8,- Euro/ Mitglieder 6,- Euro

## Workshop-Tag Info

Alle Workshops finden – soweit nicht anders angegeben – im Schulzentrum Kirchzarten, Giersbergstraße 33, statt.

Für Getränke, Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Während der Mittagspause gibt es im Foyer die Möglichkeit, einen kleinen Imbiss zu sich zu nehmen. Und als Attraktion wird Rüdiger Walz mit seinen Karate-Kids auftreten!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Info-Telefon 0175-9401090.

Sämtliche Honorare werden von den Kursleitern für das Projekt „Schülerhaus Dreisamtal“ gespendet.

## Workshop-Tag Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens Donnerstag, 19. Januar 2006 verbindlich an.

Bei einigen Kursen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Hier entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

#### Und so können Sie sich anmelden:

Schicken Sie eine E-Mail an [workshoptag@schuelerhaus-dreisamtal.de](mailto:workshoptag@schuelerhaus-dreisamtal.de) (Workshop, Name und Adresse nicht vergessen)  
Schreiben Sie einen Brief an Schülerhaus Dreisamtal e.V. Postfach 1135, 79195 Kirchzarten (Bitte Coupon verwenden)  
Kommen Sie im Schulzentrum vorbei und geben Sie in den Sekretariaten der Haupt- und Realschule oder des Gymnasiums den ausgefüllten Coupon ab

Bezahlen Sie die Kursgebühr bitte eine halbe Stunde vor Kursbeginn im Foyer des Schulzentrums in bar. Bei ausgelagerten Kursen bitte direkt bei Dozent oder Dozentin vor Ort.

Mitglieder des Vereins „Schülerhaus Dreisamtal e.V.“ erhalten ca. 25 % Rabatt. Schülerermäßigung 2,- Euro auf jeden Kurs.

Workshop	
Name	
Vorname	
Straße/Nr	
PLZ/Ort	
Telefon	
E-Mail	

Vielen Dank an den



## Herzlichen Dank an unsere Sponsorpartner

