



up PAMINA vhs

Palatinat • Mittlerer Oberrhein • Nord Alsace



up PAMINA vhs

- 2 Place des Carmes
- F-67160 Wissembourg
- www.up-pamina-vhs.org



+ 33 3 88 94 95 64
info@up-pamina-vhs.org

Die UP Pamina VHS ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (**Palatinat, Mittlerer Oberrhein, Nord Alsace**). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen angeboten. Das vollständige Angebot sowie unsere Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter: www.up-pamina-vhs.org.

Die Gebühren werden in der Woche vor Kursbeginn eingezogen. Erstattungen sind danach nicht mehr möglich. Erfolgt die Stornierung früher, wird eine Bearbeitungsgebühr von 3 € erhoben. Zusätzlich fällt eine jährliche Einschreibungsgebühr von 5 € an.

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser zweisprachiges Programmheft und/oder den monatlichen Newsletter zu (wahlweise Deutsch oder Französisch).

Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurzprogramm noch Änderungen möglich sind.



KUNST & KULTUR

Treffpunkt Weißenburg: kreativer Mittwoch

Man trifft sich zum Malen oder Zeichnen und wird gemeinsam kreativ.

Irene Schäfer

Jeden Mittwoch ab 23.09.26 (18h-20h) • Wissembourg • kostenlos

Zweifarbige Tonkreationen

Aus zweifarbigen Ton entstehen ein Blumentopf, ein Teller oder andere dekorative Kreationen.

Edith Armbruster

Sonntag, 27.09.26 (10h30-17h) • Wissembourg • Preis: 58 € (zzgl. ca. 16 € Materialkosten)

Verliebt in Straßburg

Ein Rundgang auf den Spuren historischer Liebespaare, die Straßburg geprägt haben.

Sebastian Paulus

Samstag, 03.10.26 (10h-17h) • Straßburg • Preis: 51 € (inkl. Picknick. Selbstanfahrt)

Suche nach der verlorenen Zeit: ein Fotospaziergang durch Wissembourg

Fotoworkshop: mit einem professionellen Fotografen wird gelernt, Bilder wie aus dem vorletzten Jahrhundert zu erstellen.

Harald Baumeister

Samstag, 10.10.26 (10h-17h) • Wissembourg • Preis: 45 €

Workshop Papierporzellan

Aus Papierporzellan werden ein originelles Windlicht und eine Schale geformt.

Edith Armbruster

Sonntag, 08.11.26 (10h30-17h) • Wissembourg • Preis: 58 € (zzgl. ca. 20 € Materialkosten)

Studienreise Berlin – französische Spuren in der Hauptstadt

Auf Entdeckungsreise mit einem Kunsthistoriker in Berlin und Potsdam.

Peter Kalchthaler

Donnerstag, 12.11. bis Sonntag, 15.11.26 • Berlin • Preis: 580 € + ggf. 150 € EZ-Zuschlag (inkl. 3 Übernachtungen mit Frühstück, alle Führungen. Selbstanfahrt)

Bunte Wolken und weite Herbstlandschaft - expressive Farben wie bei Nolde

Acrylmal-Workshop in der Kleingruppe unter professioneller Leitung. Vorbild ist dabei Emil Nolde.

Silvia Asshoeff-Graeter

Samstag, 21.11. bis Sonntag, 22.11.26 (10h-17h) • Wissembourg • Preis: 88 € (inkl. Material)

Korbflechten im Elsass

Ein erfahrener Korbflechter führt die Gruppe in sein Handwerk ein. Sie gestalten Ihren eigenen Korb. (Termine sind unabhängig voneinander buchbar)

Raymond Oesterlé

Samstag, 21.11.26 (9h-19h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material)

Samstag, 05.12.26 (9h-19h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material)

Samstag, 23.01.27 (9h-19h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material)

Samstag, 30.01.27 (9h-19h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material)

Winterweiß: Acrylmalerei am Wochenende

Malworkshop in der Kleingruppe unter professioneller Leitung zum Thema Winter.

Silvia Asshoeff-Graeter

Samstag, 23.01. & Sonntag, 24.01.27 (10h-17h) • Wissembourg • Preis: 88 €

Cyanotypie

Ein Workshop rund um das alte analoge Edeldruckverfahren. Die Termine können zusammen oder getrennt gebucht werden.

Sandra Y. Jacques

Einführung: Samstag, 30.01.27 (10h-17h) • Wissembourg • Preis: 42 € (zzgl. ca. 7 € Materialkosten)

Eigenes Projekt: Sonntag, 31.01.27 (10h-17h) • Wissembourg • Preis: 42 € (zzgl. ca. 7 € Materialkosten)

Töpfern ohne Scheibe

Gestalten, Glasieren und Brennen einer eigenen Kreation.

Edith Armbruster

Samstag, 13.02.27 (14h-17h) und Sonntag, 14.02.27 (10h-12h) • Wissembourg • Preis: 58 € (zzgl. ca. 16 € Materialkosten)



ESSEN & TRINKEN

Genussvoll alkoholfrei

Einblicke in Entwicklungen, Gesundheit und Verkostung von alkoholfreien Weinen.

Sebastian Paulus

Freitag, 25.09.26 (15h-18h) • Wissembourg • Preis: 49 € (inkl. kleiner Imbiss)

Mit Musik und Genuss in den Herbst

Ein musikalisch-kulinarischer Spaziergang zu deutsch-französischen Geigenstücken.

Claudia Brees

Sonntag, 27.09.26 (14h-17h45) • Wissembourg • Preis: 25 € (Inkl. Imbiss. Selbstanfahrt)

Quer durch Frankreich: Weinprobe mit Bacchus

Eine passionierte junge Önologin stellt Weine aus verschiedenen französischen Regionen vor.

Chloé Friedmann

Freitag, 09.10.26 (18h-20h30) • Beinheim • Preis: 39 € (inkl. Wein u. Wurst- und Käseplatte)

Kräuterwanderung

Ein längerer Spaziergang zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. Imbiss auf Pflanzenbasis.

Mario Fassen

Samstag, 10.10.26 (10h-15h30) • Wissembourg • Preis: 22 € (inkl. kl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)

Grenzenlos lecker! Weinbergtrekking für alle Sinne

Ein Weinbergspaziergang für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz, Verkostung von Wein und Spezialitäten.

Sebastian Paulus

Samstag, 24.10.26 (13h-17h30) • Wissembourg • Preis: 39 €

Dampfnudelworkshop mit Alphonsine

Dampfnudeln: traditionelle und originelle Zubereitungsarten mit einer Spezialistin der elsässischen Küche.

Alphonsine Knaebel

Samstag, 24.10.26 (14h-18h) • Wissembourg • Preis: 29 €

Genussbad Belle Époque

Nach Kochkurs und Mittagessen in einem herrlichen Jugendstilbad folgen historische Besichtigungen.

up PAMINA vhs

Samstag, 31.10.26 (10h-16h) • Straßburg • Preis: 68 € (inkl. Eintritt, Mittagessen u. Führung)

Zu Tisch mit Emil Nolde

Zu einem kunsthistorischen Vortrag über den berühmten Maler wird ein Menü serviert.

Eva Unterburg

Freitag, 20.11.26 (18h-21h30) • Wissembourg • Preis: 65 € (inkl. Essen und Getränke)

Zu Tisch mit Emil Nolde 2

Zu einem kunsthistorischen Vortrag über den berühmten Maler wird ein Menü serviert.

Eva Unterburg

Freitag, 27.11.26 (18h-21h30) • Wissembourg • Preis: 65 € (inkl. Essen und Getränke)

Fastnachtsspezialitäten von anno dazumal

Workshop mit Rezepten von früher - köstliche Fastnachtsspezialitäten (wieder)entdecken!

Alphonsine Knaebel

Samstag, 06.02.27 (14h-18h) • Wissembourg • Preis: 29 € (inkl. Zutaten)

SPRACHEN & LANDESKUNDE



SPRACHEN & LANDESKUNDE

Die Kurse orientieren sich am **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)**. Ein Test ermöglicht die Selbsteinstufung (https://www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/user_upload/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf). Für nur 15 € kann in Weißenburg das Sprachdiplom des französischen VHS-Verbandes abgelegt werden.

Deutschunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

• Preis: ab 39 € pro Zeitstunde (Mindestdauer: 5 bzw. 10 Stunden)

Deutsch Niveau A1/A2

Gabriele Cleres

8 Samstage (10h-11h30): 12.09., 26.09., 07.11., 21.11., 12.12.26, 16.01., 30.01., 13.02.27

Wissembourg • Preis: 135 €

Konversationskurs Deutsch A2/B1

Birgit Schmidt

5 Diensttage (17h-18h): 22.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11.26

Wissembourg • Preis: 60 €

Englisch A0 (ohne Vorkenntnisse)

Sarah Fischer

10 Samstage: 19.09., 10.10., 17.10., 14.11., 28.11., 12.12.26, 09.01., 23.01., 13.02., 20.02.27 (11h45-13h15) • Wissembourg • Preis: 138 €

Englisch A1-A2

Englischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Sarah Fischer

10 Samstage: 19.09., 10.10., 17.10., 14.11., 28.11., 12.12.26, 09.01., 23.01., 13.02., 20.02.27 (10h-11h30) •

Wissembourg • Preis: 138 €

Englische Konversation A2

Englischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Sarah Fischer

4 Samstage: 10.10., 12.12.26, 09.01., 20.02.27 (9h-10h) • Wissembourg • Preis: 40 €

Französischunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

Sophie Schönhöfer

Wissembourg • Preis: ab 39 € pro Zeitstunde (Mindestdauer: 5 oder 10 Stunden)

3-Tage-Kurs Französisch intensiv A1

Sophie Schönhöfer

Freitag 02.10. (14h-17h), Samstag 03.10. (9h-12h/14h-17h) und Sonntag 04.10. (9h-12h) • Wissembourg • Preis: 150 €

Französisch am Donnerstag A1

Sophie Schönhöfer

12 Dienstage (19h15-20h45): 24.09., 08.10., 15.10., 05.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.26, 07.01., 21.01., 28.01., 04.02.27 • Online • Preis: 170 €

Französisch am Dienstag A1/A2

Sophie Schönhöfer

12 Dienstage (19h-20h30): 22.09., 29.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 24.11., 08.12., 15.12.26, 19.01., 26.01., 02.02.27 • Online • Preis: 170 €

Französisch am Samstag A2-B1 (Alltagsdialoge)

Sophie Schönhöfer

8 Samstage (9h-12h): 26.09., 10.10., 07.11., 21.11., 12.12.26, 09.01., 23.01., 06.02.27 • Wissembourg • Preis: 205 €

Französisch am Mittwoch B1/B2

Sophie Schönhöfer

10 Mittwoche (18h45-20h45): 23.09., 30.09., 07.10., 18.11., 25.11., 09.12., 16.12.26, 20.01., 27.01., 03.02.27 • Lauterbourg • Preis: 168 €

Französische Diskussionsrunde am Freitag (C1-C2)

Sophie Schönhöfer

5 Freitage (15h-16h30): 25.09., 16.10., 20.11., 11.12.26, 22.01.27 • Wissembourg • Preis: 75 €

3-Tage-Kurs Französisch intensiv A1/A2 (Bildungsurlaub/Bildungszeit)

Sophie Schönhöfer

Montag 12.10. (9h-16h30), Dienstag 13.10. (9h-16h30) und Mittwoch 14.10.26 (9h-16h30) • Wissembourg • Preis: 210 €

3-Tage-Kurs Französisch intensiv A2/B1 (Bildungsurlaub/Bildungszeit)

Sophie Schönhöfer

Mittwoch 04.11. (9h-16h30), Donnerstag 05.11. (9h-16h30) und Freitag, 06.11.26 (9h-16h30) • Wissembourg • Preis: 210 €

Französisch am Wochenende (A1-A2: leichte geführte Dialoge)

Jean-Philippe Devise

Samstag, 14.11. u. Sonntag, 15.11.26 (9h30-17h) • Wissembourg • Preis: 170 €

Wochenkurs Französisch intensiv (A2-B1)

Jean-Philippe Devise

Montag, 22.02. bis Freitag, 26.02.26 (9h-16h) • Wissembourg • Preis: 270 €

Buchclub Französisch

Sarah Fischer

3 Samstage: 19.09., 28.11.26, 13.02.27 (14h-15h) • Wissembourg • kostenlos



Zwei Orte, eine Geschichte: Spirituelle Vielfalt im Elsass

Besichtigung der Synagoge von Soultz-sous-Forêts und der Kirche von Surbourg.

Guy Heumann und Irene Schäfer

Freitag, 25.09.26 (14h30-17h) • Soultz-sous-Forêts und Surbourg • Preis: 20 €

Historische Führung durch Wissembourg

Ein historischer Spaziergang durch die Weißenburger Altstadt.

Irene Schäfer

Freitag, 02.10.26 (14h30-16h45) • Wissembourg • Preis: 15 €

Die Lauterlinien bei Weißenburg-Altenstadt

Ein Spaziergang mit historischer Einführung mit einem Fachmann.

Bernard Ambec

Sonntag, 04.10.26 (14h-17h) • Wissembourg • Preis: 25 €

Freitags im Stadtarchiv: Napoleons Ägypten

Archivdokumente vom napoleonischen Ägyptenfeldzug werden präsentiert und fachkundig kommentiert.

Nelly Koebel & Serge Burger

Freitag, 16.10.26 (14h30-16h45) • Wissembourg • Preis: 12 €

Festungsmauern Weißenburg

Rund um die Verteidigungsmauern von Stadt und Kloster Weißenburg.

André Reinwalt

Sonntag, 18.10.26 (14h-16h30) • Wissembourg • Preis: 15 €

Auf sanften Wellen durch die Stadtgeschichte

Stadtführung im Rahmen einer Kanutour durch Straßburg.

Sebastian Paulus

Sonntag, 25.10.26 (9h30-17h) • Straßburg • Preis: 65 € (inkl. Kanumiete, Picknick)

Schaurige Geschichten im Grenzland

Spaziergang zu Halloween rund um Märchen und schaurige Legenden der Region.

Elodie Fischer

Freitag, 30.10.26 (16h-17h30) • Wissembourg • Preis: 15 €

Von der Gotik zur Belle Époque

Geführte Besichtigung der beiden (!) Kirchen Saint-Pierre-le-Jeune (ev. & kath.)

up PAMINA vhs

Samstag, 31.10.26 (14h-16h) • Straßburg • Preis: 20 € (Selbstanfahrt)

Räucherworkshop

Alles über Räuchermischungen und –rituale in der Herbst- und Winterzeit.

Eva Müller

Samstag, 31.10.26 (14h-17h30) • Waldrohrbach • Preis: 37 € (inkl. Unterlagen, & Räuchermischung)

Geheimnisvolle Raunächte

Überblick über die Geschichte der Raunächte und Herstellung eigener Räucherkerzen für den Winter.

Eva Müller

Samstag, 28.11.26 (14h-17h30) • Waldrohrbach • Preis: 37 € (inkl. Unterlagen, & Räuchermischung)

KI, eine Einführung

Erste Einblicke in die künstliche Intelligenz.

Hubert Strebler

Freitag, 04.12. und 11.12. (16-18h) • Wissembourg • Preis: 28 €

Generallandesarchiv Karlsruhe

Besichtigung des Landesarchivs mit professioneller Führung.

Irene Schäfer

Freitag, 12.02.27 (16h-17h30) • Karlsruhe • Preis: 12 €

Tausend Bilder für Weißenburg: Die Sammlung Wentzel stellt sich vor

Geführte Besichtigung der neuen Wentzel-Ausstellung im Museum Westercamp.

Nelly Koebel & Serge Burger

Freitag, 19.02.27 (14h30-16h45) • Wissembourg • Preis: 12 €



NATUR & GESUNDHEIT

Yoga am Donnerstag

Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus).

Dominique Starck

8 Termine: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.26 (17h-18h)

• Wissembourg • Preis: 96 €

Tai-Chi Ch'uan 1

Einführung in die Bewegungskunst aus dem alten China im wunderschönen Garten eines Künstlers.

Helmut Spindler

Samstag, 12.09.26 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 €

Tai-Chi Ch'uan 2

Erweiterte Einführung in die Bewegungskunst. Aufbaukurs zu Kurs 1.

Helmut Spindler

Samstag, 26.09.26 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 €

Barre à Terre

Effektives Training, schonend für die Gelenke.

Tatjana Shinkarenko

Samstag, 19.09, 24.10., 14.11., 28.11.2026 (9h-10h) • Wissembourg • Preis: 55 €

Tanz-Workout

Einführung in eine besondere Form des Workouts.

Tatjana Shinkarenko

Samstag, 19.09, 24.10., 14.11., 28.11.2026 (10h-11h30) • Wissembourg • Preis: 75 €

Eleganz in Bewegung

Leichtigkeit und Flexibilität in Bewegung für jedes Alter.

Tatjana Shinkarenko

Samstag, 19.09, 24.10., 14.11., 28.11.2026 (11h30-13h) • Wissembourg • Preis: 75 €

Kanutour auf der Sauer

Geführte Kanutour durch die elsässische Landschaft entlang der Sauer.

Sebastian Paulus

Sonntag, 20.09.26 (9h30-17h) • Sauer (Elsass) • Preis: 62 € (inkl. Kanumiete)

Sophrologie

Einführung in diese dynamische Entspannungstechnik (Kurs Sprache: Französisch).

Sophie Schönhöfer

Samstag, 26.09., 10.10., 07.11., 21.11., 12.12.26, 09.01., 23.01., 06.02.27 (14h-15h30) • Wissembourg •

Preis: 60 €

Natur trifft Kultur - Kanutour Straßburg-La Wantzenau

Geführte Kanutour auf der Ill.

Sebastian Paulus

Sonntag, 04.10.26 (9h30-17h) • Ill (bei Straßburg) • Preis: 62 € (inkl. Kanumiete)

Samara Yoga: Schnupperkurs

Samara Yoga ist für jedes Alter geeignet, fördert innere Ruhe und Entspannung.

Brigitte Grenet

Samstag, 10.10.26 (14h-15h15) • Wissembourg • Preis: 15 €

Schwertkunst im Wandel der Epochen

Workshop: historische Einführung in den Schwertkampf mit Langschwert und langem Messer.

Simon Friedsam

Samstag, 17.10.26 (10h-15h) • Karlsruhe • Preis: 65 €

Klangbad

Entspannendes Klangbad mit Klangschalen, Windspielen, Gong und anderen Instrumenten.

Michaela Helmbold

Mittwoch, 28.10.26 (17h-18h15) • Wissembourg • Preis: 18 €

Bollywoodtanz

Einführung in den rhythmischen indischen Tanz.

Michaela Helmbold

Freitag, 06.11.26 (16-17h30) & Samstag 21.11.26 (15h30-17h) • Wissembourg • Preis: 33 €

Standardtänze zu zweit: Schnupperkurs

Einführung in langsamen Walzer, Foxtrott und Tango.

Rémy Dentiger

Samstag, 12.09.26 (14h-15h30) • Wissembourg • Preis: 15 € (pro Person, Anmeldung zu zweit)

Samstag, 13.02.26 (14h-15h30) • Wissembourg • Preis: 15 € (pro Person, Anmeldung zu zweit)

Tanzpower zu zweit: Schnupperkurs

Einführung in Rock und Disco Fox.

Rémy Dentiger

Samstag, 12.09.26 (15h30-17h) • Wissembourg • Preis: 15 € (pro Person, Anmeldung zu zweit)

Samstag, 13.02.26 (15h30-17h) • Wissembourg • Preis: 15 € (pro Person, Anmeldung zu zweit)

Lateintänze zu zweit: Schnupperkurs

Einführung in Cha Cha, Rumba und Samba.

Rémy Dentiger

Samstag, 19.09.26 (14h-15h30) • Wissembourg • Preis: 15 € (pro Person, Anmeldung zu zweit)

Samstag, 20.02.26 (14h-15h30) • Wissembourg • Preis: 15 € (pro Person, Anmeldung zu zweit)

Gruppentanz: Schnupperkurs

Einführung in Line Dance zu allen Musikstilen von Standard über Latein zu Rock-n-Roll.

Rémy Dentiger

Samstag, 19.09.26 (15h30-17h) • Wissembourg • Preis: 15 €

Samstag, 20.02.26 (15h30-17h) • Wissembourg • Preis: 15 €

Gruppentanz

Line Dance zu allen Musikstilen von Standard über Latein zu Rock-n-Roll.

Rémy Dentiger

8 Freitage, 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.26, 15.01., 29.01., 12.02.27 (18h-19h) • Wissembourg •

Preis: 85 €

Tanzen zu zweit

Von Standard über Latein zu Rock-n-Roll, erleben Sie alle Tänze und finden Sie Ihren Rhythmus!

Rémy Dentiger

8 Freitage, 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.26, 15.01., 29.01., 12.02.27 (19h-20h) • Wissembourg •

Preis: 85 € (pro Person, Anmeldung zu zweit)