

PROGRAMME PROGRAMM 2023



Université Populaire franco-allemande
Deutsch-französische VHS

Mars - Août
März - August

up PAMINA vhs

Présidence / Vorsitz :
Direction / Leitung :
Assistante / Päd. Assist. :

Erol Alexander Weiß
Annette Striebig-Weissenburger
Irene Schäfer

Chers membres, cher public,

En 2023, notre université populaire franco-allemande, l'up PAMINA vhs, fête ses 25 ans ! Ainsi, nous nous réjouissons de vous présenter un programme riche en activités et cours qui s'adresse aux Français et aux Allemands de part et d'autre du Rhin. En cette année qui marque également la date anniversaire des 60 ans du Traité de l'Elysée, nous vous invitons à profiter de notre programme pour vivre l'amitié franco-allemande au quotidien dans notre région.

A très bientôt !

L'équipe de l'up PAMINA vhs

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,

2023 ist für uns ein besonderes Jahr: Unsere deutsch-französische Volkshochschule feiert ihr 25-jähriges Bestehen! So freuen wir uns besonders, den Bewohnerinnen und Bewohnern des PAMINA-Raums auch dieses Jahr ein reichhaltiges Programm mit vielen spannenden Veranstaltungen beiderseits des Rheins vorstellen zu können. Doch nicht nur die up PAMINA vhs feiert 2023 ein wichtiges Jubiläum: Vor 60 Jahren wurde der Elysée-Vertrag unterzeichnet – ein Zeichen für Sie, durch Ihre Teilnahme an unseren deutsch-französischen Veranstaltungen zur Völkerverständigung in unserer Region beizutragen?

Bis bald im deutsch-französischen Grenzland!

Das Team der up PAMINA vhs



Annette Striebig-Weissenburger
a.striebig-weissenburger@up-pamina-vhs.org



Irene Schäfer
i.schaefer@up-pamina-vhs.org

CONTACTEZ-NOUS / WIR SIND FÜR SIE DA

up PAMINA vhs
2 Place des Carmes
F-67160 Wissembourg

Du lundi au jeudi : 9h30 –12h30
Montag bis Donnerstag: 13h30 –17h00
Vendredi / Freitag: 9h30 – 13h00

Inscriptions / Anmeldung + 33 3 88 94 95 64
info@up-pamina-vhs.org / www.up-pamina-vhs.org

DÉBUT
BEGINN

THÈME
THEMA

PAGE
SEITE

MARS / MÄRZ

01.03.	Français / Französisch am Mittwoch	18
01.03.	Français / Französische Konversation	18
04.03.	Français / Französisch am Samstag	19
04.03.	Initiation / Schnupperkurs Sophrologie	27
06.03.	Français Französisch am Montag	19
11.03.	Français / Französisch mal schriftlich	19
11.03.	Allemand niveau A2 / Deutsch	18
12.03.	Créations en argile / Skulpturen aus Ton	5
14.03.	Au restau avec le chef ! Mit dem Chefkoch! 1	12
25.03.	Panier osier Pâques / geflochtenes Osternest	6
25.03.	Français / Französisch am Wochenende 1	20
25.03.	Gemmothérapie / Heilkraft der Knospen	28

AVRIL / APRIL

01.04.	Atelier peinture / Acrylmalerei	6
02.04.	Fort Vauban / Fort-Louis	22
15.04.	Art nouveau / Jugendstil Wiesbaden	7 
22.04.	Château / Burg Berwartstein	23
22.04.	Promenade œnologique / Weinbergtrecking	13
22.04.	Français / Französisch am Wochenende 2	20
25.04.	Au restau avec le chef ! / Mit dem Chefkoch! 2	13
28.04.	A table... / Zu Tisch mit...	14
29.04.	Design & Textile Alsace / Design & Textilindustrie	23 

MAI

05.05.	Découverte des vins / Weinprobe Bacchus	14
06.05.	Colmar & Turckheim	7 
06.05.	Herbes printemps / Wildkräuter Frühlingsküche	15
12.05.	Cuisine crue / Rohkost	15
13.05.	Promenade herbes sauvages / Kräuterwanderung	16
13.05.	Cisterciens / Zisterzienserweg (Eußerthal)	24
14.05.	Tai Chi Ch'uan 1	28
19.05.	Champagne - Epernay & Reims	8 
21.05.	Randonnée eau / Wanderung Wasser	29
26.05.	Orgues / Orgelklänge Saverne	9

CHRONOLOGISCHE ÜBERSICHT

4

DÉBUT BEGINN	THÈME THEMA	PAGE SEITE
-----------------	----------------	---------------

JUIN / JUNI

03.06.	Andlau	24	
04.06.	Flânerie en musique / Musikalischer Spaziergang	16	
04.06.	Randonnée Biosphère / Wanderung Biosphärenreservat	29	
11.06.	Cheval Alsace / Reiten im Elsass	30	
17.06.	Überraschungsfahrt / Sortie mystère	9	
17.06.	Week-end yoga / Yoga	30	
18.06.	Oberbronn / Lampertsloch	25	
24.06.	Atelier d'écriture / Schreibwerkstatt	10	
25.06.	Hymenoptera	31	

JUILLET / JULI

01.07.	Séléstat & Blienschwiller	10	
01.07.	Tai Chi Ch'uan 3	31	
02.07.	En canoé sur la Sauer / Kanutour auf der Sauer	32	
08.07.	Voler sans frontières / Fliegen ohne Grenzen	32	
15.07.	Baroque / Barockkunst Staufeu	11	
24.07.	Sommerkurs Französisch 1 (A2 - B1)	20	
30.07.	En canoé / Kanutour - Strasbourg	25	

AOÛT / AUGUST

07.08.	Sommerkurs Französisch 2 (B1 - B2)	21	
26.08.	Fort de / Feste Mutzig & Molsheim	26	
28.08.	Sommerkurs Französisch 3 (B1 - B2)	21	

Couverture / Umschlag : © Laura Girodeau
Conception programme / Programmation :
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer
Réalisation / Realisierung : Laura Girodeau
Photos / Fotos : up PAMINA vhs, Adobe Stock, Pixabay.com

Art & Culture

Kunst & Kultur



UP101

Créations en argile

Sous l'égide d'une artiste alsacienne passionnée, les participant*es travailleront avec différents types d'argile et donneront libre cours à leur imagination pour donner forme à la matière. L'objectif est de créer une œuvre, abstraite ou figurative, inspirée par la nature.

Skulpturen aus Ton

Inspiration ist die Natur: Unter Anleitung einer elsässischen Künstlerin entstehen aus unterschiedlichen Tonsorten eigene Werke voller Fantasie, abstrakt oder figürlich.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 12.03.2023 (10h00-16h00)
Lieu / Ort:	Lobsann
Animation/Leitung:	Mato
Prix / Preis:	46,00 € (matériel & en-cas incl. / inkl. Material und Imbiss)

UP102

Un panier en osier pour Pâques !

Sous la direction d'une jeune vannière enthousiaste, les participant*es fabriqueront leur propre petit panier pour recueillir les œufs de Pâques.

Ein geflochtenes Osternest

Unter der Anleitung einer passionierten Korbflechterin werden Weidenkörbchen für die Ostereier geflochten. Jede*r geht mit einem eigenen fertigen Werk nach Hause.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 25.03.2023 (9h00-17h00)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Joëlle Launay
Prix / Preis:	38,00 € (matériel incl. / inkl. Material)

UP103

Atelier de peinture in situ !

L'atelier et les œuvres d'un couple d'artistes accueilleront ce cours. Sous la direction de l'artiste peintre Eva Linder, les participant*es auront l'occasion de se familiariser avec différentes techniques de peinture à l'acrylique. Il y aura le choix entre trois ateliers : observation / nature morte, peindre « à la manière de » ou composition. Les œuvres des artistes seront source d'inspiration. Chacun apportera son matériel. Si besoin, l'animatrice pourra le fournir contre une participation aux frais.

Acrylmalerei im Künstleratelier

Die ausgestellten Werke zweier elsässischer Künstler bilden Rahmen und Hintergrund für diesen Kreativ-Workshop im malerischen Climbach. Unter der Anleitung der Malerin Eva Linder machen sich die Teilnehmer*innen mit der Acrylmalerei vertraut. Drei Workshops stehen zur Auswahl: Stillleben, Malen „nach Art von...“ und Komposition. Die ausgestellten Werke sind Quelle der Inspiration. Vorhandenes Material bitte mitbringen, fehlendes Material kann bereitgestellt werden.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 01.04.2023 (10h00-17h00)
Lieu / Ort:	Climbach
Animation/Leitung:	Eva Linder
Prix / Preis:	40,00 €

UP104

 **Art Nouveau à Wiesbaden**

Ville thermale et capitale de la Hesse, Wiesbaden offre un très bel ensemble architectural. L'art nouveau est particulièrement bien représenté. Visite également du Musée de Wiesbaden qui a acquis en 2019 la collection Neess, une collection art nouveau de premier plan, témoignant de la virtuosité stylistique de cet art de la fin du dix-neuvième siècle. (Voyage d'une journée)

Jugendstil in Wiesbaden

Wiesbaden, die alte Kur- und hessische Landeshauptstadt, besitzt neben Kurhaus, Park und Spielbank zahlreiche wunderbare Jugendstilbauten. Besichtigung der Stadt und des Museums, das mit der einzigartigen Schenkung Neess seit 2019 eine herausragende Sammlung von Werken dieser damals revolutionären Kunstrichtung besitzt. (Ganztägig)

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 15.04.2023
Lieu / Ort:	Wiesbaden
Animation/Leitung:	Irene Schäfer
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	84,00 € (bus & visites incl., hors repas / inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

UP105

 **Colmar & Tuckheim, histoire et patrimoine au cœur de l'Alsace**

Gérard Leser, célèbre conteur et auteur de nombreux ouvrages sur les contes et légendes d'Alsace vous fera découvrir sa ville de Colmar - en alsacien qui plus est ! L'après-midi sera consacré à la visite de Turckheim, cité de caractère médiéval et ancienne ville libre d'Empire, nichée au cœur du vignoble alsacien. (Voyage d'une journée)

Rund um die elsässische Kultur: Colmar & Türkheim

Der berühmte elsässische Erzähler und Volkskundler Gérard Leser, Autor zahlreicher Werke über elsässische Märchen und Legenden, führt durch seine Heimatstadt und zugleich die elsässische Geschichte - und zwar in seiner Muttersprache, bitteschön! Am Nachmittag geht es weiter zu der ehemaligen freien Reichsstadt Turckheim/Türkheim, die bis heute ihren mittelalterlichen Charakter bewahrt hat. (Ganztägig)

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 06.05.2023
Lieu / Ort:	Colmar, Turckheim
Animation/Leitung:	Gérard Leser
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	84,00 € (bus & visites incl., hors repas / inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

La Champagne sous toutes ses facettes : voyage d'études à Epernay et Reims

Haut lieu de l'architecture gothique, la Champagne est mondialement connue pour ses vins pétillants qui font l'histoire de la région. Visite de la ville de Reims et de sa célèbre cathédrale, véritable bijou architectural, aux vitraux réalisés par Marc Chagall. Découverte également de la Basilique Saint-Rémi, mêlant style gothique et roman. Après avoir arpenté l'Avenue du Champagne à Epernay, les caves de la Maison Mercier, lieu emblématique s'il en est, vous ouvriront leurs portes. A 30 mètres sous les vignes, c'est à bord d'un train qu'une partie de ce dédale de 18 km de caves se dévoilera. « De la bulle au ballon » : un tour en ballon captif permettra de prendre de la hauteur et offrira une vue panoramique sur la ville. Un hommage à Eugène Mercier qui avait utilisé avec succès un ballon captif à des fins promotionnelles lors de l'Exposition Universelle de Paris en 1900. Visite également du Château Perrier, Musée du vin de Champagne, entièrement réhabilité et à nouveau ouvert au public. De riches collections, composées de pièces archéologiques et viti-vinicoles y sont mises en valeur pour raconter l'histoire de la Champagne et de son patrimoine vinicole. (3 jours, vendredi à dimanche)

Eine Reise in die Champagne: Frühling in Reims und Epernay

Eine Entdeckungsreise in die Champagne, weltweit bekannt als ein Zentrum der Gotik und vor allem Wiege des Champagners. Das Programm der dreitägigen Studienreise umfasst historische und kunstgeschichtliche Führungen: Besichtigung der Stadt Reims und ihrer Kathedrale mit den berühmten Chagallfenstern, sowie der romanisch-gotischen Basilika Saint-Rémi, seit Urzeiten Krönungsort der französischen Könige. In Epernay steht der Besuch der berühmten Champagner-Kellerei Cave Mercier auf dem Programm: 30 m tief unter den Reben geht es mit der Bahn durch das 18 km lange Labyrinth, in dem abertausende Champagnerflaschen lagern. Anschließend folgt ein Blick auf die Stadt aus ganz ungewöhnlicher Perspektive: Der Aufstieg mit dem Fesselballon ist eine Erinnerung an den Gründer des Hauses, Eugène Mercier, der anlässlich der Weltausstellung von 1900 in Paris einen Fesselballon aufsteigen ließ und seinen Champagner damit weltberühmt machte. Auch ein Besuch des von Grund auf renovierten Château Perrier mit dem neu eröffneten Musée du vin de Champagne darf nicht fehlen. Die reichhaltige Sammlung mit zahlreichen archäologischen Stücken zu Weinbau und -verarbeitung führt durch die viele Jahrhunderte alte Geschichte der Champagne und ihres berühmtesten Erzeugnisses. Anlässlich des 70-jährigen Jubiläums der Städtepartnerschaft Ettlingen / Epernay. (3 Tage, Freitag bis Sonntag)

Date / Termin:	Vendredi / Freitag, 19.05. - dimanche / Sonntag, 21.05.2023
Lieu / Orte:	Epernay, Reims
Animation/Leitung:	Peter Kalchthaler
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis :	445 € ch. double / DZ / supplément chambre indiv. / EZ-Aufschlag 60 € (bus, 2 nuits d'hôtel*** avec petit-déjeuner & visites incl. ; hors repas / inkl. Bus, 2 Übernachtungen im Hotel*** mit Frühstück & Führungen; ohne Essen)

UP107

Orgues en concert à Saverne

C'est en Alsace, terre d'orgues, que Daniel Maurer, professeur d'orgue et d'improvisation à l'Académie Supérieure de Musique et au Conservatoire de Strasbourg, fera résonner ces instruments majestueux. Ce musicien passionné jouera dans deux églises de Saverne : l'église Notre-Dame-de-la-Nativité et l'église luthérienne.

Orgelklänge im Elsass

In zwei Konzerten bringt Daniel Maurer, Professor für Orgel und Improvisation an der Hochschule für Musik und am Conservatoire in Straßburg, die wunderbaren Orgeln von Notre-Dame-de-la-Nativité und der evangelischen Lutherkirche zum Klingen.

Date / Termin:	Vendredi / Freitag, 26.05.2023 (10h00-17h00)
Lieu / Ort:	Saverne
Animation/Leitung:	Daniel Maurer
Trajet / Anfahrt:	Trajet individuel / Selbstanfahrt
Prix / Preis:	43,00 € (concerts & petit rafraîchissement incl. ; hors repas / inkl. Konzerte u. kl. Erfrischung; ohne Essen)

UP108

 Sortie mystère

Place à l'imagination lors de cette excursion à la découverte de lieux emblématiques et/ou insolites en Alsace ! Le programme de la journée sera dévoilé le matin même dans le bus. Une journée incontournable pour celles et ceux qui ont envie de se laisser surprendre ! (Voyage d'une journée)

Überraschungsfahrt

Diese Tagesfahrt lädt ein, das bezaubernde, kontrastreiche Elsass näher kennen zu lernen. Es darf geraten werden: Das Fahrtziel und die geplanten Führungen werden erst morgens im Bus bekannt gegeben. Für unternehmungslustige Menschen, die sich gerne überraschen lassen! (Ganztägig)

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 17.06.2023
Lieu / Ort:	Surprise / Überraschung
Animation/Leitung:	Annette Striebig-Weissenburger
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	84,00 € (bus & visites incl., hors repas / inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

UP109

L'écriture sans frontières

Cet atelier dépoussiérera les mots de leur usure quotidienne en proposant des expériences d'écriture de tout genre. Une promenade littéraire à travers la ville de Wissembourg, au riche patrimoine architectural et historique fera naître un souffle créateur !

Atelier en allemand, pour tout niveau.

Schreibwerkstatt - Schreiben ohne Grenzen

Bei einem Spaziergang zu ausgewählten Plätzen und Gebäuden in Wissembourg spüren Sie dem historischen Flair der Stadt nach und nehmen städtische Szenen und Natur als Grundlage für einen kreativen Schreibprozess. Alle Schreibübungen werden konkret angeleitet und einander vorgestellt. Für alle, die Freude am Schreiben haben.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 24.06.2023 (10h00-18h00)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Andrea Feuerriegel
Prix / Preis:	38,00 €

UP110

 Humanisme & Epicurisme en Alsace

L'Alsace, terre d'humanisme : la magnifique Bibliothèque humaniste à Sélestat regorge de trésors du XVe et XVIe siècle. Son fonds, composé de la bibliothèque personnelle de Beatus Rhenanus, n'a cessé de s'enrichir au cours des siècles. Découverte également d'une petite cité viticole, Blienschwiller, et d'un vigneron animé par l'amour du vin et du terroir. (Voyage d'une journée)

Humanismus am Oberrhein

Mit unzähligen Schätzen aus dem 15. und 16. Jh. zeugt die einzigartige Bibliothek Humaniste in Schlettstadt vom elsässischen Humanismus. Grundstock der Sammlung, die im Laufe der Jahrhunderte unentwegt bereichert und ergänzt wurde, ist die persönliche Bibliothek des Schlettstädter Humanisten Beat Bild, der als Beatus Rhenanus in die Geschichte eintrat. Anschließend geht es durch den Winzerort Blienschwiller und zu einem Winzer, der von der Weinkultur seiner Heimat erzählt. (Ganztägig)

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 01.07.2023
Lieu / Ort:	Sélestat, Blienschwiller
Animation/Leitung:	Annette Striebig-Weissenburger
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	88,00 € (bus & visite incl., hors repas / inkl. Bus, Führung; ohne Essen)

UP111

 **Art baroque en Forêt-Noire – Staufen**

De nombreuses églises et couvents émaillent la région du Sud-Brigau, connue en particulier pour Staufen, la ville du Faust de Goethe. Visite de l'abbaye bénédictine St Trudpert dans la vallée de Munster, du Prieuré Saint Ulrich, un des monastères fondés à partir du grand Cluny en Bourgogne, et de l'église Mariä Himmelfahrt à Kirchhofen, connue pour être un lieu de pèlerinage. La pause de déjeuner sera passée dans la charmante vieille ville de Staufen. (Voyage d'une journée)

Barockkunst rund um Staufen

Der südliche Breisgau mit der Fauststadt Staufen ist von Kirchen und Klöstern des Barock geprägt. Wir besuchen die Benediktinerabtei St. Trudpert im Münstertal, das kleine Priorat St. Ulrich, das zu den Stätten der burgundischen Cluniazenser gehört, und die Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt in Kirchhofen. Die Mittagspause verbringen wir in der schönen Altstadt von Staufen. (Ganztägig)

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 15.07.2023
Lieu / Ort:	Staufen
Animation/Leitung:	Peter Kalchthaler
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	84,00 € (bus & visites incl., hors repas / inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Goûts & saveurs

Essen & Trinken



UP201

Au restaurant avec le chef 1

Dans son restaurant raffiné et chaleureux, « l'Agneau » de Seltz, le chef Jacky Bletzacker vous livrera ses secrets pour préparer un délicieux menu printanier, accompagné d'un verre de vin.

Im Restaurant mit dem Chefkoch 1

Im gemütlichen Restaurant „à l'Agneau“ wird mit Chefkoch Jacky Bletzacker ein köstliches Frühlingmenü mit zwei Gängen zubereitet. Dazu wird der passende Wein gereicht.

Date / Termin:	Mardi / Dienstag, 14.03.2023 (16h00-19h00)
Lieu / Ort:	Seltz
Animation/Leitung:	Jacky Bletzacker
Prix / Preis:	43,00 € (ingrédients & verre de vin incl. / inkl. Zutaten & Glas Wein)

UP202

Au restaurant avec le chef 2

Dans son restaurant raffiné et chaleureux, « l'Agneau » de Seltz, le chef Jacky Bletzacker vous livrera ses secrets pour préparer un délicieux menu alsacien, accompagné d'un verre de vin.

Im Restaurant mit dem Chefkoch 2

Im gemütlichen Restaurant „à l'Agneau“ wird mit Chefkoch Jacky Bletzacker ein köstliches Frühlingmenü mit zwei Gängen zubereitet. Dazu wird der passende Wein gereicht.

Date / Termin:	Mardi / Dienstag, 25.04.2023 (16h00-19h00)
Lieu / Ort:	Seltz
Animation/Leitung:	Jacky Bletzacker
Prix / Preis:	43,00 € (ingrédients & verre de vin incl. / inkl. Zutaten & Glas Wein)

UP203

Promenade gourmande dans les vignes

Lors d'une grande promenade de 7 km à travers les belles vignes de l'ancien monastère de Wissembourg vous découvrirez l'histoire si particulière de ce vignoble. Des dégustations et des surprises gourmandes, accompagnées de vins locaux, vous attendront au détour d'un chemin.

Le lieu de rendez-vous est accessible avec les transports en commun.

W(f)ein und lecker grenzenlos! Weinbergtrecking für alle Sinne

Mitten zwischen den beschaulichen Weinberglagen des ehemaligen Klosters Weißenburg begegnen Sie einem „Tischlein-deck-dich“! Zu verschiedenen Weinen aus Südpfalz und Nordelsass werden typische Speisen aus der Region gereicht. Der Spaziergang führt ca. 7 km weit durch die Weinberge, wobei 130 Höhenmeter überwunden werden. Die Anfahrt ist auch von Deutschland aus mit dem ÖPNV möglich.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 22.04.2023 (13h00-17h30)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Sebastian Paulus
Prix / Preis:	38,00 € (vin & spécialités incl./inkl. Wein & Spezialitäten)

UP204

Célèbres ou oubliées ? A table avec deux femmes peintres du XIXe s.

Durant le dîner dans un très bon restaurant alsacien, une historienne de l'art nous fera découvrir la vie et l'œuvre de Julie Wolfthorn et Marie Ellenrieder, deux peintres remarquables du XIXe siècle allemand.

Berühmt oder vergessen? Zu Tisch mit zwei Malerinnen des 19. Jh.

Das elegante Ambiente eines sehr guten französischen Restaurants lädt dazu ein, ein komplettes elsässisches Menü zu genießen. Begleitend erzählt eine Kunsthistorikerin aus Leben und Werk von Julie Wolfthorn und Marie Ellenrieder.

Date / Termin:	Vendredi / Freitag, 28.04.2023 (19h00-22h00)
Lieu / Ort:	Wissembourg-Altenstadt
Animation/Leitung:	Eva Unterburg
Prix / Preis:	59,00 € (repas incl.; hors boissons / inkl. Menü, ohne Getränke)

UP205

Dégustation chez Bacchus

Un tour de France par le vin : en faisant déguster sept vins différents, une jeune œnologue passionnée présente différentes régions viticoles françaises.

Quer durch Frankreich: Weinprobe mit Bacchus

Im Weinkeller quer durch Frankreich: Eine passionierte junge Önologin führt anhand von sieben verschiedenen Weinen durch mehrere wichtige Weinbaugebiete Frankreichs.

Date / Termin:	Vendredi / Freitag, 05.05.2023 (18h00-20h15)
Lieu / Ort:	Beinheim
Animation/Leitung:	Chloé Friedmann
Prix / Preis:	37,00 € (présentation, vins & plateau de fromage et charcuteries incl. / inkl. Kurs, Wein, Aufschnitt- und Käseplatte)

UP206

Les herbes du printemps dans notre assiette !

Gorgées de vitamines, minéraux et nutriments secondaires, les herbes de printemps jouent un rôle important dans une alimentation saine et équilibrée. Elles renforcent notre système immunitaire et transforment les plats les plus simples en repas délicieux. Après une introduction théorique, les herbes sauvages comestibles sont identifiées et cueillies dans les prés, avant d'être utilisées pour la préparation d'un délicieux menu végétarien.

Wildkräuter in der Frühlingsküche

Der Frühling besticht durch zarte Kräuter und das erste frische Grün. So klein und zart die Kräuter sind, sie haben es in sich: Sie strotzen vor Vitaminen, Mineralstoffen und den wichtigen sekundären Pflanzenstoffen und können uns helfen, uns gesund und ausgewogen zu ernähren. Sie unterstützen unser Immunsystem und machen aus einfachen Gerichten ein erstaunliches Geschmackserlebnis.

Nach einem Einführungsvortrag werden auf den umliegenden naturbelassenen Wiesen Wildkräuter zum Essen vorgestellt und gesammelt. Daraus wird gemeinsam ein schmackhaftes, gesundes, mehrgängiges Wildgemüse-Menü zubereitet.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 06.05.2023 (10h00-16h00)
Lieu / Ort:	Wingen près de/beside Lembach
Animation/Leitung:	Ursula & Johannes Schauer
Prix / Preis:	48,00 € (script, repas & boissons sans alcool incl. / inkl. Unterlagen, Essen & alkoholfreie Getränke)

UP207

La cuisine crue dévoile ses secrets

Tout savoir sur la cuisine crue, une cuisine saine et gourmande ! Différents ingrédients de saison sont présentés et expliqués, avant de rentrer dans la préparation d'un menu équilibré et délicieux (plat principal et dessert).

Gesund und im Trend, aber nicht nur – Rohkost für alle

Nicht nur Gemüse und Salat: Zur modernen Rohkostküche gehören auch Fleisch- und Fischprodukte. Verschiedene gesunde Zutaten werden vorgestellt und erklärt und gemeinsam zu einem leckeren zweigängigen Menü verarbeitet (Hauptgericht und Dessert).

Date / Termin:	Vendredi / Freitag, 12.05.2023 (15h00-18h00)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Laura Grimm
Prix / Preis:	37,00 € (ingrédients incl. / inkl. Zutaten)

UP208

À la découverte des plantes sauvages

Sur un circuit d'environ 6 km près de Wissembourg, un guide nature vous fera découvrir les plantes sauvages de la région. Celles que nous appelons aujourd'hui les « mauvaises herbes » permettaient autrefois bien souvent aux hommes de se nourrir. Lors d'une pause, un petit en-cas à base de plantes sera proposé.

Kräuterwanderung

Auf einem ca. 6 km langen Rundweg bei Weißenburg werden mit einem Naturführer die Wildkräuter der Region entdeckt. Was wir heute als Unkraut bezeichnen, diente den Menschen früher oft als Nahrung. Während einer Pause auf dem Rundweg wird ein kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis serviert.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 13.05.2023 (10h00-15h30)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Mario Fassen
Prix / Preis:	22,00 € (en-cas & boisson inclus / inkl. kl. Imbiss & Getränk)

UP209

Flânerie gourmande en musique

Cette promenade musicale en ce début de l'été nous emmènera à travers Wissembourg. Une flânerie ponctuée d'arrêts en musique durant lesquels une violoniste jouera des morceaux évoquant la France et l'Allemagne. Des gourmandises locales accompagnées d'un verre de vin de la région viendront clore cette sortie.

Mit Musik und Genuss in den Sommer

Ein musikalischer Spaziergang durch Wissembourg läutet den Sommer ein. An verschiedenen Stationen spielt eine Geigerin Stücke, die mit beiden Ländern zu tun haben. Anschließend stärkt man sich - und die deutsch-französische Freundschaft! - bei einer regionalen Leckerei und einem Glas Wein.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 04.06.2023 (14h00-16h30)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Claudia Blee
Prix / Preis:	22,00 € (goûter incl. / inkl. Imbiss)

Langues & Civilisation

Sprachen & Landeskunde



UP301

Cours d'allemand sur mesure (tous niveaux)

Des cours sur demande et sur mesure : les dates, la durée et le nombre de cours, ainsi que le contenu sont adaptés aux besoins spécifiques de chaque participant* e.

Lieu / Ort:	Wissembourg ou en ligne
Animation/Leitung:	Gabriele Cleres, Birgit Schmidt
Prix / Preis:	à partir de 38,00 € / heure (minimum : 10 heures)

UP302

Französischunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus)

Maßgeschneiderter Sprachunterricht: Die Lehrkraft geht speziell auf die Belange der/des Lernenden ein. Termine, Dauer und Anzahl der Stunden sind individuell gestaltbar.

Lieu / Ort:	Wissembourg oder online
Animation/Leitung:	Sophie Schönhöfer, Francine Cadène
Prix / Preis:	ab 38,00 € / Zeitstunde (Mindestdauer: 10 Stunden)

UP303

Allemand niveau A2

Pendant ce cours, les participant*es, qui ont déjà quelques notions d'allemand, réviseront les bases de la langue allemande avec le livre « Pluspunkt Deutsch » (6 samedis).

Dates / Termine:	Samedi 11.03., 18.03., 15.04., 29.04., 03.06. & 17.06.2023 (10h00-11h30)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Gabriele Cleres
Prix / Preis:	108,00 €

UP304

Französisch am Mittwoch (B1)

Der klassische Abendkurs für alle, die mit Grammatik, Übungen und Konversation ihre Französischkenntnisse verbessern möchten (10 Termine).

Dates / Termine:	Mittwoch, 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 12.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05.2023 (19h30-21h30)
Lieu / Ort:	Lauterbourg
Animation/Leitung:	Francine Cadène
Prix / Preis:	163,00 €

UP305

Französische Konversation (B2: selbständige Sprachverwendung)

Der Abendkurs für alle, die durch Konversation mit einer Muttersprachlerin ihre Französischkenntnisse erweitern, vertiefen und auf den neuesten Stand bringen möchten (10 Termine).

Dates / Termine:	Mittwoch, 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 12.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05.2023 (18h00-19h30)
Lieu / Ort:	Lauterbourg
Animation/Leitung:	Francine Cadène
Prix / Preis:	150,00 €

UP306

Französisch am Samstag (A2-B1: einfache Alltagsdialoge)

Dieser Kompaktkurs bietet die Gelegenheit, die französische Sprache vor Ort in Weißenburg zu erlernen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der mündlichen Sprache (8 Termine).

Dates / Termine:	Samstag, 04.03., 18.03., 01.04., 22.04., 06.05., 13.05., 03.06. und 17.06.2023 (9h00-12h00)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Sophie Schönhöfer
Prix / Preis:	200,00 €

UP307

Französisch am Montag (Niveau A1-2)

Bequem von zu Hause aus : Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives - Allez-y ! - A1, 3. Auflage 2017; ISBN 978-3-06-520176-6 (ab Lektion 8-9; 10 Termine).

Dates / Termine:	Montag, 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 17.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06.2023 (19h00-20h30)
Lieu / Ort:	en ligne / Zoom
Animation/Leitung:	Sophie Schönhöfer
Prix / Preis:	133,00 €

UP308

Französisch mal schriftlich (A1-A2)

In vielen Kursen liegt der Schwerpunkt auf dem mündlichen Spracherwerb. Daher werden hier die Grundlagen in Grammatik und Wortschatz wiederholt, um so korrekter schreiben und sprechen zu können (2 Termine).

Dates / Termine:	Samstag, 11.03. & 25.03.2023 (9h00-12h00)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Sophie Schönhöfer
Prix / Preis:	55,00 €

UP309

Französisch am Wochenende 1 (A2: leichte geführte Dialoge)

Dieser Wochenend-Sprachkurs mit Jean-Philippe Devise erschließt das lebendige Französisch von heute. Dabei steht die Konversation im Vordergrund. Er findet in einem hübschen Dorf im Elsass statt.

Dates / Termine:	Samstag, 25.03. & Sonntag, 26.03.2023. (jew. 9h30-17h00)
Lieu / Ort:	Climbach (Restaurant à l'Ange)
Animation/Leitung:	Jean-Philippe Devise
Prix / Preis:	160,00 €

UP310

Französisch am Wochenende 2 (A2-B1: leichte Konversation)

Termine: Dieser Wochenend-Sprachkurs mit Jean-Philippe Devise erschließt das lebendige Französisch von heute. Dabei steht die Konversation im Vordergrund. Er findet im beschaulichen Rahmen eines Klosters bei Saverne statt.

Dates / Termine:	Samstag, 22.04. & Sonntag, 23.04.2023. (jew. 9h30-17h00)
Lieu / Ort:	Kloster Reinacker bei Saverne
Animation/Leitung:	Jean-Philippe Devise
Prix / Preis:	160,00 € (Französischkurs) (zzgl. 98 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen & 1 Übernachtung mit Frühstück im EZ / Dusche / WC)

UP311

Sommerkurs Französisch 1 (A2-B1)

In sommerlicher Atmosphäre lädt dieser einwöchige Intensivkurs dazu ein, die französische Sprache zu vertiefen und anzuwenden.

Dates / Termine:	Montag, 24.07.2023 bis Freitag, 28.07.2023 (13h00-17h00)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Jean-Philippe Devise
Prix / Preis:	165,00 € (ohne Übernachtung)

UP312

Sommerkurs Französisch 2 (B1-B2)

Dieser fünftägige Intensivkurs bietet die Möglichkeit, bestehende Sprachkenntnisse zu verbessern und Konversation auf fortgeschrittenem Niveau zu üben.

Dates / Termine:	Montag, 07.08.2023 bis Freitag, 11.08.2023 (13h00-17h00)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Jean-Philippe Devise
Prix / Preis:	165,00 € (ohne Übernachtung)

UP313

Sommerkurs Französisch 3 (B1-B2)

Dieser fünftägige Intensivkurs bietet die Möglichkeit, bestehende Sprachkenntnisse zu verbessern und Konversation auf fortgeschrittenem Niveau zu üben.

Dates / Termine:	Montag, 28.08.2023 bis Freitag, 01.09.2023 (13h00-17h00)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Jean-Philippe Devise
Prix / Preis:	165,00 € (ohne Übernachtung)

Histoire & Société

Geschichte & Gesellschaft



UP401

Fort Vauban - Fort-Louis

Fort-Louis-du-Rhin est l'une des dix villes entièrement créées par Vauban. Découverte des vestiges de cette ancienne place forte conçue pour disposer d'une garnison et d'un dépôt de munition, bâtie en 1688 par le célèbre architecte et ingénieur militaire au service de Louis XIV.

Vauban-Festung am Rhein

Fort-Louis-du-Rhin ist eine der zehn Städte, die von Vauban, dem berühmten Festungsbaumeister Ludwigs XIV., aus dem Boden gestampft wurden. Sie erkunden die Reste der 1688 erbauten Zitadelle, in der einst eine Garnison lag.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 02.04.2023 (10h00-12h00)
Lieu / Ort:	Fort-Louis
Animation/Leitung:	Agnès Blattner
Trajet / Anfahrt:	Trajet individuel / Selbstanfahrt
Prix / Preis:	4,00 €

UP402

Château de Berwartstein

Découverte du Berwartstein dans le Palatinat, ancien château rocheux du Moyen-Age en grande partie reconstitué au XIXe siècle. Un musée donne un aperçu de la vie au Moyen-Age. Cette forteresse en grès rose fut également connue pour être le repaire de Hans von Trotha, plus connu en Alsace sous le nom de Hans Trapp.

Burg Berwartstein

Historische Führung durch die im 19. Jh. wieder aufgebaute mittelalterliche Felsenburg Berwartstein. Sie hat heute den Charakter einer Museumsburg, doch es finden sich durchaus noch Teile der mittelalterlichen Anlage. Hier soll der Raubritter Hans von Trotha gelebt haben, im Elsass berühmt-berüchtigt als Hans Trapp.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 29.04.2023 (14h00-17h00)
Lieu / Ort:	Berwartstein
Animation/Leitung:	Rolf Übel
Trajet / Anfahrt:	Trajet individuel / Selbstanfahrt
Prix / Preis:	24,00 €

UP403

 Design & industrie textile en Alsace

Reflets de la culture industrielle du sud de l'Alsace, le Musée du Papier Peint à Rixheim et le Musée de l'Impression sur Etoffes de Mulhouse invitent au voyage en proposant des collections d'une extraordinaire créativité. Des papiers peints anciens et contemporains, des collections d'étoffes d'ici et d'ailleurs ainsi que les différentes techniques d'impression seront à découvrir. (Voyage d'une journée)

Industriekultur und Design im südlichen Elsass

Das Tapetenmuseum in Rixheim und das Stoffdruckmuseum in Mulhouse zeugen von der Industriekultur im Südsass. Historische und zeitgenössische Tapeten, Stoffe aus dem Elsass und aus aller Welt zeugen von außerordentlicher Kreativität und laden ein zu einer Reise durch die Zeit. Auch über die unterschiedlichen Drucktechniken wird informiert. (Ganztägig)

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 29.04.2023
Lieu / Ort:	Mulhouse / Rixheim
Animation/Leitung:	Irene Schäfer
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	84,00 € (bus & visites incl., hors repas / inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

UP404

Sur les traces des Cisterciens : Eußerthal

De l'ancienne abbaye cistercienne de 1147 située dans le Palatinat, l'une des plus importantes du sud-ouest de l'Allemagne, subsiste encore l'imposante église, témoin du passage de l'art roman au gothique. Sur 2km, le sentier de découverte donne un aperçu de la vie monastique du Moyen-Age.

Der Zisterzienserweg in Eußerthal

Der Klosterweg gibt auf 2 km Länge Einblick ins monastische Leben im Mittelalter. Es geht rund um die ehemalige Klosteranlage von 1147, eine der bedeutendsten im südwestdeutschen Raum. Von der kunsthistorisch interessanten Klosterkirche, die den Übergang von der Romanik zur Gotik zeigt, haben sich noch bedeutende Reste erhalten.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 13.05.2023 (14h00-17h00)
Lieu / Ort:	Eußerthal
Animation/Leitung:	Rolf Übel
Trajet / Anfahrt:	Trajet individuel / Selbstanfahrt
Prix / Preis:	18,00 €

UP405

 Art et Histoire à Andlau

La cité viticole abrite de nombreux bijoux, son abbatale Sainte-Richarde, ses ruelles pittoresques et ses bâtiments Renaissance. Découverte des Ateliers de la Seigneurie d'Andlau, un Centre d'Interprétation du Patrimoine dédié au patrimoine alsacien. (Voyage d'une journée)

Malerisches Andlau

Eine spannende Führung durch den Winzerort Andlau mit seiner Abteikirche Sainte-Richarde, Herrenhäusern, malerischen Gassen und Renaissancebauten. Auch ein Besuch der „Ateliers de la Seigneurie“ in der ehemaligen Residenz der Herren von Andlau darf nicht fehlen: Dieses interaktive Museum bemüht sich um die Vermittlung des elsässischen Natur- und Kulturerbes. (Ganztägig)

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 03.06.2023
Lieu / Ort:	Andlau
Animation/Leitung:	Annette Striebig-Weissenburger
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	84,00 € (bus & visites incl., hors repas / inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

UP406

Oberbronn & Lampertsloch : Histoire, religion et musique en Alsace

Visite de la charmante petite ville d'Oberbronn et de son impressionnant couvent, lieu exceptionnel chargé d'histoire. Ensuite il sera temps d'admirer les orgues de l'église simultanée de Lampertsloch, une œuvre du facteur d'orgue Johann-Jacob Moeller, originaire d'Oberbronn.

Oberbronn und Lampertsloch: Geschichte, Religion und Musik im Elsass

Führung durch das beschauliche Oberbronn und das ehemalige Schloss, das das eindrucksvolle Kloster des Erlöserordens beherbergt. Anschließend wird die spektakuläre, fast zweihundert Jahre alte Orgel der Simultankirche von Lampertsloch besichtigt, ein Werk des Oberbronners Johann-Jacob Moeller.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 18.06.2023 (10h00-15h00)
Lieu / Ort:	Oberbronn, Lampertsloch
Animation/Leitung:	Reine Biri
Trajet / Anfahrt:	Trajet individuel / Selbstanfahrt
Prix / Preis:	17,00 € (visites incl.; hors repas / inkl. Führungen; ohne Essen)

UP407

En voguant au fil du temps à Strasbourg

Lors d'une sortie en canoë, les participant*es découvriront l'histoire de Strasbourg, de ses origines en tant que cité romaine à son statut de ville européenne, en passant par son histoire franco-allemande. Après une introduction à la technique du canoë, plusieurs quartiers de la ville pourront être admirés. A mi-chemin, le groupe pourra reprendre des forces grâce à un pique-nique.

Im Kanu durch die Stadtgeschichte - Straßburg

Bei einer einzigartigen Kanutour erfahren die Teilnehmer*innen Wissenswertes über Straßburg und einige historische Meilensteine, von der Römerzeit über die deutsch-französische Geschichte bis zur heutigen europäischen Bedeutung. Nach einer kurzen Einführung zum Paddeln werden verschiedene Stadtteile erkundet. Auf halber Strecke kann sich die Gruppe bei einem typisch französischen Picknick mit Baguette und kleinen Leckereien stärken.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 30.07.2023 (9h30-17h00)
Lieu / Ort:	Strasbourg
Animation/Leitung:	Sebastian Paulus
Trajet / Anfahrt:	Trajet individuel / Selbstanfahrt
Prix / Preis:	59,00 € (visite, location de canoë & pique-nique incl. / inkl. Führung, Kanumiete & Picknick)

Le Fort de Mutzig & la vallée de la Bruche

A l'assaut du Fort de Mutzig pour la découverte de ce qui était en 1914 la plus puissante fortification d'Europe. Construit à partir de 1893 par l'armée allemande, cet ouvrage constitué d'un dédale de galeries souterraines était également la première fortification bétonnée, cuirassée et électrifiée en Europe. Cap ensuite sur Molsheim pour découvrir l'église des Jésuites. De style gothique, elle est considérée comme l'une des plus vastes d'Alsace après la cathédrale de Strasbourg. (Voyage d'une journée)

Feste Mutzig und Bruche-Tal

Die Feste Mutzig, ab 1893 durch das deutsche Militär erbaut, war 1914 die mächtigste Festung Europas. Die gewaltige Anlage mit ihrem Spinnennetz von unterirdischen Gängen war in vieler Hinsicht revolutionär: erstmalige Nutzung von Beton für den Bau einer Festung, die ersten Panzertürme, das erste autonome Elektrizitätskraftwerk... Nach der Besichtigung geht es weiter zu friedlicheren Themen: Die gotische Jesuitenkirche von Molsheim gilt als eine der größten Kirchen des Elsass nach dem Straßburger Münster. (Ganztägig)

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 26.08.2023
Lieu / Ort:	Dinsheim-sur-Bruche / Molsheim
Animation/Leitung:	Irene Schäfer
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	88,00 € (bus & visites incl., hors repas / inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

BON CADEAU / GUTSCHEIN

Apprendre, découvrir et faire des rencontres dans l'espace PAMINA !

Bildung, Begegnung und Erlebnis in der PAMINA-Region!

info@up-pamina-vhs.org

Nature & Santé

Natur & Gesundheit



UP501

Introduction à la sophrologie

La sophrologie («science de la conscience », du grec ancien sophron et le suffixe -logie »), est une technique de relaxation dynamique. Elle prend ses sources en Orient, mais aussi en psychologie et en philosophie. C'est une technique destinée à harmoniser le corps et l'esprit.

Les relaxations dynamiques sont basées sur le souffle conscient, la décontraction et la détente dynamique. (6 samedis)

Schnupperkurs Sophrologie

Die Sophrologie ist eine dynamische Entspannungstechnik. Der Name bedeutet etwa „Lehre von der Besonnenheit des Geistes“ und leitet sich ab von altgriechisch sophron und dem Suffix -logie. Die Sophrologie soll durch bewusstes Atmen und dynamischen Entspannungsübungen Körper und Geist in Übereinstimmung bringen. (6 Termine)

Dates / Termine:	Samedi / Samstag, 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 15.04.2023 (14h00-15h30)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Sophie Schönhöfer
Prix / Preis:	60,00 €

UP502

Atelier de gemmothérapie

La gemmothérapie (du latin gemma, « bourgeon ») est une thérapie naturelle utilisant les propriétés des tissus embryonnaires végétaux en croissance. Ces substances permettent de renforcer les défenses naturelles de l'organisme et contribuent au bien-être global.

Après une introduction générale, différents bourgeons sont cueillis et transformés en préparations nature à utiliser en auto-application.

Gemmotherapie - die Heilkraft der Pflanzenknospen

Von dem lateinischen Wort gemma („Knospe“) abgeleitet, ist die Gemmotherapie eine sanfte Form der pflanzlichen Behandlung, mit Knospen, Sprossen und Trieben aus jungem und frischem Pflanzengewebe. Die Gemmotherapie nutzt die Kräfte, die in diesen besonders vitalen Pflanzenteilen enthalten sind, um den Organismus bei Regenerations- und Heilungsprozessen zu unterstützen.

Nach einer Einführung werden verschiedene Knospen gesammelt und Gemmo-Zubereitungen zur Selbstanwendung für zu Hause hergestellt.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 25.03.2023 (15h00-18h00)
Lieu / Ort:	Wingen près de/bei Lembach
Animation/Leitung:	Ursula & Johannes Schauer
Prix / Preis:	35,00 € (matériel incl. / inkl. Unterlagen)

UP503

Introduction au tai-chi-chuan

Cet atelier propose une première approche du tai-chi, un art martial chinois qui s'est popularisé en Occident depuis plusieurs dizaines d'années. Vue comme une « méditation par le mouvement », cette pratique corporelle unique promet des effets bénéfiques pour le corps et l'esprit. Le tai-chi active et renforce l'énergie vitale, améliore le tonus et renforce les muscles, la souplesse et la respiration.

Tai Chi Chuan im Grenzgebiet

In diesem Tageskurs, der in dem herrlichen Rosengarten eines Künstlers stattfindet, sollen erste Eindrücke von dieser Bewegungskunst aus dem alten China vermittelt werden.

Tai Chi fasziniert durch eine einzigartige Bewegungsweise und Gewichtsverlagerungen, die vielfältige positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben. Tai Chi kann so auch als Meditation in Bewegung verstanden werden. Es aktiviert und stärkt Lebensenergie und Muskelkraft und verbessert körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Atmung.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 14.05.2023 (10h00-16h30)
Lieu / Ort:	Drachenbronn-Birlenbach
Animation/Leitung:	Helmut Spindler
Prix / Preis:	58,00 €

UP504

Panta rhei - l'eau, c'est la vie

La réserve de biosphère franco-allemande des « Vosges du Nord-Pfälzerwald » abrite de nombreux cours d'eau naturels, tous différents et constituant des habitats exceptionnels pour la faune et la flore de la région. Lors d'une randonnée facile, on en saura plus sur le cycle de l'eau. On apprendra comment des équilibres peuvent se rétablir et de quelle manière la nature est capable de régénération et d'autorégulation.

Panta rhei – Wasser ist Leben

Im deutsch-französischen UNESCO-Biosphärenreservat „Pfälzerwald-Nordvogesen“ gibt es zahlreiche unterschiedliche und naturnahe Gewässer, mit verschiedenen eindrucksvollen Lebensräumen und einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt. Bei dieser leichten Wanderung erfährt man, wie alles fließt und sich neue Gleichgewichte einspielen, und auf welche Weise das Netzwerk des Lebens zur Selbstregulation fähig ist.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 21.05.2023 (15h00-19h00)
Lieu / Ort:	Fischbach
Animation/Leitung:	Roland Stein
Prix / Preis:	15,00 €

UP505

Faune et flore de la réserve de biosphère Vosges du Nord-Pfälzerwald

Une randonnée de niveau intermédiaire pour découvrir et observer des espèces rares de faune et de flore dans leurs habitats naturels. Sous la houlette d'un guide expérimenté, vous découvrirez les écosystèmes, biotopes et biocénoses, ainsi que les différentes espèces locales dans la réserve de biosphère labélisée par l'UNESCO. De magnifiques points de vue dans la plus grande forêt d'Europe de l'ouest ponctueront cette randonnée.

Die Biosphäre, Hotspot des Lebens

Diese mittelschwere Wanderung führt durch die natürlichen Lebensräume seltener heimischer Tiere und Pflanzen, die es zu beobachten und schützen gilt. Unter fachlicher Führung erkunden Sie repräsentative Ökosysteme, Biotope, Lebensgemeinschaften und einheimische Arten des UNESCO-Biosphärenreservats. Spektakuläre Ausblicke im größten Waldgebiet Westeuropas.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 04.06.2023 (9h00-13h00)
Lieu / Ort:	Nothweiler
Animation/Leitung:	Roland Stein
Prix / Preis:	15,00 €

UP506

L'Alsace à cheval

L'Alsace du Nord offre un cadre idéal pour découvrir à cheval une nature exceptionnelle. Après une initiation permettant un premier contact avec sa monture, aura lieu une promenade en petit groupe accompagnée d'un moniteur. A midi, déjeuner tiré du sac. L'équipement est fourni sur place. Pour débutant*es à partir de 15 ans.

Reiten im Elsass

Das schöne Elsass vom Rücken eines Pferdes zu entdecken, ist eine wunderschöne Erfahrung. Nach einer Einführung in Kleingruppen, um sich mit dem Tier vertraut zu machen, beginnt ein Ausritt unter fachkundiger Aufsicht. Mittags wird gemeinsam gepicknickt. Die Ausrüstung wird gestellt. Für Anfänger*innen / Mindestalter 15 Jahre.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 11.06.2023 (10h00-16h30)
Lieu / Ort:	Haguenau
Animation/Leitung:	Marine Kauffer
Prix / Preis:	57,00 €

UP507

Week-end yoga en Alsace

Dans un environnement idyllique, un artiste et professeur de yoga donnera un aperçu des postures du Hatha Yoga. Des exercices de respiration (pranayama) et de relaxation, une marche et des chants méditatifs (mantra) complèteront l'enseignement. Les participant*e*s profiteront de ces instants pour déstresser et se ressourcer. Pour tout niveau.

Yoga-Wochenende im Elsass

In einem idyllischen Fachwerkdorf vermittelt ein elsässischer Künstler und Yoga-Lehrer Einblick in verschiedene Stellungen des Hatha-Yogas. Hinzu kommen Entspannungs- und Atemübungen (Pranayama), sowie meditatives Gehen und Singen (Mantras). Die Teilnehmer*innen können so den Alltagsstress hinter sich lassen und neue Energie tanken. Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Dates / Termine:	Samedi / Samstag, 17.06. & dimanche / Sonntag, 18.06.2023 (10h00-17h00)
Lieu / Ort:	Seebach
Animation/Leitung:	Dominique Starck
Prix / Preis:	78,00 € (hors hébergement & repas / ohne Übernachtung & Essen)

UP508

La biodiversité en Alsace : Hortus Hymenoptera

Comment favoriser la biodiversité dans son jardin ? C'est ce que vous fera découvrir Sébastien Heim dans le microcosme de son jardin exceptionnel à Obersteinbach. La visite se terminera par un moment d'échange autour d'un apéritif.

Biogarten Hymenoptera

Ein passionierter Insektenfachmann führt durch die verschiedenen Zonen seines herrlichen Biogartens und erklärt die herausragende Rolle der Insekten in der biologischen Vielfalt. Ein kleiner Apéritif im Garten rundet den Ausflug ab.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 25.06.2023 (10h00-12h10)
Lieu / Ort:	Obersteinbach
Animation/Leitung:	Sébastien Heim
Trajet / Anfahrt:	Trajet individuel / Selbstanfahrt
Prix / Preis:	16,00 € (visite guidée & apéritif incl. / inkl. Führung & Apéritif)

UP509

Tai-chi-chuan niveau 3

Le tai-chi, art martial chinois qui s'est popularisé en Occident depuis plusieurs dizaines d'années, est une pratique corporelle unique, sorte de « méditation par le mouvement » qui a des effets bénéfiques pour le corps et l'esprit. Cet atelier s'adresse essentiellement aux personnes qui ont déjà participé aux deux premiers ateliers du semestre dernier.

Tai Chi Chuan Stufe 3

Die Bewegungskunst aus dem alten China, die als eine Art Meditation in Bewegung verstanden wird, fasziniert durch eine einzigartige Bewegungsweise und Gewichtsverlagerungen, die vielfältige positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben. Dieser Workshop wendet sich in erster Linie an Personen, die bereits an den ersten beiden Kursen im letzten Semester teilgenommen haben.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 01.07.2023 (10h00-16h30)
Lieu / Ort:	Drachenbronn-Birlenbach
Animation/Leitung:	Helmut Spindler
Prix / Preis:	58,00 €

UP510

En canoë le long de la Sauer

Après une brève introduction aux techniques du canoë, départ pour une promenade sur la Sauer, de Forstfeld à Munchhausen. La Sauer traverse un paysage pittoresque et authentique, classé réserve naturelle. Sous la direction d'un guide nature expérimenté, tout le monde peut faire l'expérience de ce sport et vivre une sortie nature inoubliable. Pour pouvoir participer il faut savoir nager, être en bonne forme physique et ne pas avoir peur de l'eau. Il n'est pas nécessaire de savoir pagayer.

Kanutour auf der Sauer

Nach einer kurzen Einführung paddeln wir gemütlich mit dem Kanu von Forstfeld bis Munchhausen durch die elsässische Rheinebene und sammeln unvergessliche Eindrücke.

Die Route führt durch eine malerische, urwüchsige Landschaft, die unter Naturschutz steht. Unter fachmännischer Leitung können alle sicher und erlebnisreich den Kanu-Sport erfahren. Das Naturerlebnis steht dabei im Vordergrund.

Teilnehmen können all, die schwimmen können, körperlich fit sind und keine Angst vor Wasser haben. Kanuerfahrung ist nicht erforderlich.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 02.07.2023 (11h00-16h00)
Lieu / Ort:	Sauer (Alsace / Elsass)
Animation/Leitung:	Sebastian Paulus
Trajet / Anfahrt:	Trajet individuel / Selbstanfahrt
Prix / Preis:	56,00 € (visite & location de canoë incl. / inkl. Führung & Kanumiete)

UP511

Voler sans frontières

La matinée sera consacrée à des cours théoriques de pilotage. L'après-midi, un petit survol à bord d'un planeur à moteur permettra de découvrir l'espace PAMINA aussi libre qu'un oiseau (à partir de 16 ans, poids max. 100 kg).

Fliegen ohne Grenzen

Vormittags werden theoretische Grundlagen des Fliegens vermittelt. Nachmittags erschließt ein kleiner Flug im Motorsegler den PAMINA-Raum aus der Vogelperspektive (Mindestalter 16 Jahre, Maximalgewicht 100 kg).

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 08.07.2023 (10h00-17h00)
Lieu / Ort:	Schweighofen
Animation/Leitung:	Aeroclub Schweighofen-Wissembourg
Prix / Preis:	76,00 €

**Förderverein
Freunde der up PAMINA vhs e. V.**



Kaiserallee 12 E
D-76133 Karlsruhe
www.fv-up-PAMINA-vhs.org
post@fv-pamina.de

Möchten Sie die up PAMINA vhs bei der Umsetzung ihres grenzüberschreitenden Bildungs- und Kulturprogramms unterstützen? – Dann freuen wir uns über Ihre Mitgliedschaft und/oder Spende auf das Konto des gemeinnützigen

Fördervereins Freunde der up PAMINA vhs e. V.

Sparkasse Karlsruhe-Ettlingen
IBAN DE46 6605 0101 0108 2330 08
BIC KARSDE663X

Gerne stellen wir Ihnen eine Spendebescheinigung aus.
Margret Meier-Wohlwend, 1. Vorsitzende
Klaus Eehalt, 2. Vorsitzender
Ingrid Goldman-Ritter Finanzvorstand
Dr. Coline Baechler, Beisitzerin des Vorstands

Souhaitez-vous soutenir l'up PAMINA vhs et son programme culturel et pédagogique transfrontalier ?

Si vous êtes domiciliés fiscalement en France, vous pouvez adresser vos dons directement à l'up PAMINA vhs. C'est une association de droit local alsacien-mosellan dont la mission est reconnue d'utilité publique.

Avec le soutien de / Mit Unterstützung von



Ainsi que le soutien de 15 Universités Populaires de l'espace PAMINA /
Und mit Unterstützung von 15 Volkshochschulen des PAMINA-Raums

PA**KVHS Germersheim**

Ritter-von-Schmauß-Str. 1
D-76726 Germersheim
Tel.: 0(0 49)72 74 – 5 33 34

KVHS Südliche Weinstraße

An der Kreuzmühle 2
D-76829 Landau
Tel.: 0(0 49)63 41 – 94 01 88

KVHS Südwestpfalz e. V.

Delaware Avenue 12
D-66953 Pirmasens
Tel.: 0(0 49)63 31 – 80 93 36

NA**UP du Rhin**

13 Rue des Franciscains
F-68100 Mulhouse
Tel. : 0(0 33)3 89 46 48 48

UP Européenne

9 Place de l'Université
F-67000 Strasbourg
Tel. : 0(0 33)3 88 36 32 10

**UP Européenne Nord
Alsace**

6 Place Robert Schuman
F-67500 Haguenau
Tel. : 0(0 33)3 88 93 36 99

MI**VHS Baden-Baden e. V.**

Jägerweg 12
D-76532 Baden-Baden
Tel.: 0(0 49)72 21 – 9 96 53 60

VHS Bretten

Melanchthonstraße 3
D-75015 Bretten
Tel.: 0(0 49)72 52 – 5 83 71-8

VHS Bruchsal

Am Alten Schloss 2
D-76646 Bruchsal
Tel.: 0(0 49)72 51 – 7 93 04

VHS Ettlingen

Pforzheimer Str. 14 A
D-76275 Ettlingen
Tel.: 0(0 49)72 43 – 10 14 83

VHS Karlsbad

Wikingerstr. 9
D-76307 Karlsbad
Tel.: 0(0 49)72 02 – 17 93

VHS Karlsruhe e. V.

Kaiserallee 12 E
D-76133 Karlsruhe
Tel.: 0(0 49)7 21 – 98 57 50

VHS im Landkreis Karlsruhe

Ettlinger Straße 27
D-76137 Karlsruhe
Tel.: 0(0 49)7 21 – 9 21 10 90

**Mannheimer Abendakade-
mie und VHS GmbH**

U1, 16-19
D-68161 Mannheim
Tel.: 0(0 49)6 21 - 1076-0

VHS Landkreis Rastatt

Am Schlossplatz 5
D-76437 Rastatt
Tel.: 0(0 49)72 22 – 3 81 35 00





Grenzüberschreitende
Zusammenarbeit zum Wohle
der Bürgerinnen und Bürger.

La coopération
transfrontalière pour faciliter
le quotidien des citoyennes et
citoyens.

Eurodistrict
PAMINA



INFOBEST
PAMINA





**Die Sparkasse
ist offizieller Förderer
der UP PAMINA VHS.**



**Avec le soutien de la
Caisse d'Épargne Grand Est Europe.**



**CAISSE D'ÉPARGNE
GRAND EST EUROPE**

