



## VHS Ettenheim

Heike Labusga  
Carl-Hermann-Jägerstraße 8  
77955 Ettenheim  
Tel 0 78 22 / 78 05 26  
vhs-ettenheim@lahr.de

## Vorträge

### Einfühlsame Kommunikation

Von dem, was wir sagen, wird Schätzungen nach ca. 50% missverstanden. Wie können wir einfühlsamer mit uns selbst und anderen kommunizieren? Die Referentin gibt einen Einblick in die Arbeit von Marshall B. Rosenberg, internationaler Mediator, Ehe-Therapeut und Psychologe und zeigt, wie wir diese Erkenntnisse in unserem Alltag nutzen können.

#### 107101

Karin Beckendorff-Dierberger  
Dienstag, 13. März 2012, 19:30 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Demenz - eine eigene Welt Kommunikative Störungen und Klärungen

Angehörige von Menschen, die dementiell verändert sind, kommen manchmal in Situationen, die verletzend für sie sind, bei denen es Missverständnisse und auch Unverständnis gibt. Und das gilt auch umgekehrt! Der Vortrag soll einen Einblick in die „eigene Welt“ der dementiell veränderten Menschen geben, kommunikative Muster verständlich machen und damit Konflikte entschärfen helfen. In Kooperation mit dem Netzwerk Demenz, der Demenzagentur Lahr und dem St. Josephshaus-Förderverein.

#### 304101

Peter Fuchs  
Donnerstag, 15. März 2012, 19:00 Uhr  
Bürgerstift Winefeldsaal, Stammgässle 2  
Gebührenfrei

### Vietnam - ein touristisch aufstrebendes Land

Dieser PowerPoint-Vortrag nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungstour durch Vietnam. Sie werden dabei die landschaftliche Schönheit des Landes erleben und Einblicke in das Leben der Menschen bekommen. Die Reise beginnt südlich von Ho Chi Minh (Saigon) und geht bis zur Küste bei Phan Thiet. Auch Hanoi und die Ha Long Bucht - mit ihren zuckerartigen Bergkegeln ein sehenswertes Weltkulturerbe - werden Sie in dem Vortrag kennen lernen.

#### 110102

Helmut Ridder  
Dienstag, 20. März 2012, 19:00 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
Gebührenfrei (Spendenkörbchen)

Möchten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen der VHS per E-Mail erhalten? Dann abonnieren Sie einfach unseren **Newsletter** auf [www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs).

### UNESCO-Weltnaturerbe Sardona Bildvortrag

„Nirgendwo sonst auf der Welt sind die Phänomene der Gebirgsbildung in einer Berglandschaft derart deutlich sichtbar.“ Für diese Tatsache erhielt die „Tektonik-Arena Sardona“ 2008 den UNESCO Welterbetitel. Eingebettet in den 1800 km<sup>2</sup> großen Geopark Sardona, mit über 40 ausgewiesenen Geohighlights, bildet diese Region ein ideales Reiseziel für Alpenliebhaber. Der Referent hat 2011 die Ausbildung zum „GeoGuide Sardona“ abgeschlossen. Er führt Sie an diesem Abend mit eindrucksvollen Fotos durch dieses einzigartige Gebiet der Ostschweiz und gibt Erläuterungen zur Entstehung der Alpen.

#### 110101

Thomas Siefert  
Dienstag, 3. April 2012, 19:30 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Netzwerk Gesundheit

#### Aktionstag Gesundheit „Von null bis hundert“

In einem breit gefächerten Angebot von Vorträgen über Demonstrationen, Mitmach-Aktionen, Messungen, individuellen Beratungen und Informationen gibt das Ettenheimer Netzwerk Gesundheit, das großen Wert auf interdisziplinäres Miteinander legt, einen Einblick in das gesundheitliche Leistungsangebot in der Rohanstadt. Klinikum, Ärzte, Zahnärzte, Apotheker, Optiker, Orthopäden, Logopäden, Geburtshilfe, Ernährungsberatung, Ergo- und Physiotherapie, Schmerztherapie, Dialyse - die Liste der vertretenen Disziplinen ließe sich beliebig weiterführen, bis hin zu den Selbsthilfegruppen, die sich aus dem Netzwerk heraus entwickelt haben und ihre Arbeit auch an diesem Tag vorstellen. „Von null bis hundert“ - das Motto, mit dem das Netzwerk bei seinem ersten Aktionstag nach der Gründung 2003 die Zielgruppen dieses Tages umschrieb - es gilt auch für den Aktionstag 2012. (Näheres siehe Tagespresse) Ettenheimer Netzwerk Gesundheit in Kooperation mit der VHS und der Stadt Ettenheim.

#### 300101

Sonntag, 22. April 2012, 11:00-17:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
Gebührenfrei

### Jung älter werden - ein abwechslungsreiches Leben hält fit

Eine ausgewogene Ernährung mit Spaß und Genuss und der bewusste Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung - dies sind Faktoren, die helfen können, jung zu altern. Ein regelmäßiger Tagesrhythmus kann lebensverlängernd wirken; hierzu zählen auch die Nahrungsaufnahme sowie die Auswahl der Lebensmittel, die dem veränderten Nährstoffbedarf Rechnung trägt. Im Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel das Wohlbefinden steigern können und welche wichtigen Funktionen Wasser als unser körperlicher und auch geistiger Transporteur hat. Sie erhalten Anregungen für ein rundum gesundes und auch in vielerlei Hinsicht bewegtes Leben.

#### 300102

Marianne Wacker  
Mittwoch, 2. Mai 2012, 19:30 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Tipps für gute Ferienlektüre

In sommerlicher Abendstimmung - im lauschigen Hinterhof bzw. bei schlechtem Wetter in den Räumen der Buchhandlung - stellt Ingeborg Gleichauf Bücher vor, die sich als gute Ferienlektüre eignen. In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Machleid.

#### 201102

Dr. Ingeborg Gleichauf  
Mittwoch, 4. Juli 2012, 19:00 Uhr  
Ettenheim; Buchhandlung Machleid, Ettenheim  
Gebührenfrei (Anmeldung erbeten)

## Exkursionen

### Naturerlebniswanderungen

Die landesweite Naturerlebniswoche der Akademie für Natur- und Umweltschutz, 28. April - 6. Mai 2012, bietet die Möglichkeit, die faszinierenden Seiten der Natur zu entdecken, sowie heimische Tiere, Pflanzen und Landschaften kennen zu lernen. Die VHS bietet zusammen mit dem NABU und der Stadt Ettenheim in dieser Woche drei Spaziergänge entlang des Fischteich-Lehrpfades an.

### Der neu gestaltete Fischteich-Lehrpfad

Die Fischteiche Riegger liegen in einem feuchten, flachen Tal der Vorbergzone. Entlang des Fischteichweges beim Filmersbach sind 13 Tafeln aufgestellt und geben dem Naturbeobachter zahlreiche Informationen. Bei einem gemeinsamen Spaziergang erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Teichwirtschaft, Nahrungskette und Vermehrung der Fische, Fischarten sowie dort lebende Tiere, Geschichte und Natur. Die Texte der Tafeln hat die Stadt Ettenheim zusammen mit der Fischzucht Riegger und dem NABU Ettenheim erstellt. Wegstrecke ca. 5 km, Dauer ca. 2 Std.

Thomas Ullrich / Kathrin Opel / Hans-Joachim Gorny / Gesche Beile  
Treffpunkt: Im Filmersbach, 1. Teich  
5,- EUR / 2,- EUR (2,- Euro NABU Mitglieder und Kinder)

#### 114101

Freitag, 4. Mai 2012, 17:00-19:00 Uhr

#### 114102

Samstag, 5. Mai 2012, 17:00-19:00 Uhr

#### 114103

Sonntag, 6. Mai 2012, 17:00-19:00 Uhr

### Auf Spurensuche des Klimawandels

Exkursion zu Tier- und Pflanzenarten, die sich in jüngerer und jüngster Zeit mit Hilfe des Klimawandels in der naturnahen Kulturlandschaft um Ettenheimweiler ansiedeln konnten. Mit anschließender Einkehr in Ettenheimweiler.

#### 115101

Thomas Ullrich / Kathrin Opel / Brigitte Scheer  
Samstag, 16. Juni 2012, 15:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Kindergarten in Ettenheimweiler  
5,- EUR / 2,- EUR (2,- Euro NABU Mitglieder und Kinder)

## Weinflitterwochen

Im Vorfeld der 14. Ettenheimer Weinmesse, die am 27./28. April 2012 in der Ettenheimer Stadthalle stattfindet, laden Stadt Ettenheim, IG Weinmesse, und VHS auch diesmal wieder zu reizvollen Weinflitterwochen ein.

**Für alle Veranstaltungen ist ein Kartenvorverkauf geplant: Dienstag 14. Februar 2012, 19:00 Uhr, im Weintreff der Winzergenossenschaft Ettenheim.**

### „Wenn man in Ettenheim zur Jagd bläst“

Küchenchef Andreas Feißt und Dipl.-Sommelière Astrid Heß laden zusammen mit den Winzern und Winzerinnen zu genussvollen, amüsanten und lehrreichen Stunden bei der Zubereitung eines Menüs, begleitet von anregenden Weinen ein. Den gedeckten Tisch finden Sie wie immer im Küchenstudio Hein in Ettenheim.

#### 300111

Andreas Feißt / Astrid Heß  
Freitag, 9. März 2012, 18:00 Uhr  
Ettenheim; Küchenstudio Hein, Tullastraße  
42,50 EUR

### 11. Frauenweinprobe - „Was Frauen wollen“

Zum 11. Mal treffen sich die Frauen in geselliger und humorvoller Runde im stimmungsvollen Ambiente der Gärtnerei Jäger. Die Winzerinnen führen die Damenwelt durch den Reigen wahrer Gaumenfreunden.

Gärtnerei Jäger, Im Offental 2 (an der B3)  
22,- EUR

#### 300113

Samstag, 17. März 2012, 18:00 Uhr

#### 300114

Samstag, 24. März 2012, 18:00 Uhr

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Stadtführer-Weiterbildung

Seit 13 Jahren bilden VHS und Stadtverwaltung die Ettenheimer Stadtführer/innen aus und weiter - mit Themen wie Geschichte der Stadt Ettenheim und der Ortsteile, historische Quellen sowie Organisationsfragen und aktuelle Stadtgeschichte.

### Bibliothekssaal und Familienchronik der Freiherren von Türckheim zu Altdorf

#### 100101

Freiherr von Türckheim zu Altdorf  
Mittwoch, 9. Mai 2012, 18:00 Uhr  
Altdorfer Schloss, Schmieheimer Str. 37

### Gärtnern für Genießer - oder Anleitung zum Glücklichen im Garten

Ein Garten bringt seine Besitzer oft in eine Art Zwiespalt. Auf der einen Seite freuen wir uns, ihn zu haben und in ihm zu werkeln - auf der anderen Seite bringt er uns in Stress, weil er mehr Zuwendung fordert, als wir ihm geben können. Erleben wir den Garten als Ort des Glücks oder als zusätzliche Verpflichtung? Zu diesem Thema gibt es praktische Tipps und Überlegungen von einer erfahrenen Gärtnerin. Auf Wunsch (nach Absprache beim ersten Kursabend) kann der zweite Kurstermin im Garten der Dozentin stattfinden.

#### 114112

Dorothea Pichotka  
Dienstag, 19:00-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 15. Mai 2012, 2 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
15,- EUR

### Beet- und Balkonpflanzen

Anhand praktischer Übungen erfahren die Teilnehmer/innen Wissenswertes über Pflanzung und Pflege von Beet- und Balkonpflanzen. Neuheiten werden vorgestellt und Tipps für die Gestaltung gegeben.

#### 114114

Christian Jäger  
Mittwoch, 25. April 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Gärtnerei Jäger, Im Offental 2 (an der B3)  
10,- EUR

### Einkommenssteuer - das Formular und ich

Anhand der amtlichen Vordrucke zur Einkommenssteuererklärung besprechen wir die wichtigsten steuerpflichtigen Einnahmen und abzugsfähigen Kosten. Dabei fließen Informationen zu aktuellen Steueränderungen ebenso mit ein wie praktische Hinweise.

#### 116111

Ursula Stolz  
Mittwoch, 28. März 2012, 19:00-21:15 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
7,50 EUR

## Kultur / Gestalten / Musik

### Schach für Anfänger

Der Anfängerkurs vermittelt die ersten Grundlagen, Bewegung der Figuren, Anfangszüge und Spielregeln. Insbesondere sind auch Kinder und Jugendliche willkommen, die das Schachspiel von Grund auf erlernen wollen. Schach steigert die Konzentrationsfähigkeit und schult das logische Denken sowie die Kombinationsfähigkeit. Es verbessert das räumliche Denken und unterstützt das Planen und Vorausdenken. Hierzu zählt auch die Flexibilität, sich auf neue Situationen einzustellen, sowie Geduld, Ausdauer und Zielstrebigkeit. Weiterhin gibt es viele Möglichkeiten, mit dem PC und im Internet Schach zu spielen. In dem Kurs werden die aktuellsten Internetwerkzeuge und Schachprogramme vorgestellt.

#### 200101

Jürgen Köbler  
Freitag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Freitag, 2. März 2012, 10 x  
Haus der Vereine, Westliche Ringstr. 31  
38,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Einführungskurs Zeichnen: Künstlerische Perspektive 1

Damit Linien und Flächen auf einem zweidimensionalen Blatt Körper- und Raumillusionen entstehen lassen, bedienen wir uns der Perspektivlehre. In diesem Einführungskurs werden verschiedene Perspektivarten erläutert und skizzenhaft umgesetzt. Wir beginnen mit Grundprinzipien der Perspektive, um dann zur Einpunkt-, Zweipunkt- und Dreipunktperspektive zu kommen. Je nach Interessenlage schließen wir mit weiteren Perspektivarten oder Spezialproblemen wie Kreisen, Ellipsen, Schiefen Ebenen, Reflexionen ab. Mitzubringen: Bleistift HB, Farbstift je rot, gelb, blau, Skizzenpapier DIN A4 kariert.

#### 205101

Klaus A. Burth  
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 6. März 2012, 8 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
52,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Acrylmalerei mit Oberflächenstrukturen

Aus verschiedenen Strukturen wie z. B. Papier, Wellpappe, Farbe oder Strukturpaste ergibt sich eine interessante Oberfläche auf der Leinwand. Landschaften, Architektur oder auch Blumenmotive lassen sich mit dieser Technik interessant gestalten. Mitzubringen: Skizzenblock, Bleistift, Pinsel, Spachtel, Strukturpaste, Föhn, Keilrahmen max. 70x90cm.

#### 205102

Ilse Mutschler  
Freitag, 4., 11. Mai 2012, 18:30-20:30 Uhr  
Samstag, 5. Mai 2012, 10:00-12:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
40,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.) (zzgl. 5,- EUR Material)

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (ab 14 J.)

Eingeladen sind Teilnehmer der bisherigen Grundkurse, aber auch „Neueinsteiger“, die die Grundlagen (Schlagen, Zupfen, gängige Akkorde) des rhythmischen Begleitens auf der Gitarre beherrschen oder „Akteure“, die ihre früher einmal erlernten Fertigkeiten in einer musikalischen Gemeinschaft wieder auffrischen oder ergänzen wollen. Die über 300 Lieder umfassende Auswahl der zu begleitenden Lieder stammt aus dem deutschen und internationalen Liederschatz von Songs, Volksliedern und Evergreens. Zusätzlich wurde eine Auswahl von über 100 deutschsprachigen Schlagern der 50er, 60er und 70er Jahre ins Programm genommen, wobei eine Vorlage über Overhead-Projektor bereitgestellt wird.

#### 208106

Bernhard Duffner  
Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 14 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
73,- EUR

### Die Perlenwerkstatt - Perlenschmuck selbst gemacht

In diesem Seminar erhalten Sie Anregungen zu individuell gestaltetem Schmuck in frischen Frühlingsfarben. Wir stellen Armbänder, Ringe, Ketten und Ohrringe her - für Einsteiger geeignet. Materialkosten nach Verbrauch, Material und Werkzeug wird von der Dozentin gestellt.

#### 212101

Astrid Schumacher  
Freitag, 4. Mai 2012, 18:30-20:45 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
7,50 EUR (zzgl. 6,- bis 12,- EUR Material)

### Aktuelle Mode selbst genäht...

... passend zu Ihrem Typ und Ihrer Figur. Ob Jacke, Kleid, Rock oder Hose, ob Anfänger oder Fortgeschrittene - je nach Vorkenntnissen nähren Sie, was Sie wünschen.

Marianne Dold  
Altdorf, Panoramaweg 7  
87,- EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

#### 214102

Dienstag, 14:00-17:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 7 x

#### 214103

Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 7 x

#### 214104

Freitag, 19:00-22:00 Uhr  
ab Freitag, 2. März 2012, 7 x

### Farben und Stil - Mode und Make-up

In der Veranstaltung wird erläutert und demonstriert, wie typgerecht ausgewählte Farben die persönliche Ausstrahlung steigern. Bitte ungeschminkt und im weißen T-Shirt teilnehmen.

#### 214101

Sybille Roll / Kerstin Berg  
Mittwoch, 28. März 2012, 18:00-21:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
20,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

## Gesundheit

### Selbsthilfe durch Akupressur

Akupressur ist eine Heilmethode der traditionellen chinesischen Medizin, die auch im Alltag Soforthilfe leisten kann. In diesem Kurs soll „Akupressur für den Hausgebrauch“ vermittelt werden. Nach einer kleinen Einführung werden einzelne Druckpunkte, ihre Zusammenhänge und die gängigsten Drucktechniken vermittelt, die eine Soforthilfe bei vielerlei Alltagsbeschwerden möglich machen können. Ebenso werden Grenzen aufgezeigt, denn diese Methode soll keinen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

#### 301121

Gabriele Dilger  
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 14. März 2012, 6 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
29,50 EUR

### Yoga 50 plus

Ein Aspekt im Yoga ist, unseren Körper mit all seinen Vor- und Nachteilen anzunehmen und auf sich selbst zu achten. Wir gehen auf die verschiedenen Bedürfnisse ein und lernen z.B. Yogaübungen bei Osteoporose, Arthrose oder Rheuma, so wie auch bei unspezifischen Knie- oder Hüftproblemen, Rückenschmerzen u.v.m. Durch die Übungen können wir wieder mehr Beweglichkeit, Dynamik, Koordination und Gleichgewicht erlangen, sowie geistigen Ausgleich herstellen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Decke und kleineres Kissen.

Nicole Bies  
Haus der Vereine, Westliche Ringstr. 31  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

#### Am Vormittag

#### 301141

Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x

#### Am Abend

#### 301142

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x

## Yoga für die Lebensmitte - Anfänger

Yoga für die Lebensmitte richtet sich an ältere und jüngere Menschen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Ein Yoga-Programm für mehr Gelassenheit und Ruhe, aber auch für mehr Vitalität und Lebendigkeit. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Decke und kleineres Kissen.

### 301143

Anette Könemann  
Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x  
Haus der Vereine, Westliche Ringstr. 31  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Qigong

Die Gesundheitsgymnastik aus der traditionellen chinesischen Medizin beinhaltet ruhige, weiche, fließende Bewegungen. Qigong wirkt harmonisierend und stärkend auf das Energiesystem des Körpers, beruhigt und vertieft den Atem und fördert so Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung. Dieser Kurs ist auch für Menschen geeignet, die gerade an einer Reha-Maßnahme teilgenommen haben.

Theresa Brossmer  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Anfänger

### 301160

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 18. April 2012, 10 x

### 301161

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 18. April 2012, 10 x

## Mit Vorerfahrung

### 301162

Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 16. April 2012, 10 x

**Die Krankenkassen** BEK, BKK, DAK, GEK, KKH, TKK und IKK erstatten ihren Mitgliedern einen Gebührenanteil für bestimmte gesundheitsfördernde Kurse. Nähere Informationen bei Ihrer Kasse oder in den Kursen.

## Qigong - Fortgeschrittene

Für alle, die bereits einen Grundkurs besuchten, wird die Gelegenheit geboten, wieder einzusteigen, aufzufrischen, fortzuführen und regelmäßig zu üben.

### 301163

Theresa Brossmer  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 16. April 2012, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Tai Chi Chuan - Anfänger

Tai Chi Chuan, eine sanfte traditionelle Bewegungsform aus China für Personen jeden Alters, dient zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und der Beweglichkeit. Gelernt wird der 1. Teil der Kurzform des Yang-Stils. Geeignet als Weiterführung des vergangenen Herbst-/Winter-Semesters sowie für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

### 301170

Reinhard Stulz  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 6. März 2012, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
34,50 EUR

**AOK-Mitglieder** bekommen bei folgenden Entspannungskurse das volle Kursentgelt erstattet (auch für Kinder s. S. 9): Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung, Hatha-Yoga, Tai Chi, Qigong. Anmeldungen bitte mit Versicherungsnummer.

## Tai Chi Chuan – Fortgeschrittene

Reinhard Stulz  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
26,- EUR

## Handform

### 301171

Dienstag, 20:00-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 6. März 2012, 10 x

## Säbelform

### 301172

Dienstag, 20:45-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 6. März 2012, 10 x

## Bewusst zur inneren Achtsamkeit

Mit Achtsamkeit lassen sich Gefühle, Gedanken und Impulse genauer wahrnehmen und erforschen als im Alltagsbewusstsein. Vieles, was unser Handeln unbewusst steuert und unsere Wirkung beeinflusst, kann so transparent werden. Über den Weg innerer Achtsamkeit können bessere Lösungen für persönliche Fragen und effektivere Handlungsalternativen gefunden werden, als mit rationalem Denken alleine. In diesem Einführungsseminar werden Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen vorgestellt, um das innere Gleichgewicht zu finden. Diese Übungen können helfen, innere Unruhe, Erschöpfung, Ängste und psychosomatische Beschwerden, wie z.B. Reizdarm zu lindern.

### 301180

Nicole Bies  
Freitag, 9. März 2012, 19:00-21:00 Uhr  
Samstag, 10. März 2012, 10:00-13:00 Uhr  
Haus der Vereine, Westliche Ringstr. 31  
23,- EUR

## Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marikka Seifert  
48,- EUR

### 302101

Montag, 16:15-17:15 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 14 x  
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Gemeindehalle, Löhle 4a

### 302102

Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 14 x  
Kindergarten Altdorf, Im Münchgrund 3

### 302103

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 14 x  
Rathaus Münchweier, Kirchberg 3

### 302104

Freitag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Freitag, 2. März 2012, 14 x  
Rathaus Münchweier, Kirchberg 3

## Fitness Cocktail

Eine Stunde für alle, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben und dabei die Kondition sowie die Muskulatur in Schwung bringen wollen. Einzelne Schrittkombinationen werden mit treibenden Beats zu einer kleinen Choreografie zusammen geführt. Anschließend werden die kleinen und großen Muskelgruppen wie Arme, Bauch, Beine und Po trainiert. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Tanja Stelter  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
34,50 EUR

### 302107

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x

### 302108

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x

## Fitnessgymnastik am Vormittag

Aerobes Ausdauertraining zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit Übungen aus Pilates und mit Kleingeräten, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302110

Melanie Frank  
Mittwoch, 9:15-10:30 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
44,50 EUR

### Herz-Kreislauf und Rückenfit

Ein individuelles Belastungsprogramm für Ausdauer, Kräftigung, Dehnen und Entspannung. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

#### 302113

Burgl Rospleszcz  
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 11 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
57,- EUR

### Fitness- und Problemzonen-gymnastik

Aufwärmtraining und gezielte Gymnastik stärken Herz und Kreislauf. Kondition, Koordination und Beweglichkeit werden dabei verbessert. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

#### 302114

Marianne Duffner  
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x  
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2  
34,50 EUR

### Rückenfit-Gymnastik

Gezielter Muskelaufbau für den Stütz- und Bewegungsapparat - einschließlich Entspannung. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

#### 302116

Burgl Rospleszcz  
Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 9 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
31,- EUR

### Pilates am Vormittag

Die Körperübungen zielen auf den Aufbau eines starken Körperzentrums durch konzentriertes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dadurch wird eine rückengerechte Haltung gefördert. Mitzubringen: Gymnastikmatte.

#### 302123

Isabel Scholz  
Donnerstag, 9:15-10:30 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 12 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
52,- EUR

### Nordic Walking

Das schnelle Gehen mit Stöcken entlastet den Bewegungsapparat, steigert den Kalorienverbrauch, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Wir erlernen verschiedene Laufvarianten mit ihrer Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System und üben das Pulsmessen zur Eigenkontrolle. Falls vorhanden Walking-Stöcke mitbringen. (Beratung über Stockkauf am 1. Termin), festes Schuhwerk.

#### 302152

Burgl Rospleszcz  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 16. April 2012, 6 x  
Treffpunkt: Parkplatz Winzergenossenschaft Münchweier  
30,- EUR

### Frauengesundheit - Frauenweisheit - auf der Suche nach unserer weiblichen Kraft

Wie können wir Frauen in unsere Kraft kommen und wie diese im Alltag erhalten? Dieser Frage werden wir nachgehen und uns gemeinsam austauschen. Außerdem erhalten Sie Anleitungen zu verschiedenen Meditations- und Entspannungsübungen, sowie naturheilkundliche Tipps für den Alltag.

#### 304102

Silvia Fährdrich  
Montag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Montag, 11. Juni 2012, 3 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
19,- EUR (zzgl. 1,50 EUR Kopien)

### Alternative Medizin für Hund und Katz!

Dieser Kurs soll einen kleinen Einblick in die alternativen Behandlungsmöglichkeiten für Haustiere geben. Es werden einzelne Handreichungen, aber auch Grenzen der alternativen Selbstbehandlung aufgezeigt.

#### 304120

Gabriele Dilger  
Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 13. Juni 2012, 2x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
19,- EUR

### Italienische Frühlingsküche

Saisonale Zutaten, zubereitet mit italienischer Note, stimmen uns aufs Frühjahr ein.

#### 307105

Ulrike D' Eugenio  
Dienstag, 17. April 2012, 19:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

### Frühjahrgemüse - knackig frisch, samtig zart, wohlriechend

Bei uns in Deutschland wird Gemüse hauptsächlich als Beilage konsumiert, es sollte jedoch mengenmäßig den Hauptbestandteil einer Mahlzeit ausmachen. Gemüse ist nicht nur basenreich, also gesund, sondern es schmeckt auch vorzüglich. Wir zaubern gekonnt Alternativen zu Nudeln mit Soße, Pizza, Pommes, Chips & Co! Clever eingekauft, unkompliziert und frisch in jeder Beziehung. Erfolgsrezepte für die Haushaltsmanager/innen der kleinen Vitaminverächter, heranwachsenden Fastfood-Profis und gestressten Berufsheimkehrer.

#### 307109

Marianne Wacker  
Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr  
ab Mittwoch, 21. März 2012, 2 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
21,- EUR (zzgl. Naturalkosten)

### Vegetarische indische Küche

Exotische Gewürze geben den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und besitzen außerdem eine gesundheitsfördernde Wirkung. Keine andere Küche der Welt bietet so viele Variationen an vegetarischen Gerichten.

Ursula Sicheneder

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

#### 307108

Samstag, 10. März 2012, 11:00-14:00 Uhr

#### 307107

Freitag, 4. Mai 2012, 19:00-22:00 Uhr



### Vegetarische Aufstriche selbst gemacht

Fein essen und vegetarisch genießen ergänzen sich wunderbar, das wissen die etwa 6 Millionen Vegetarier in Deutschland schon lange. Wir zaubern mit Kräutern, Gemüse, Gewürzen, Nüssen und hochwertigen Ölen im Nu genussliche Brotaufstriche und Dips für den Alltag, den Sonntag und als Geschenkidee.

#### 307110

Marianne Wacker  
Mittwoch, 18. April 2012, 19:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

## Verlockende Grillrezepte

Frei nach dem Motto: „Beste Zutaten, raffiniert kombiniert“ werden wir verschiedene Rezepte mit Gemüse und Fleisch braten (grillen). Dazu kreieren wir frische Vital-Salate, die leicht und lecker die Feuertaufe als Grilladen-Begleiter bestehen. Würzige Dips mit zündenden Ideen aus frischen Zutaten, aromatischen Kräutern und feurigen Gewürzen sind schnell dazu gerührt.

**307111**

Marianne Wacker  
Mittwoch, 23. Mai 2012, 19:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

## Sprachen

### Englisch A2.1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (ca. 1-2 Jahre). Fairway 2, ab Lektion 1

**406101**

Susan Hulström-Karl  
Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr  
ab Mittwoch, 18. April 2012, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
50,- EUR

### Englisch 50+ (und jünger) A2.2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Headway A2, ab Lektion 4

**406102**

Astrid Jörger-Baumann  
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 14 x  
Rathaus Altdorf, Orschweiererstr. 8  
69,50 EUR

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs zu Ihren Kenntnissen passt? Unter [www.klett.de](http://www.klett.de) oder [www.cornelsen.de](http://www.cornelsen.de) können **online-Sprachtests** helfen, den richtigen Kurs zu finden. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

### „A new Start“ B1

Im Lehrwerk Headway B1, Part 1, ab Lektion 1 wird nochmals die gesamte grundlegende Grammatik wiederholt.

**406103**

Astrid Jörger-Baumann  
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
Rathaus Altdorf, Orschweiererstr. 8  
69,50 EUR

### English Conversation B2

A course for students at level B1/B2 who want to improve and practise their English in a relaxed atmosphere. We will focus on speaking and listening but also check up on grammar as required. Lehrwerk: "In conversation"

**406104**

Susan Hulström-Karl  
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 18. April 2012, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
50,- EUR

### Sprach-Spaziergang Englisch (A2/B1)

Der Sprach-Spaziergang ist ein ganz besonderes Angebot im Bereich Fremdsprachen-Praxis. In einer Kleingruppe von 6 bis 8 Teilnehmern machen Sie einen Stadtrundgang mit einer Stadtführerin, die gleichzeitig VHS-Sprachdozentin ist. Es wird ausschließlich in der Fremdsprache kommuniziert, wobei nicht Grammatik oder sprachliche Strukturen, sondern die angewandte Kommunikation im Mittelpunkt steht. Anhand des entsprechenden Vokabulars, das zu Beginn anhand einer Kopie besprochen wird, unterhalten Sie sich über die Stadt mit ihren Gebäuden und deren Geschichte. Die Teilnehmer können Fragen stellen oder selbst etwas beitragen, so als ob Sie mit Freunden spazieren gehen würden.

**406105**

Astrid Jörger-Baumann  
Mittwoch, 2. Mai 2012, 17:00-18:30 Uhr  
Treffpunkt: Im Prinzensgarten, Freiburger Str./Ecke Bienlestr.  
8,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.) (zzgl. 1,- EUR Kopien)

### Französisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 1

**408101**

Bernadette Mutter  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 14 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
69,50 EUR

### Französisch A1.4

Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 8

**408102**

Sylvie Renkenberger  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
69,50 EUR

### Französisch A2.1

Couleurs de France 2 (neu), ab Lektion 2-3

**408103**

Sylvie Renkenberger  
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 14 x  
Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23  
69,50 EUR

### Cours de Conversation C1

Conversation de tous les jours, petites lectures et révision de la grammaire.

**408104**

Marie-Madeleine Mania-Dozier  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
69,50 EUR

Welcher Sprachkurs ist der richtige für Sie? Nutzen Sie die **Möglichkeit zur persönlichen Beratung** am Dienstag, 14. Februar 2012, zwischen 17:00 und 19:00 Uhr in der VHS Lahr, Kaiserstraße 41.

### Italienisch A1.2

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Espresso 1, ab Lektion 5

**409101**

Gloria Uccellini  
Donnerstag, 17:45-19:15 Uhr  
ab Donnerstag, 29. März 2012, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
50,- EUR

### Niederländisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Taal Vitaal, ab Lektion 1

**414101**

Gesche Bohnacker  
Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Niederländisch A2.3

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Taal Totaal, ab Lektion 7

**414102**

Gesche Bohnacker  
Mittwoch, 19:15-20:45 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 11 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
68,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Spanisch A1.2

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Eñe A1, ab Lektion 4

### 422101

Angela Pace  
Montag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 19. März 2012, 14 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
69,50 EUR

## Spanisch B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Eñe B1, ab Lektion 1

### 422102

Laura Ugalde de Klein  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## EDV, Arbeit und Beruf

### PC-Entrümpelung leicht gemacht

Der Kurs zeigt anhand frei erhältlicher Software, so genannter Freeware, wie man „Datenleichen“ und Hemmschuhe auf seinem PC aufspürt und beseitigt. So können durch Optimierung des „Autostarts“ und Optimierung der Festplatteninhalte Geschwindigkeitszuwächse zum Nulltarif gewonnen werden. Sie arbeiten mit Windows XP.

### 501102

Frank Ewert  
Dienstag, 24. April 2012, 19:00-21:15 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
19,50 EUR

### EDV Kompaktkurs Internet

Wie sucht und findet man im Internet? Sie lernen einen Browser, den Einsatz von Suchmaschinen und Online-Enzyklopädien kennen. Der Einsatz von E-Mail wird erklärt und geübt. Ein weiteres wichtiges Thema sind die Sicherheitsrichtlinien, die Sie beim Surfen und Mailen beachten sollten.

### 501140

Frank Ewert  
Dienstag, 20. März 2012, 19:00-21:15 Uhr  
Donnerstag, 22. März 2012, 19:00-21:15 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
31,- EUR

## Tabellenkalkulation mit Excel 2003 Grundkurs

Sie lernen die grundlegenden Funktionen, um mit Excel zu arbeiten: Erstellen von Formeln, Einsatz von Funktionen, Rechnen mit Datum/Uhrzeit, Verschieben und Kopieren von Zellinhalten, automatisches Ausfüllen von Zellen, relative und absolute Zelladressierung. Der letzte Kursabend dient speziell den verschiedenen Formeln und Funktionen. Wir arbeiten mit dem Programm Excel 2003.

### 501130

Frank Ewert  
Donnerstag und Dienstag, 19:00-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 5 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
77,- EUR



Bei Kursen, mit diesem Logo ist eine Förderung durch ESF (Europäischer Sozialfonds) im Rahmen der Fachkursförderung möglich. Weitere Informationen unter Tel. 07821/918-0 und im Internet unter [www.ljahr.de/vhs](http://www.ljahr.de/vhs)



### Nie zu „alt“ für den PC

In diesem EDV-Einführungskurs erarbeiten Sie sich in einem gemütlichen Lerntempo die grundlegenden Arbeitsschritte am PC. Sie bekommen eine Einführung in Word, üben den Einsatz von E-Mail und schaffen Ordnung am PC. Sie arbeiten im Kurs mit Windows XP und Office 2003. Geeignet für Teilnehmer mit geringen bis gar keinen Vorkenntnissen.

### 501170

Angelika Isele-Mayer  
Freitag, 15:45-18:00 Uhr  
ab Freitag, 2. März 2012, 5 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
77,- EUR

### Outlook 2003

Outlook, der große Bruder des kostenlosen Mailprogramms Outlook Express, kann nicht nur Mails versenden und empfangen, sondern ermöglicht auch die Verwaltung Ihrer Termine, Kontakte, Aufgaben und Notizen. Kursinhalte: Arbeiten mit E-Mails (Senden und Empfangen von Mails, Erstellen von Verteilerlisten); Einsatz der Kalenderfunktionen bei Terminen, Terminserien und Besprechungen; Verwalten von Kontakten (Adressbuch), Aufgaben und Notizen. Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse. Wir arbeiten mit dem Programm Outlook 2003.

### 501145

Frank Ewert  
Dienstag, 27. März 2012, 19:00-21:15 Uhr  
Donnerstag, 29. März 2012, 19:00-21:15 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
31,- EUR

## PowerPoint - Grundkurs

### Erfolgreich präsentieren mit PowerPoint 2003

Üben Sie die besonderen Gestaltungsmöglichkeiten von PowerPoint Schritt für Schritt: Texte, Tabellen, Grafiken, Hintergründe, Effekte. Außerdem lernen Sie, wie man den Stoff inhaltlich strukturiert und grafisch aufbereitet, damit die Zuhörer maximalen Nutzen aus der Präsentation ziehen können. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

### 501191

Frank Ewert  
Dienstag, 17. April 2012, 19:00-21:15 Uhr  
Donnerstag, 19. April 2012, 19:00-21:15 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
31,- EUR

## Junge VHS

### Ferienkochclub (6-12 J.)

Erst kochen, dann essen - das macht Spaß! Wir probieren einfache Hauptgerichte, Desserts u.v.m., die garantiert auch zu Hause gelingen.

### 307113

Eva Danner  
Mittwoch, 11. April 2012, 10:00-13:00 Uhr  
Donnerstag, 12. April 2012, 10:00-13:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
29,- EUR (inkl. Naturalkosten)

### Bilderbuchkino: „Amalia und die Ostereier“

Gemeinsam mit den Kindern (ab 4 Jahren) werden auf einer Dia-Leinwand die Bilder des Buches „Amalia und die Ostereier“ betrachtet und die Geschichte dazu wird vorgelesen. Amalia ist ein bildschönes Huhn. Jeden Tag legt sie ein Ei, wie es weißer und vollkommener nicht sein könnte. Doch an einem Frühlingstag blitzen zwei helle Hasenohren aus dem Gebüsch. Daneben liegen doch wahrlich die prachtvollsten, bunt glänzenden, wunderbar bemalten Eier, die Amalia jemals gesehen hat. Nun ist es vorbei mit ihrem Stolz. Um der vermeintlichen Konkurrenz Paroli zu bieten, futtert sie sogar Karotten, obwohl sie die absolut nicht mag. In Kooperation mit der Stadtbücherei Ettenheim. Mitzubringen: Schere und Kleber für eine kleine Bastelarbeit.

### 201103

Heike Labusga  
Mittwoch, 4. April 2012, 15:00-16:30 Uhr  
Haus der Vereine, Westliche Ringstr. 31  
Gebührenfrei (Anmeldung erforderlich!)

### Malen und Kleben (8-12 J.)

Mit Acrylfarbe und einfachen Mitteln wie Papier, Sand und Pappe lassen sich interessante Effekte in eure Bilder zaubern. Bitte mitbringen: Malkittel, Bleistifte, Radierer, Pinsel, Föhn, Keilrahmen (max 40x50 cm).

#### 205103

Ilse Mutschler

Freitag, 23. März 2012, 15:00-16:30 Uhr

Samstag, 24. März 2012, 10:30-12:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

19,50 EUR (inkl. 2,- EUR Material)

### Flöten für Kinder - Anfänger (ab 1. Klasse)

Ist Ihr Kind kreativ, singt es gern und möchte schon mit 6 Jahren ein eigenes Instrument, die Blockflöte, spielen? In Kleingruppen ist das Lernen der Noten, der Griffe sowie der Notennamen besonders intensiv und eine individuelle Förderung ist sehr gut möglich. Am ersten Kurstag erhalten die Kinder alle wichtigen Informationen über die Flöte und das Übungsheft. Auch der erste Ton wird bereits gespielt! Wer schon eine Flöte besitzt, kann diese natürlich gleich mitbringen!

#### 208101

Andrea Band

Donnerstag, 14:30-15:15 Uhr

ab Donnerstag, 1. März 2012, 14 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

73,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Flöten für Kinder - Fortgeschrittene

Ist Ihr Kind kreativ, singt es gern und möchte schon mit 6 Jahren ein eigenes Instrument, die Blockflöte, spielen? In Kleingruppen ist das Lernen der Noten, der Griffe sowie der Notennamen besonders intensiv und eine individuelle Förderung ist sehr gut möglich. Am ersten Kurstag erhalten die Kinder alle wichtigen Informationen über die Flöte und das Übungsheft. Auch der erste Ton wird bereits gespielt! Wer schon eine Flöte besitzt, kann diese natürlich gleich mitbringen!

#### 208102

Andrea Band

Donnerstag, 15:15-16:00 Uhr

ab Donnerstag, 1. März 2012, 14 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

73,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Die kleine Gitarrenschule (ab 5 J.) - Anfänger

Gitarre spielen macht Spaß! Kinder lernen spielerisch sowohl erste Griffe zur Liedbegleitung, als auch das Spielen nach Noten. Der Spaß an der Musik steht im Vordergrund. Die Kinder entwickeln dabei ihr Takt- und Rhythmusgefühl weiter. Die Gitarrenfibel für 9,50 EUR ist zu kaufen. Musikgeschäfte der Region bieten auch Leihgitarren an - bitte frühzeitig organisieren.

#### 208104

Ramona Schaudel

Montag, 15:15-16:00 Uhr

ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

52,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Die kleine Gitarrenschule (ab 5 J.) - Fortgeschrittene

Aufbauend auf dem Anfängerkurs können die Kinder in diesen Einheiten ihr Gitarrenspiel festigen und erweitern. Voraussetzung ist die Teilnahme am vorangegangenen Kurs.

#### 208107

Ramona Schaudel

Montag, 14:15-15:00 Uhr

ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

52,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Gitarre-Schnupperkurs für Jugendliche

In diesem Schnupperkurs lernen wir die einfachsten Akkorde und kleine Melodien auf der Gitarre. Wir sammeln erste Erfahrungen im Zusammenspiel und lernen die spieltechnischen Grundlagen der rechten und linken Hand kennen. Es werden verschiedene Musikstile vorgestellt von Rock, Pop bis Klassik. Musikgeschäfte der Region bieten auch Leihgitarren an - bitte frühzeitig organisieren.

#### 208105

Thomas Siefert

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Dienstag, 20. März 2012, 4 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

27,50 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Inline Skating für Kinder - Einsteiger

Vermittelt werden: Materialkunde (Schuh, Kugellager, Rollen, Schutzkleidung, etc.), Regeln im Straßenverkehr, Risiken beim Inline Skaten, Fitness und Inline Skaten, Fall- und Stopp-technik, Gleichgewicht und Koordinationsübungen. Mitzubringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie Helm (Fahrradhelm).

Sybille Fischer

Heimschule St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1

8,50 EUR

#### 302185

Samstag, 5. Mai 2012, 10:00-12:15 Uhr

#### 302183

Samstag, 5. Mai 2012, 12:30-14:45 Uhr

### Inline Skating für Kinder - Fortgeschrittene

Der Kurs setzt das Programm des Einsteigerkurses fort: Wiederholung der Grundlagen, Kurventechnik, Slalom, Bremstechniken (T- Bremse), Rückwärtsfahren, Überwinden von Hindernissen. Mitzubringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie ein Helm (Fahrradhelm).

Sybille Fischer

Heimschule St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1

8,50 EUR

#### 302186

Samstag, 12. Mai 2012, 10:00-12:15 Uhr

#### 302184

Samstag, 12. Mai 2012, 12:30-14:45 Uhr



## VHS Friesenheim

Marie-Luise Wiechers  
Klostermattenstr. 7  
77948 Friesenheim  
Tel 0 78 21 / 99 67 75 6  
vhs-friesenheim@lahr.de

## Vorträge

### Vitamin D - Sonnenvitamin mit großer Heilkraft

Experten in der ganzen Welt warnen vor den enormen Gefahren, die durch einen chronischen Mangel an Vitamin D entstehen können. Würden lange Zeit in der Medizin „nur“ knöcherne Probleme wie Rachitis oder Knochenerweichung diskutiert, werden dem Vitamin D - Mangel inzwischen auch die Beteiligung am Entstehen von Zivilisationskrankheiten wie Muskelschwäche, Herz-Kreislauf-Probleme, Depression, Bluthochdruck, Diabetes und auch Krebserkrankungen zugeschrieben. In diesem Vortrag erläutert der Referent auf anschauliche Weise die enorme Wichtigkeit von Vitamin D, und wie Sie sich selbst schützen können.

**305201**

Arno Balk  
Montag, 5. März 2012, 19:30 Uhr  
Evangelisches Gemeindehaus, Friedhofstr. 2  
Gebührenfrei

### Die Wirtschafts- und Verschuldungskrise

#### Fakten, Hintergründe, Auswege

Wie konnte es zu der gegenwärtigen massiven Verschuldung von Staaten, Banken, Unternehmen und Privatleuten kommen? Welche Konsequenzen drohen der Weltwirtschaft und welche Auswirkungen hat dies auf jeden einzelnen? Drängende Fragen, die Dipl. Kfm. Werner Krieger in seinem Vortrag anschaulich aufklären wird. Die Zuhörer erhalten eine fundierte Basis und Argumente für ihre Anlageentscheidungen.

**104201**

Werner Krieger  
Mittwoch, 28. März 2012, 19:00 Uhr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneingang  
Gebührenfrei

### Erwachsenenunterhalt - Wer bezahlt die Heimkosten?

Der Altersaufbau in unserer Gesellschaft ändert sich dramatisch. Mit diesen Änderungen ändern sich auch die rechtlichen Bedürfnisse. Der Unterhalt der Eltern und der Rückgriff der sozialen Leistungsträger auf die Kinder rückt mehr und mehr in den Mittelpunkt des Rechtsalltages. In welchem Umfang sind Kinder für ihre Eltern unterhaltspflichtig, und welche Ersparnisse oder sogar Immobilien müssen dafür eingesetzt werden? In Kooperation mit dem Netzwerk Demenz und dem Pflegestützpunkt Lahr.

**105201**

Nathalie Schatz  
Donnerstag, 19. April 2012, 19:00 Uhr  
Kursana Domizil, Tavauxstraße 22  
Gebührenfrei

### UNESCO-Weltnaturerbe Sardona Bildvortrag

"Nirgendwo sonst auf der Welt sind die Phänomene der Gebirgsbildung in einer Berglandschaft derart deutlich sichtbar." Für diese Tatsache erhielt die "Tektonik-Arena Sardona" 2008 den UNESCO Welterbetitel. Eingebettet in den 1800 km<sup>2</sup> großen Geopark Sardona, mit über 40 ausgewiesenen Geohighlights, bildet diese Region ein ideales Reiseziel für Alpenliebhaber. Der Referent hat 2011 die Ausbildung zum "GeoGuide Sardona" abgeschlossen. Er führt Sie an diesem Abend mit eindrucksvollen Fotos durch das einzigartige Gebiet der Ostschweiz und gibt Erläuterungen zur Entstehung der Alpen.

**110201**

Thomas Siefert  
Mittwoch, 14. März 2012, 20:00 Uhr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a  
Treppe zum Seiteneingang  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Exkursionen / Betriebsbesichtigungen

### Das Geroldsecker Land - Wanderung in die Erdgeschichte einer Landschaft

Als die Herren von Geroldseck ab dem 11. Jahrhundert ihre Herrschaft in der Ortenau etablierten, ahnten sie wohl nicht, dass sie über 1000 Jahre namensgebend für eine ganze Region werden sollten. Um jedoch etwas über die Geschichte dieser Landschaft zu erfahren, müssen wir uns nicht mit Zeiträumen von 1000 Jahren, sondern von Millionen Jahren beschäftigen. Auf dieser Wanderung erfahren wir die wichtigsten Stationen der Erdgeschichte, die zu dem heutigen Erscheinungsbild der Landschaft geführt haben. Anhand eines Ratequiz können wir die Reihenfolge der Ereignisse leicht bestimmen und nähern uns dadurch den oft unvorstellbaren Dimensionen der Erdentwicklung an. Festes Schuhwerk erforderlich, der Weg ist stellenweise sehr nass! Bei ganz schlechtem Wetter findet alternativ ein Bildvortrag zum Thema in einem Raum vor Ort statt. Bitte mitbringen: Notizheft und Stift.

**101222**

Thomas Siefert  
Sonntag, 6. Mai 2012, 10:00-14:00 Uhr  
Treffpunkt: Diersburg, Parkplatz zwischen Ruine und Steinbruch  
13,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

### Ein Gang durch die Friesenheimer Geschichte

#### Die Leutkirche in Oberschopfheim

Die Geschichte der Leutkirche in Oberschopfheim wird gemeinsam erkundet. War die westlich von Oberschopfheim im freien Feld liegende Leutkirche tatsächlich eine Gutleutkirche, in der im 12. und 13. Jahrhundert Aussätzige betreut wurden? Ekkehard Klem vom Historischen Verein für Mittelbaden e.V., Regionalgruppe Geroldsecker Land, wird die Geschichte des Kirchleins erläutern. Es werden auch die im Jahre 1963 gefundenen Fresken vorgestellt. In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Oberschopfheim und dem Historischen Verein für Mittelbaden e.V.

**101221**

Ekkehard Klem  
Mittwoch, 9. Mai 2012, 19:00-21:15 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz bei der Leutkirche  
Gebührenfrei (Keine Anmeldung erforderlich)

## Orgelbau Vier

Seit 1965 ist Orgelbau Vier in Oberweier ansässig. Die Firma wurde 1996 von Peter Vier in die Hände seines Sohnes Martin übergeben. In der Werkstatt des Meisterbetriebes wurden bisher mehr als 350 Instrumente gebaut. Bei der Betriebsbesichtigung erhalten die Teilnehmer einen Einblick in die Fertigung und erfahren Interessantes zum Orgelbau sowie zur Geschichte und Struktur des Unternehmens Vier.

### 104202

Freitag, 11. Mai 2012, 17:00 Uhr  
Friesenheim; Oberweierer Hauptstr. 31  
Gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Mein Vater, meine Mutter und ich

Egal, ob wir unsere Eltern kennen, sie mögen oder Probleme mit ihnen haben: immer bestimmen sie einen Teil unseres Lebens und unsere Sicht auf uns selbst. In einem ganztägigen Workshop wollen wir uns diesem sensiblen Thema zuwenden, um etwas mehr Klarheit über unsere Wurzeln zu erhalten und neue Wege zu beschreiten. Mit Hilfe von Kleister, Farbe und unseren Händen nähern wir uns diesem Thema an. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Sie können gerne alte Familienfotos mitbringen.

### 107202

Marianne Bäuerle  
Samstag, 10. März 2012, 9:00-17:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
32,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Material)

### Kreative Gartengestaltung - Neue Ideen

Unter Anleitung eines erfahrenen Gartenarchitekten werden praxisnahe Möglichkeiten aufgezeigt, den eigenen Garten in einen erlebnisreichen, individuellen Freiraum umzugestalten. Themen: richtige technische Ausführung, Verwendung verschiedener Elemente (Wasser, Holz, Pflanzen), Vermeidung kostspieliger Fehler. Am 2. Abend wird beispielhaft der Garten eines Teilnehmers durchgeplant. Mitzubringen: Zeichengeräte, Lineal, Skizzenpapier.

### 114201

Lothar Brand  
Montag, 19:00-21:15 Uhr  
ab Montag, 5. März 2012, 2 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
9,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Musik/Gestalten

### Lektüre im Gespräch

Ein Treff für "Bücherwürmer" und "Leseratten", die sich einmal im Monat in zwangloser Atmosphäre mit anderen Lesebegeisterten über ihre Lektüre-Erfahrungen austauschen möchten. Beim ersten Termin wählen wir gemeinsam Werke der Gegenwartsliteratur (Roman, Erzählung, Kurzgeschichte, Biographie) aus, die dann individuell gelesen und bei den folgenden Lektüre-Treffen von allen Seiten "beleuchtet" werden.

### 201201

Charlotte Schubnell / Marie-Luise Wiechers  
Dienstag, 28. Februar, 27. März, 24. April, 22. Mai und 19. Juni 2012,  
jeweils 18:30-20:00 Uhr  
Friesenheim; Kursana Domizil, Tavauxstraße 22  
31,- EUR

### Malen mit Acryl

Ob Sie Ihre Bilder abstrakt oder gegenständlich gestalten möchten, bleibt ganz Ihren Vorlieben überlassen. Wir werden mit verschiedenen Materialien, Stoff, Wellpappe, Servietten usw. arbeiten. Die Dozentin steht Ihnen wie immer hilfreich zur Seite und freut sich auf kreative, entspannte Stunden mit Ihnen. Bitte mitbringen: bespannter Keilrahmen in Ihrer Wunschgröße. Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

### 205201

Dorothea Zimmer  
Donnerstag, 19:00-22:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 6 x  
Schule Heiligenzell, Oberweierer Straße 22  
78,- EUR (zzgl. Material nach Verbrauch)

### Kreatives mit Gipsbinden

Es gibt so viele Möglichkeiten, mit Gipsbinden etwas Schönes zu schaffen! Große und kleine Schalen oder diverse Gefäße, die zuerst in Form gedrahtet und anschließend mit Gipsbinden bearbeitet werden. Nach einer Woche Trockenzeit werden die Objekte dann mit Acrylfarben individuell bemalt. Bitte mitbringen: 2 große Kuchengitter, Arbeitskleidung. Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

### 206201

Dorothea Zimmer  
Samstag, 10., 17. März 2012, 11:30-16:00 Uhr  
Schule Heiligenzell, Oberweierer Straße 22  
45,50 EUR (zzgl. Material nach Verbrauch)

### Gitarre Grundkurs

Sie lernen die Liedbegleitung auf der Gitarre in einfacher Schlag- und Zupftechnik anhand von allgemein bekannten Liedern. Keine Notenkenntnis erforderlich.

### 208202

Alois Oschwald  
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Zeichensaal, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
52,- EUR

### Gitarre Aufbaukurs II

In diesem Kurs werden die erlernten Zupf-Techniken erweitert. Dazu ist natürlich auch "Spielen und Singen" angesagt. Wiedereinsteiger sind in diesem Kurs herzlich willkommen! Die Teilnahme an den vorangegangenen Kursen sowie Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 208203

Alois Oschwald  
Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Zeichensaal, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
52,- EUR

### Perlenschmuck selbst gemacht

Verbinden Sie individuelles Design mit aktuellen Trends und gestalten Sie an diesem Nachmittag Ihren eigenen Perlenschmuck aus einer Auswahl an hochwertigen Glas-, Polaris und Swarovski-Perlen in frischen Farben. Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin können Halsketten, Armbänder und Ohrringe gefertigt werden.

### 212201

Astrid Schumacher  
Samstag, 3. März 2012, 14:00-17:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
12,50 EUR (zzgl. 6,- bis 12,- EUR Material)

### Farben und Stil - Mode und Make-up

In der Veranstaltung wird erläutert und demonstriert, wie typgerecht ausgewählte Farben die persönliche Ausstrahlung steigern. Bitte ungeschminkt und im weißen T-Shirt teilnehmen.

### 214201

Sybille Roll / Kerstin Berg  
Dienstag, 27. März 2012, 18:00-21:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
20,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

## Gesundheit

### Yoga für den Rücken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückenprobleme selbst in die Hand nehmen wollen. Durch die Methoden des modernen Yoga lassen sich die Ursachen von Verspannungen langfristig beheben. Die Wirbelsäule, die Stütze unseres Körpers, wird geschmeidig und flexibel und gleichzeitig aufrecht und stark.

### 301242

Nicole Seubert  
Mittwoch, 17:30-19:15 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 12 x  
Friesenheim; Schlössl Heiligenzell, 1. Stockwerk  
73,- EUR

## Fitnessgymnastik für Frauen

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302201

Marie-Luise Wiechers  
Dienstag, 9:15-10:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneingang  
31,50 EUR

**Die Krankenkassen** BEK, BKK, DAK, GEK, KKH, TKK und IKK erstatten ihren Mitgliedern einen Gebührenanteil für bestimmte gesundheitsfördernde Kurse. Nähere Informationen bei Ihrer Kasse oder in den Kursen.

## Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marie-Luise Wiechers  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a  
Treppe zum Seiteneingang  
31,50 EUR

### 302202

Dienstag, 10:15-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x

### 302203

Mittwoch, 14:30-15:15 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 12 x

### 302204

Mittwoch, 15:15-16:00 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 12 x

## Pilates am Morgen

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körperzentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die konzentrierte Atmung fördert dabei die Entspannung und dient der Verbesserung der Beweglichkeit. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Julia Heindl  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a  
Treppe zum Seiteneingang  
58,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

### Grundstufe

#### 302211

Mittwoch, 10:15-11:15 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 12 x

### Mittelstufe

#### 302212

Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 12 x

## Pilates am Abend

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körperzentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die konzentrierte Atmung fördert dabei die Entspannung und dient der Verbesserung der Beweglichkeit. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302213

Judith Jäger  
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 15 x  
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk  
64,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

### 302232

Gabriele Bickel  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
41,- EUR

## Wassergymnastik für Frauen

### 302231

Gabriele Bickel  
Dienstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
41,- EUR

## Wassergymnastik für Frauen

Julia Walter  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
45,50 EUR

### 302233

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 15 x

### 302234

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 15 x

### 302235

Donnerstag, 19:45-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 15 x

## Wassergymnastik für Senioren

Monja Eckert  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
45,50 EUR

### 302236

Montag, 16:00-16:45 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 15 x

### 302237

Montag, 16:45-17:30 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 15 x

### 302238

Montag, 17:30-18:15 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 15 x

## Schwimmen für Anfänger/innen

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre.

### 302249

Gabriele Bickel  
Montag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
43,- EUR

## Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

### 302250

Gabriele Bickel  
Dienstag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
43,- EUR

## Frauenselbstverteidigung (ab 14 J.)

Bei diesem Kurs wird Effektivität und Realistik in Einklang mit den körperlichen Voraussetzungen einer Frau gebracht. Hierbei lernen die Teilnehmerinnen durch sicheres Auftreten, Situationstraining und einfache Selbstverteidigungstechniken bewaffnete und unbewaffnete Angriffe abzuwehren. Alltagsnahe Gegenstände wie z.B. Schirm, Handtasche oder Rucksack finden bei diesem Kurs Verwendung. Im theoretischen Teil wird den Teilnehmerinnen der Notwehrparagraf (Wann und in welchem Maß sollte man sich verteidigen) vermittelt. Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, Turnschuhe, Stockschild (kein Knirps), Handtasche/Rucksack.

### 302281

Kathrin Walter  
Samstag, 14. April 2012, 10:00-14:00 Uhr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a  
Treppe zum Seiteneingang  
13,50 EUR

## Wing Chun - chinesische Kampfkunst zum Kennenlernen

Selbstverteidigung und Bewegungslehre  
Wing Chun ist eine südchinesische Kampfkunst, die sich realistisch mit dem Thema Kampf befasst. Wing Chun überzeugt durch einfache, direkte und effektive Techniken, die keine besondere Körpergröße, Muskelkraft oder Flexibilität voraussetzen. Somit ist Wing Chun für Jedermann-/Frau geeignet. Während des Kurses vermitteln wir einfach zu erlernende Selbstverteidigungstechniken und üben mit den Partnern in gestellten Realsituationen. Kommunikationstraining und Konflikt-handhabung in schwierigen Situationen gehören ebenso zum Kurs wie die Erläuterung zum Notwehrparagrafen und zur eigenen Körperbeherrschung unter Stress und Angst. Mitzubringen: Bequeme Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

### 302282

Kathrin Walter  
Samstag, 10. März 2012, 10:00-14:00 Uhr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a  
Treppe zum Seiteneingang  
13,50 EUR

## Die Zitronenverbene/Verveine - Kräuterpflanze der Luxusklasse

In diesem Workshop lernen Sie die besondere Pflanze in Theorie und Praxis kennen. Erfahren Sie von einer Agrarwissenschaftlerin das Wichtigste für eine gelungene eigene Kultur Ihres (vielleicht) neuen Kräuterpflanzen-Liebblings und entdecken Sie die Vielfalt an Frühlings- und Sommergenüssen, die Sie aus der Verveine zaubern können. Allerlei wertvolle Inhaltsstoffe für das Wohlbefinden machen die Genusspflanze Verveine ebenso zur idealen Kräuterpflanze für die ganze Familie.

### 304201

Dr. Gabriele Stoll  
Samstag, 21. April 2012, 14:00-17:00 Uhr  
Fa. Gourveine, Niederschopfheim, Alte Landstr. 23  
10,- EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

## Gut vorbereitet - schnell serviert - Kochdemonstration

Sicher kennen sie die Situation: Sie erwarten Gäste oder haben vormittags einen Termin, trotzdem soll zur Mittagszeit ein vollwertiges, wohlschmeckendes Essen auf dem Tisch stehen. In dieser Vorführung lernen Sie Gerichte kennen, die am Vorabend oder am frühen Morgen so vorbereitet werden können, dass Sie in kurzer Zeit servierfertig sind. Bei der Herstellung der Speisen wird außerdem der Umgang mit praktischen Küchengeräten gezeigt. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

### 307201

Ernährungszentrum Süd. Oberrhein  
Dienstag, 13. März 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
6,- EUR (Anmeldung erforderlich, verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten)

## Leckeres aus Erdbeeren - Kochdemonstration

Nach den langen Wintermonaten kann die Erdbeere als erste heimische Frucht geerntet werden. Damit sie die kurze Erdbeerzeit auch richtig genießen können, lernen sie viele neue Rezepte zur Verwertung dieser nährstoffreichen Frucht kennen. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

### 307202

Ernährungszentrum Süd. Oberrhein  
Dienstag, 15. Mai 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
6,- EUR (Anmeldung erforderlich, verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten)

## Männer am Herd - Frühlingserwachen!

Man lernt nie aus im Leben - schon gar nicht beim Kochen. Neue Anregungen für ein leckeres Menü zu einem besonderen Anlass sollen an diesem Abend in die Tat umgesetzt werden.

### 307203

Franz Boomers  
Donnerstag, 22. März 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)



## Pasta - Pesto - Parmigiano

Die Vielfalt der italienischen Teigwaren und deren Zubereitungen sind Thema des Abends. Der Nudelteil wird selbst hergestellt und ist die Basis für verschiedene leckere Nudelgerichte, von Spaghetti all Arrabiata bis Tagliatelle mit Zucchini-Soße.

### 307204

Franz Boomers  
Dienstag, 17. April 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

## Fit im Alter - Kochen für Senioren

### Vortrag und Kochkurs

Dieser Kochkurs für Senioren und Seniorinnen besteht aus Theorie und Praxis. Erfahren Sie zunächst von unserem Diätassistenten, Ernährungsberater und Koch, wie sich die Anforderungen an die Ernährung mit dem Alter verändern, und wie demzufolge gesundes Essen in dieser Lebensphase bezüglich Menge und Inhalt der Lebensmittel zusammengesetzt sein sollte. Im Anschluss an die theoretische Einführung wird nach diesen Maßstäben gemeinsam ein einfaches und leckeres Menü zubereitet.

### 307205

Franz Boomers  
Freitag, 30. März 2012, 16:00-19:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

## Sprachen

### Französisch A1.1

On y va! - Auf geht's! Starten Sie einen Versuch, sich mit den Grundzügen der französischen Sprache vertraut zu machen. Der Kurs hilft Ihnen dabei, dem Nachbarland Schritt für Schritt näherzukommen. Das Arbeitstempo wird dabei eher gemütlich sein, der Spaß nicht zu kurz kommen und die eine oder andere Exkursion zu einem Vergnügen für alle Sinne werden. On y va 1, ab Lektion 1

### 408201

Ulrike Le Bras  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Italienisch für Anfänger A1.3

Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Espresso 1, ab Lektion 5

### 409201

Gloria Uccellini  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. März 2012, 12 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
60,- EUR

## EDV, Arbeit und Beruf

### Büroorganisation im Alltag

Wie lässt sich die Bürotätigkeit zu Hause bzw. bei der Arbeit am Besten organisieren? Im Kurs werden Tipps und Tricks vermittelt, wie man seine Arbeitszeit effektiv gestalten und Arbeitsabläufe durch die Verwendung verschiedener Ordnungssysteme optimieren kann.

**509202**

Ellen Leppert

Mittwoch, 18:30-20:45 Uhr

ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 2 x

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

19,- EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

## Junge VHS

### Gitarre-Schnupperkurs für Jugendliche (ab 12 J.)

In diesem Schnupperkurs lernen wir die einfachsten Akkorde und kleine Melodien auf der Gitarre. Wir sammeln erste Erfahrungen im Zusammenspiel und lernen die spieltechnischen Grundlagen der rechten und linken Hand kennen. Es werden verschiedene Musikstile vorgestellt, von Rock, Pop bis Klassik. Musikgeschäfte der Region bieten auch Leihgitarren an - bitte frühzeitig organisieren!

**208201**

Thomas Siefert

Mittwoch, 21., 28. März, 18., 25. April 2012,

jeweils 19:00-20:00 Uhr

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,

Treppe zum Seiteneingang

27,50 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Flöten für Anfänger (ab 6 J.)

Vorbesprechung am Montag, 26. März 2012 um 17:30 Uhr in der Grundschule Oberweier mit Festlegung der Uhrzeit.

**208204**

Eva-Maria Bauer

Mittwoch, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

ab Mittwoch, 25. April 2012, 12 x

Grundschule Oberweier

68,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

### Wassergewöhnung (4 - 6 J.)

Durch behutsame Hinführung soll die Scheu vor dem Wasser abgebaut werden. Ziel ist die Befähigung zur späteren Teilnahme an einem Schwimmkurs für Anfänger. Ein Elternteil sollte anwesend sein. Mitzubringen: Schwimmärmelchen.

Brigitte Ziegler

Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

26,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**302252**

Dienstag, 16:00-16:45 Uhr

ab Dienstag, 12. Juni 2012, 5 x

**302253**

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr

ab Donnerstag, 14. Juni 2012, 5 x

### Schwimmen für Kinder - Anfänger ab 6 J.

Brigitte Ziegler

Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

31,50 EUR

**302243**

Dienstag, 16:00-16:45 Uhr

ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x

**302244**

Dienstag, 16:45-17:30 Uhr

ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x

**302245**

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr

ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x

**302246**

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr

ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x

**302247**

Dienstag, 17:30-18:15 Uhr

ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x

### Schwimmen für Kinder - Fortgeschrittene ab 6 J.

Verschiedene Schwimmtechniken wie Kraul- und Rückenschwimmen.

**302248**

Brigitte Ziegler

Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr

ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x

Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

31,50 EUR

### Festigung für Schwimmanfänger

Die Fertigkeiten des Anfänger-Kurses werden gefestigt. Voraussetzung: Teilnahme an einem der direkt vorangegangenen Anfängerkurse.

Brigitte Ziegler

Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

26,- EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

**302254**

Dienstag, 16:45-17:30 Uhr

ab Dienstag, 12. Juni 2012, 5 x

**302255**

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr

ab Donnerstag, 14. Juni 2012, 5 x

**302256**

Dienstag, 17:30-18:15 Uhr

ab Dienstag, 12. Juni 2012, 5 x

**302257**

Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr

ab Donnerstag, 14. Juni 2012, 5 x

### Selbstverteidigung (8-13 J.)

Bei diesem Kurs steht neben dem Erlernen von Selbstverteidigungstechniken die Stärkung und der Aufbau eines guten Selbstvertrauens im Vordergrund. Die Kinder und Jugendlichen lernen, wie man sich durch sicheres Auftreten, durch Gestik und mit Worten vorbeugend schützen kann. Gleichzeitig wird den Teilnehmern eine realistische und effektive Selbstverteidigung vermittelt, so dass man sich auch im Ernstfall zur Wehr setzen kann. Durch Rollenspiele und Situationsschulung werden die gelernten Techniken umgesetzt. Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung und Turnschuhe.

**302283**

Kathrin Walter

Samstag, 3. März 2012, 10:00-12:00 Uhr

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,

Treppe zum Seiteneingang

7,- EUR



## Vorträge

### Sicher wohnen - Einbruchschutz

Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks zur Sicherheit von Türen, Fenstern, Rollläden, Garagen und Grundstücken gezeigt und erklärt. In Zusammenarbeit mit der Polizeidirektion Offenburg.

#### 100301

Friedrich Isenmann, Kriminalhauptkommissar  
Mittwoch, 14. März 2012, 19:30 Uhr  
Bürgersaal Grafenhausen, Kirchstr. 43  
Kostenfrei

### Island - Feuer und Eis

Eine Insel voller Kontraste warm - kalt, stürmisch - ruhig, einsam - belebt. Ein Land, in dem die Elemente Wasser, Feuer, Wind und Erde intensiv erlebt werden können. Vielleicht einer der letzten Orte in Europa, um die Natur intensiv zu erleben und auf jeden Fall ein kleines Abenteuer.

#### 110301

Martin Bauer  
Mittwoch, 21. März 2012, 19:30 Uhr  
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Burn Out - lassen Sie es nicht so weit kommen!

Vermehrte Meldungen von Burn-out in den Medien weisen auf eine Zunahme dieser Erkrankung hin. Was Burn-out eigentlich ist, wie es dazu kommen kann und welche Gegenmaßnahmen möglich sind, erläutert der Dozent in seinem Vortrag.

#### 304301

Martin Jakubeit  
Mittwoch, 18. April 2012, 19:30 Uhr  
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Kultur / Gestalten

### Frühlingserwachen

Sie erhalten Anleitung und Anregung für Türkränze und Tischdekorationen. Mitzubringen: Gartenschere und Grünmaterial; weiteres Dekorationsmaterial kann bei der Dozentin erstanden oder mitgebracht werden.

#### Lioba Lässle

Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,  
Vordereingang  
20,- EUR (zzgl. Material)

#### 212303

Dienstag, 19:00-22:00 Uhr  
ab Dienstag, 13. März 2012, 2 x

#### 212304

Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr  
ab Mittwoch, 14. März 2012, 2 x

## Gesundheit / Ernährung

### Yoga-Stretching

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

#### 301341

Marikka Seifert  
Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 14 x  
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61  
48,- EUR

### Tai Chi

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

#### 301471

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Freitag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Freitag, 2. März 2012, 15 x  
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2  
64,- EUR

### Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

#### Marikka Seifert

Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61  
48,- EUR

#### 302301

Mittwoch, 18:15-19:15 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 14 x

#### 302302

Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 14 x

### Wirbelsäulengymnastik mit und auf dem Stuhl

#### 302303

Marikka Seifert  
Dienstag, 14:00-15:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
Bürgersaal Grafenhausen, Kirchstr. 43  
48,- EUR

### Pilates

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körperzentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die konzentrierte Atmung fördert dabei die Entspannung und dient der Verbesserung der Beweglichkeit. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

#### Kerstin Wagner

Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61  
34,50 EUR

#### 302310

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 6. März 2012, 10 x

#### 302311

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 6. März 2012, 10 x

---

## Rotweine aus Deutschland - eine Alternative?

Deutsche Rotweine unterscheiden sich in Farbe, Geruch und Geschmack stark von den mediterranen Vertretern. Das Weinseminar möchte, leicht verständlich für Anfänger und Fortgeschrittene, eine Übersicht über die Rotweinlandschaft geben. Im Mittelpunkt des Abends steht die Verkostung von Rotweinen der gehobenen Qualitätsschiene, aus alten Reben, über Selektionsweine bis zu den großen Gewächsen. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, alles zum Thema Wein vom Winzer selbst zu erfragen, etwa zu Weinerzeugung, Vermarktung, Trinktemperatur oder Speisenzuordnung.

### 307301

Michael Sackmann  
Freitag, 30. März 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Bauhof, Kirchstraße, Grafenhausen  
12,50 EUR (zzgl. 19,- EUR Naturalkosten)

---

## Kennen Sie unsere heimischen Produkte?

An diesem Abend werden Sie in lockerer Atmosphäre heimische Produkte kennenlernen und auch kosten können. Sie werden erstaunt sein, wie viele heimische Produkte sich verstecken, die es sich lohnt zu entdecken.

### 307302

Sigrid Bischoff  
Freitag, 27. April 2012, 20:30-22:45 Uhr  
Kappel-Grafenhausen; Neukauf Grafenhausen  
Gebührenfrei (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

---

## Vollwertiges Backen

„Vollwert“ ist keine Diät, sondern eine Kostform mit einem einmaligen Geschmackserlebnis. Sie ist viel einfacher herzustellen als viele für möglich halten. Gerade in Familien finden vollwertige Backwaren aber nicht immer großen Zuspruch. Aus diesem Grunde wird in diesem Kurs vermittelt, wie es möglich ist, Kompromisse zu schließen, die allen schmecken. Wir bereiten wunderbar fruchtige Obstkuchen, Biskuit und Hefeteig mit vollem Korn, vollwertigem Zucker oder Honig und auch mit hochwertigen Speisefetten und aromatischen Nüssen zu. Das schöne daran: alles ist sehr einfach in den ganz „normalen Alltag“ zu integrieren.

### 307306

Marianne Wacker  
Donnerstag, 10. Mai 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,  
Vordereingang  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

---

## Sprachen

---

### Englisch B1

Headway B1 Part 2, ab Lektion 1

### 406301

Astrid Jörger-Baumann  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x  
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,  
Vordereingang  
74,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

---

## Junge VHS

---

### Kinder-Koch-Club (ab 8 J.)

Erst kochen, dann essen - das macht Spaß! Wir probieren einfache Hauptgerichte, Desserts u.v.m., die garantiert auch zu Hause gelingen. Mitzubringen: Reste-Dosen.

### 307304

Eva Danner  
Samstag, 24. März 2012, 14:00-17:00 Uhr  
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50  
14,50 EUR (inkl. Naturalkosten)

---

### Kochen: Young Generation (13-16 J.)

Wir bereiten mit hervorragenden Lebensmitteln Lieblingsgerichte zu. Dass sie gesünder sind als Fertigprodukte, versteht sich von selbst. Trotzdem steht das Genießen an erster Stelle. Lustvoll geht es deshalb in den Ferien in der Schulküche zu. Dabei wird Burger&Co. plus witzige Anekdoten von erlebten Essensgeschichten, die gerne von jedem eingebracht werden können, zum Geschmacks- und Ferienerlebnis.

### 307305

Marianne Wacker  
Donnerstag, 16:30-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 2 x  
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,  
Vordereingang  
21,- EUR (zzgl. Naturalkosten)

**SWR1-Hörer:**  
**Immer fundiert informiert.**

**EINS GEHÖRT GEHÖRT. >> SWR1**

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.  
Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711/929 2950 oder mailen Sie uns: [werbung@swr.de](mailto:werbung@swr.de)

## VHS Kippenheim

Sigrid Obert  
Bachgasse 36  
77971 Kippenheim  
Tel 0 7825 / 87 96 89  
vhs-kippenheim@t-online.de



## Kultur / Gestalten

### Aquarellieren (Anfänger & Fortgeschrittene)

Der Kurs führt Schritt für Schritt über einfache Pinse-  
übungen zum Aquarell. Bitte mitbringen: Malkasten,  
Block, Pinsel (klein, mittel, groß), Bleistift, Becher,  
Lappen, Schwamm.

#### 205401

Walter Sekinger  
Mittwoch, 18:30-20:45 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 8 x  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
62,50 EUR

### Töpfern (Anfänger & Fortgeschrittene)

Der Intensivkurs führt in verschiedene Aufbautechniken  
oder in das Arbeiten an der Drehscheibe ein. Dabei  
können einfache Gefäße wie Schalen, Becher u.a.  
entstehen. Kosten für Ton, Glasur, Schrüh- und Glasur-  
brand pro Kilogramm der fertig gebrannten Stücke:  
7,- EUR. Bitte mitbringen: Schürze, Tuch (ca. 40x60cm),  
wenn vorhanden: Töpferwerkzeuge.

#### 206401

Walter Sekinger  
Dienstag, 18:30-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 8 x  
Herbolzheim, Friedrichstr. "Hinter dem Drescheschopf"  
74,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.) (zzgl. Material)

### Origami für den Ostertisch

Möchten Sie dieses Jahr mit einem außergewöhnlichen  
Ostertisch auffallen? Origami – die japanische  
Kunst des Papierfaltens - bietet unzählige (Ent-)Fal-  
tungsmöglichkeiten und ist nicht halb so schwer, wie  
es vielleicht aussieht. Lassen Sie sich überraschen!  
"Nur" aus Papier zaubern Sie in diesem Kurs schöne  
Deko-Stücke zum Osterfest.

#### 212401

Anja Drews  
Samstag, 17. März 2012, 14:00-17:00 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
14,50 EUR (min. 7/max. 12 Teiln.) (zzgl. Material)

### Tüddelkram

... in Pünktchen, Blümchen, Fliegenpilz & Co. Wir nähern  
in diesem Workshop textile Geschenkkonzepte, Kosmetik-,  
Handy- und sonstige kleine Täschchen, Wohnraum-  
Accessoires und vieles mehr in einer Mischung aus  
den aktuellen Trends von skandinavischem Design über  
Shabby Chic bis hin zur Heimatliebe. Verschiedene  
Techniken der Oberflächengestaltung, Patchwork/Quil-  
ting, Bobbinwork und Applikation werden eingesetzt,  
um das gewisse Etwas eines tollen Unikats zu erzielen.  
Ihre Kreativität können Sie hier voll ausleben. Bitte  
mitbringen: Nähmaschine (Leih Nähmaschine: 10,-  
EUR), Schere, Nähadeln, Stecknadeln, verschiedene  
Nähgarne, Baumwollstoffe, Pack-/Schnittpapier,  
Schreibzeug. Vlieseline und Reißverschlüsse können im  
Kurs erworben werden.

#### 214401

Carmen Dahlem  
Freitag, 16. März 2012, 17:30-21:30 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
21,50 EUR (min. 7/max. 10 Teiln.) (zzgl. ca. 5,- bis 25,-  
EUR Material)

## Gesundheit / Ernährung

### Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu  
erlernen. Sie wirkt Stress entgegen und führt zu einer  
wohltuenden Entspannung. Durch sensibilisierte  
Achtsamkeit, z.B. Atemarbeit, Körpererfahrung,  
Phantasie Reisen und wohltuende Bewegungsabläufe  
können beginnende oder bestehende Verspannun-  
gen wahrgenommen und sanft gelöst werden. Bitte  
bequeme Kleidung, Unterlage, kleines Kissen und eine  
Decke mitbringen.

#### 301470

Hildegard Weber  
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Donnerstag, 8. März 2012, 8 x  
Haus Rebenblüte, Bahnhofstr. 7  
52,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

**Die Krankenkassen** BEK, BKK, DAK,  
GEK, KKH, TKK und IKK erstatten ihren Mitgliedern  
einen Gebühreanteil für bestimmte gesundheitsför-  
dernde Kurse. Nähere Informationen bei Ihrer Kasse.

### Yoga

Hatha-Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, Atembe-  
wusstsein, Körperübungen und Meditation Harmonie  
zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Der  
Kurs ist als Einstieg und Vertiefung geeignet. Mitzu-  
bringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage,  
Decke und ein kleines Kissen.

#### 301441

Silke Herrenknecht  
Montag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 8 x  
Haus Rebenblüte, Bahnhofstr. 7  
52,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

#### AOK-Mitglieder bekommen bei

folgenden Entspannungskurse das volle Kursentgelt  
erstattet (auch für Kinder s. S. 9): Autogenes Training,  
Progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung,  
Hatha-Yoga, Tai Chi, Qigong. Anmeldungen bitte mit  
Versicherungsnummer.

### Qigong

Einfache Atem- und Bewegungsübungen aus der tradi-  
tionellen chinesischen Medizin helfen bei Verspannun-  
gen der Gelenke und der Wirbelsäule und fördern die  
körperlich-seelische Ausgeglichenheit. Mitzubringen:  
bequeme Kleidung und flache Schuhe.

#### 301461

Angelika Glatz  
Montag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Montag, 5. März 2012, 10 x  
Feuerwgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Wirbelsäulengymnastik mit und auf dem Stuhl

#### 302404

Marikka Seifert  
Dienstag, 15:45-16:45 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 36  
48,- EUR

---

**Wirbelsäulengymnastik**

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marikka Seifert  
48,- EUR

**302401**

Dienstag, 9:00-10:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
Kippenheim, Mühlbachhalle, Schmieheimerstr. 100

**302402**

Dienstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 36

**302403**

Dienstag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 36

---

**Pilates**

Die Übungen zielen auf den Aufbau eines starken Körperzentrums durch konzentriertes Training der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Dadurch wird eine rückengerechte Haltung gefördert. Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

Veronika Schleicher  
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Einführung****302405**

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x

**Weiterführung****302406**

Donnerstag, 10:15-11:15 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x

---

**Frauenselbstverteidigung (ab 14 J.)**

Bei diesem Kurs wird Effektivität und Realistik in Einklang mit den körperlichen Voraussetzungen einer Frau gebracht. Hierbei lernen die Teilnehmerinnen, durch sicheres Auftreten, Situationstraining und einfache Selbstverteidigungstechniken bewaffnete und unbewaffnete Angriffe abzuwehren. Alltagsnahe Gegenstände wie z.B. Schirm, Handtasche oder Rucksack finden bei diesem Kurs Verwendung. Im theoretischen Teil wird den Teilnehmerinnen der Notwehrparagraf (Wann und in welchem Maß sollte man sich verteidigen) vermittelt. Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, Turnschuhe, Stockschild (kein Knirps), Handtasche/Rucksack.

**302483**

Kathrin Walter  
Samstag, 24. März 2012, 10:00-14:00 Uhr  
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 36  
13,50 EUR

---

**Rückenfit**

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Stärkung der Wirbelsäule und des gesamten Halteapparates. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302409**

Silvia Bilger-Zehnle  
Dienstag, 16:45-17:45 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
Festhalle Schmieheim  
48,- EUR

---

**Leckere Sommermarmeladen**

Die Herstellung von Fruchtaufstrichen ist lohnend und kreativ, vor allem, wenn Früchte aus eigener Erzeugung verarbeitet werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie frisch oder tiefgefroren sind. Neben vielen Tipps lernen Sie interessante Rezepte kennen, verschiedene Gelierhilfen werden vorgestellt und verarbeitet. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

**307401**

Montag, 16. April 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
6,- EUR (Anmeldung erforderlich, verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten)

---

**Brunch- und Partyrezepte**

Wer Freude am guten Essen hat, andere und sich selbst gerne verwöhnt und nicht unbedingt lange Zeit für Vorbereitungen aufbringen kann oder möchte, für den ist dieser Abend, mit Rezepten, die nicht jeder kennt, genau richtig. Mit guten Zutaten und einer hübschen Dekoration fein herausgeputzt, kann sich manch ein Appetithäppchen als ein hochfeines Canapé entpuppen. Auch Salate, Fleisch, Fisch und Käse bieten Leckerbissen in Hülle und Fülle.

**307403**

Marianne Wacker  
Montag, 7. Mai 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

---

**Junge VHS**

---

**Eidoki Figurentheater:  
Das dankbare Krokodil**

Kasper entschließt sich zu einem Besuch im Zoo. Dort trifft er auf das jammernde Krokodil Krokonello und befreit es nach einigem Hin und Her aus dem Käfig. Seinen neuen Freund Krokonello schickt Kasper nach Hause zu seiner Gretel...

**201401**

André Eick  
Donnerstag, 15. März 2012, 15:00 Uhr  
Festhalle Schmieheim  
3,50 EUR

---

**Elektrowerkstatt (ab 8 J.)**

Wie bringt man ein Glühlämpchen zum Leuchten und was ist ein Stromkreis? Dies und vieles mehr erfährt Ihr in der Elektrowerkstatt. Am Ende nehmt Ihr den selbst gebauten Stromkreis mit nach Hause. Bitte Schreibzeug, Buntstifte, eine Schere, ein Lineal und ein kleines Vesper mitbringen.

**112401**

Elisabeth Gerber  
Samstag, 10. März 2012, 10:00-12:15 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
9,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.) (zzgl. 5,- EUR Material)

---

**Schwimmen für Kinder -  
Anfänger ab 6 J.**

Kurt Dowideit  
Freibad Kippenheim  
41,50 EUR (zzgl. Eintritt)

**302443**

Montag, 15:30-16:30 Uhr  
ab Montag, 11. Juni 2012, 10 x

**302444**

Montag, 16:30-17:30 Uhr  
ab Montag, 11. Juni 2012, 10 x

---

**Schwimmen für Kinder -  
Fortgeschrittene ab 6 J.**

Kurt Dowideit  
Freibad Kippenheim  
33,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.) (zzgl. Eintritt)

**302445**

Mittwoch, 15:30-16:30 Uhr  
ab Mittwoch, 13. Juni 2012, 8 x

**302446**

Mittwoch, 16:30-17:30 Uhr  
ab Mittwoch, 13. Juni 2012, 8 x

---

**Kinder-Selbstverteidigung  
Anfänger (8-13 J.)**

Bei diesem Kurs stehen neben dem Erlernen von Selbstverteidigungstechniken die Stärkung und der Aufbau eines guten Selbstvertrauens im Vordergrund. Die Kinder und Jugendlichen lernen, wie man sich durch sicheres Auftreten, durch Gestik und mit Worten vorbeugend schützen kann. Gleichzeitig wird den Teilnehmern eine realistische und effektive Selbstverteidigung vermittelt, so dass man sich auch im Ernstfall zur Wehr setzen kann. Durch Rollenspiele und Situationsschulung werden die gelernten Techniken umgesetzt. Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung und Turnschuhe.

**302481**

Kathrin Walter  
Samstag, 10:00-12:00 Uhr  
ab Samstag, 21. April 2012, 2 x  
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 36  
13,50 EUR

VHS Mahlberg

Ulrike Kesselring  
Bergstr. 35  
77972 Mahlberg  
Tel 07825/9944  
mahlberg-vhs@web.de



## Straßburg entdecken

### Führung durch Straßburg mit EU-Gebäude

Die Europastadt besitzt drei Europäische Institutionen: den Europarat, den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte und das Europaparlament. Diese Gebäude besichtigen wir jeweils von außen. Unser Weg führt uns weiter in die Altstadt, Weltkulturerbe der UNESCO, mit dem mittelalterlichen Stadtkern und dem Meisterwerk des europäischen Mittelalters, dem Straßburger Münster.

#### 111501

Brigitte Michel / Ulrike Kesselring  
Samstag, 31. März 2012, 9:20-17:25 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Orschweier  
17,50 EUR (zzgl. 8,- EUR für Bahnfahrt)

### Straßburg im Mittelalter

Wir gehen durch das mittelalterliche Straßburg. Hier spürt man bis heute den Stolz der Bürger in der freien Reichsstadt. Die verwinkelten Gassen prägen noch heute den Stadtkern. Auch das Straßburger Münster ist Inhalt unserer heutigen Führung.

#### 111502

Brigitte Michel / Ulrike Kesselring  
Mittwoch, 18. April 2012, 9:20-16:25 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Orschweier  
17,50 EUR (zzgl. 8,- EUR für Bahnfahrt)

### Straßburg und die Renaissance

Im 16. Jahrhundert blüht die Wirtschaft, und die Straßburger Bürger führen nach der Reformation den Renaissance-Stil ein. Noch heute ist der Wohlstand an vielen Gebäuden abzulesen.

#### 111503

Brigitte Michel / Ulrike Kesselring  
Mittwoch, 25. April 2012, 9:20-16:25 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Orschweier  
17,50 EUR (zzgl. 8,- EUR für Bahnfahrt)

### Führung durch Straßburg

Wir entdecken Straßburg, die Stadt zwischen zwei Nationen und erfahren Spannendes über die deutsch-französische Geschichte. Wir begeben uns auf die Spuren der Kaiserzeit (nach 1870) und besuchen dann die Altstadt. In den engen Gassen kann man das besondere Flair spüren. Das Straßburger Münster ist ein Meisterwerk des europäischen Mittelalters. Über den Gutenberg-Platz, nach dem Erfinder des Buchdrucks genannt, kommen wir zum Gerberviertel, das auch Petite France (kleines Frankreich) genannt wird.

#### 111504

Brigitte Michel / Ulrike Kesselring  
Samstag, 21. Juli 2012, 9:20-17:25 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Orschweier  
17,50 EUR (zzgl. 8,- EUR für Bahnfahrt)

## Exkursionen/ Besichtigungen

### Stadtführung - Freudenstadt

Lernen Sie die heimliche Hauptstadt des Schwarzwalds von ihrer schönsten Seite kennen und erfahren Sie Geschichte und Geschichten aus Freudenstadt.

#### 111505

Ulrike Kesselring  
Samstag, 30. Juni 2012, 9:20 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Orschweier  
17,50 EUR (zzgl. 10,- EUR für Bahnfahrt)

### Vom Rohtabak zum Tabakhandel

Der Tabakgenuss präsentiert sich mannigfaltig: Kautabak, Schnupftabak, Zigarren und Zigaretten. Lernen Sie Historisches, Kurioses und Alltägliches rund um den Tabak kennen in Deutschlands größtem Tabakmuseum.

#### 101501

Karl-Heinz Stiefel  
Freitag, 29. Juni 2012, 18:00 Uhr  
Oberrheinisches Tabakmuseum Kirchstr. 4  
4,50 EUR (Barkasse; keine Anmeldung erforderlich)

### Quellen- und Brunnenführung in und um Mahlberg

Das Wasser der Quellen und Brunnen stärkt die Lebenskraft der Menschen und Tiere. An Quellen wurde gesiedelt oder in den Siedlungen das Wasser durch Brunnen erschlossen. Beides geschah in wodurch die Stadt reich mit Wasser versorgt wurde. Lassen Sie uns uralte Brunnen neu entdecken.

#### 101503

Josef Naudascher  
Freitag, 20. Juli 2012, 18:00 Uhr  
Treffpunkt: Rathausplatz Mahlberg  
Kostenfrei (Anmeldung nicht erforderlich)

### Stadtführung durch Mahlberg

Wir besichtigen die noch erhaltene Umfassungsmauer des Kapuzinerklosters aus der Frühneuzeit, sehen noch Teile der Stadtmauer und hören die Geschichte des Kaufhauses und der achteckigen Katharinenkirche. Unser Weg führt uns auch zu Bürgerhäusern, wie dem des Dichterkomponisten Karl Kromer.

#### 101502

Karl-Heinz Stiefel  
Freitag, 27. Juli 2012, 18:00 Uhr  
Treffpunkt: Tabakmuseum, Kirchstr. 4  
Kostenfrei (Anmeldung nicht erforderlich)

### Feinschmecker-Service Gruninger

Die Firma Gruninger bietet mehr als nur Party-Service. Bei einer Präsentation, einem Rundgang, einigen Kostproben lernen Sie die Firma kennen. Vorab-Informationen auf der Homepage unter [www.gruninger-home.de](http://www.gruninger-home.de).

#### 104501

Mittwoch, 14. März 2012, 20:00 Uhr  
Treffpunkt: Kronenstr. 3, Orschweier  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Kindle Keramik und Kachelofenbau

Seit über 50 Jahren werden durch die Firma Kindle Kachelöfen, Heizkamine und Kachelherde erbaut. Jeder Ofen wird individuell geplant und gebaut. Durch das Verarbeiten der im Betrieb gefertigten Ofenkeramik wird jeder Ofen ein Unikat. Siehe auch die Homepage [www.kindleohg.de](http://www.kindleohg.de).

### 104502

Donnerstag, 15. März 2012, 17:00 Uhr  
Lahr; Treffpunkt: Weingartenstraße 73, Lahr-Sulz  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Pflege-Centrum Edgar Kenk Mahlberg

Besuchen Sie mit uns das Pflegeheim Edgar Kenk in Mahlberg! Nähere Information im Internet unter [www.pflege-centrum.de/Mahlberg](http://www.pflege-centrum.de/Mahlberg)

### 104505

Freitag, 30. März 2012, 15:00 Uhr  
Treffpunkt: Keltensstraße 7  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Wo bleibt unser Müll? - Betriebsbesichtigung

Die ZAK Ringsheim betreibt auf der ehemaligen Hausmülldeponie Kahlenberg inzwischen eine weltweit einzigartige und europaweit patentierte mechanisch-biologische Abfallbehandlungsanlage. Aus Restmüll werden Wertstoffe sowie Energie in Form von Biogas gewonnen. Herr Püschel vom Landratsamt Ortenaukreis wird die Führung über das Betriebsgelände leiten. Für Kinder ist diese Betriebsbesichtigung nicht geeignet. Alle Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein.

### 104503

Freitag, 20. April 2012, 14:00 Uhr  
Ringsheim/Rust; Besucherzentrum "Blickpunkt"  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## (Bio-)Gärtnerei Zipf

Wir besichtigen eine Gemüse-Gärtnerei, die seit mehr als 20 Jahren nach den Prinzipien des ökologischen Anbaus arbeitet und sich für gesunde und bewusste Ernährung einsetzt. Siehe auch die Homepage: [www.bioland-zipf.de](http://www.bioland-zipf.de)

### 104504

Donnerstag, 3. Mai 2012, 18:00 Uhr  
Gärtnerei Zipf, Eisenbahnstr. 39, Mahlberg  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Schlossführung

Die Eigentümerin Freifrau von Türckheim-Böhl wird Ihnen einige Räumlichkeiten des Schlosses zeigen und dazu geschichtlich Wissenswertes erzählen. Die Führung ist kostenfrei, um Anmeldung wird jedoch unbedingt gebeten.

Maresa von Türckheim-Böhl  
Treffpunkt: 1. Torbogen beim Aufgang zum Schloss

### 101504

Mittwoch, 27. Juni 2012, 17:00 Uhr

### 101505

Mittwoch, 27. Juni 2012, 18:00 Uhr

### 101506

Mittwoch, 27. Juni 2012, 19:00 Uhr

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

## Die Rentenversicherung - was ich wissen sollte

Die gesetzliche Rentenversicherung ist für die Versicherten zu einem Dauerthema geworden. Ständige Änderungen in dieser wichtigen Säule der Alterssicherung sind für die Bürger schwer nachvollziehbar. In diesem Kurs werden die Grundlagen zum Verständnis der Rentenversicherung erklärt, so dass der eigene Rentenbescheid verstanden und berechnet werden kann. Auch Fragen der Krankenversicherung für Rentner, der Hinterbliebenenrenten, des Versorgungsausgleichs und der Altersteilzeit werden besprochen.

### 116501

Herbert Lavan  
Donnerstag, 19. April 2012, 19:00-20:00 Uhr  
Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Werbung mit der Google-Suchmaschine für Kleinunternehmen

Für kleine Unternehmen kann die Werbung auf Google besonders interessant sein, da mit kleinem Budget viel erreicht werden kann. Zuerst werden Kenntnisse theoretisch vermittelt, danach besteht die Möglichkeit, unter Anleitung ein Konto einzurichten und erste Werbemaßnahmen zu schalten. Voraussetzung: eigene Homepage, sowie Kreditkarte, um ein Konto mit 10,- Euro aufzuladen.

### 116502

Sandra Kesselring  
Samstag, 10. und 17. März 2012, 14:00-17:00 Uhr  
Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
EDV-Raum  
25,- EUR

## Gesundheit / Ernährung

### Tai Chi Chuan

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

Sabine Geiger  
Stadthalle Meiergartenstr. 14  
43,- EUR

### Einführung

### 301571

Dienstag, 18:50-19:50 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x

### Weiterführung

### 301572

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x

**AOK-Mitglieder** bekommen bei folgenden Entspannungskurse das volle Kursentgelt erstattet (auch für Kinder s. S. 9): Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung, Hatha-Yoga, Tai Chi, Qigong. Anmeldungen bitte mit Versicherungsnummer.

### Ruhepunkte

Mithilfe der Entspannungsmethoden Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung bewahren Sie auch im hektischen Alltag die innere Balance und gewinnen das seelische Gleichgewicht wieder. Dieser Kurs führt in tiefe Entspannung und hilft innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken.

### 301582

Andrea Haller  
Montag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Donnerstag, 8. März 2012, 10 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus  
52,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik bezieht sich mit Übungen zum Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Entspannen auf den ganzen Körper. Zur Vorbeugung und bei bereits vorhandenen Problemen kann eine Verbesserung erzielt werden. Mitzubringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe.

### 302502

Marikka Seifert  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 14 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus  
48,- EUR

## Fitness - Stretching - Entspannung

Die allgemeine Kondition wird verbessert. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur aller Problemzonen, insbesondere Bauch, Beine, Po, sowie Oberschenkel in Form gebracht und damit eine Straffung der Figur erreicht. Entspannendes Stretching rundet das Programm ab. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302504

Hermann Bucher  
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 12 x  
Stadthalle, Meiergartenstr. 14  
41,- EUR

## Body-Shaping

Body-Shaping bietet allen, die etwas für ihre Figur tun wollen, sanfte und intensive Übungen, die für die Formgebung wichtiger Muskelgruppen entscheidend sind. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302505

Hermann Bucher  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 12 x  
Stadthalle, Meiergartenstr. 14  
41,- EUR

## Pilates

Die Übungen zielen auf den Aufbau eines starken Körperzentrums durch konzentriertes Training der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Dadurch wird eine rückengerechte Haltung gefördert. Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

Veronika Schleicher  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Einführung

### 302508

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

## Weiterführung

### 302507

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus

### 302506

Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus

### 302509

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

### 302510

Mittwoch, 10:30-11:30 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus

## Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Sportart, die den ganzen Körper trainiert, das ganze Jahr über ausgeübt werden kann und zugleich Ausdauer, Bewegung, Kraft und Koordination fördert. Durch den effektiven Einsatz der Stöcke werden bis zu 90% der Muskulatur beansprucht. Gleichzeitig schont Nordic Walking Gelenke, hilft abzunehmen und sich das ganze Jahr eine gute Fitness zu bewahren.

### 302551

Veronika Schleicher  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 7. März 2012, 8 x  
Treffpunkt: Kindergarten Mahlberg  
38,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

## Schnuppertauchen am Müllersee in Riegel

Für alle, die sich gern einen See von unten anschauen möchten und die einheimische Fisch-Vielfalt kennen lernen wollen. Hier bietet sich die Möglichkeit, eine halbe Stunde unter fachkundiger Anleitung der Tauchschule activeDIVE Ettenheim mit professioneller Ausrüstung auszuprobieren, ob Tauchen der richtige Sport für Sie ist.

Thomas Grimmer  
Müllersee Riegel, Gehrfadhöfe 3  
12,50 EUR (min. 5/max. 8 Teiln.) (inkl. Leihhausrüstung)

### 302590

Sonntag, 20. Mai 2012, 11:00-15:00 Uhr

### 302591

Sonntag, 1. Juli 2012, 11:00-15:00 Uhr

## Schüssler-Salze für Ihr Kind

Was gibt es bei der Einnahme und Dosierung zu beachten, kann man die Salze auch bei Laktose-Unverträglichkeit einnehmen? Welche Salze kommen bei Kindern oft zum Einsatz? Wo sind die Grenzen, wo wirken die Salze unterstützend? Diese Fragen werden anhand von vielen Beispielen beantwortet.

### 304501

Katja Hurst  
Montag, 5. März 2012, 19:30-21:45 Uhr  
Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
7,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Kopien)

## Tastuntersuchung der Brust - Selbsterfahrungskurs

Die Selbstuntersuchung der Brust ist enorm wichtig. Eine frühzeitige Erkennung ist für optimale Heilungschancen Voraussetzung. Sie bekommen Tipps und Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust.

### 304503

Gerald Handel  
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Dienstag, 17. April 2012, 18:00-19:00 Uhr  
Ettenheim, Frauenarztpraxis Handel, Friedrichstr. 53  
17,50 EUR (min. 5/max. 5 Teiln.)

## Altes Heilwissen wiederentdecken

In diesem Seminar erfahren Sie Anwendungen und Rezepte aus dem alten Naturwissen, die bis heute nichts von ihrer Heilkraft verloren haben. Der Bogen reicht von der alten europäischen Medizin bis hin zur chinesischen Heilkunde. Sie erfahren mehr über die Säfte- und Elementelehre, die Heilkunde der Hildegard von Bingen, spezielle Arzneien aus der Kräuterküche bis hin zur Homöopathie und den Schüssler-Salzen.

### 304502

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Donnerstag, 28. Juni 2012, 18:30-21:30 Uhr  
Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
12,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Das Hildegard-Fasten ist eine einfache, dennoch wirkungsvolle Methode, um den Körper von Schlackenstoffen zu reinigen. Gerade im Frühjahr freut sich der Körper über eine Reinigung, Entgiftung und Entschlackung, durch Verzicht oder Einschränkung und Änderung der Nahrung. Der Kurs bietet Ihnen eine Fastenerfahrung unter fachlicher Begleitung mit Infos, Rezepten, Hilfen aus der Naturheilkunde bei Fasten Krisen, Gesprächen und Austausch in der Gruppe und Übungen zur Entspannung.

### 304510

Silvia Fährdrich  
Dienstag, 20., Donnerstag, 22., Montag, 26., Mittwoch, 28., Freitag, 30. März 2012,  
jeweils 19:00-20:30 Uhr  
Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
31,- EUR

## Die Frühjahrskur: Entschlacken und Entgiften des Körpers

Schon immer gab es das Bedürfnis, im Frühjahr den Körper innerlich zu reinigen. In der heutigen Zeit ist dies aktueller und notwendiger denn je. Jeder Mensch ist zahlreichen belastenden Stoffen und Umweltgiften ausgesetzt, über die Atemluft, die Haut oder die Ernährung. In diesem praxisorientierten Vortrag zur Körperreinigung wird auf folgendes eingegangen: Was sind Schlacken? Was bringt eine innere Reinigung für Leber und andere Organe? Wie reguliere ich den Säure-Basenhaushalt? Wie hängen Verschlackung und Übergewicht zusammen?

### 305504

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Montag, 23. April 2012, 18:30-21:30 Uhr  
Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
12,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Raus aus dem Stresskarussell!

Immer mehr Menschen fühlen sich verbraucht, leer und seelisch erschöpft. Überforderung im Beruf und in der Familie können Körper und Psyche schwer belasten. Leistungsdruck und Terminstress können zu chronischer Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen und Beschwerden wie Schwindel, Appetitlosigkeit und Schmerzen führen. Die Fähigkeit, Stress zu ertragen, ist von Mensch zu Mensch verschieden und ändert sich im Lauf des Lebens. Erfahren Sie, wie Stress entsteht, wie man Stress auch positiv nutzen kann und wie Sie einem Burnout, einer Depression oder anderen körperlichen Stresserkrankungen vorbeugen können.

### 305505

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf

Mittwoch, 23. Mai 2012, 18:30-21:30 Uhr

Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
12,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Weg mit dem Winterspeck - Fit in den Frühling

Es gibt einen Weg, wie Sie die überschüssigen Winterpfunde schnell wieder los sind - indem Sie Ihrem Körper weniger Kalorien zuführen, als er wirklich braucht. Es wird gezeigt, wie Sie in kleinen aber effektiven Schritten langsam abnehmen und mit Leichtigkeit das individuelle Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten. Die freiwerdenden Energien sorgen für eine positive Veränderung und es kann sich ein neuer, genussvoller Lebensstil entwickeln.

### 307501

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf

Montag, 19. März 2012, 18:30-21:30 Uhr

Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
12,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Italienisches Frühlingmenü

Phantasievolle Gerichte mit saisonalen Zutaten nach italienischen Familienrezepten.

### 307509

Ulrike D' Eugenio

Mittwoch, 2. Mai 2012, 19:00-22:00 Uhr

Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

## Vegetarische indische Küche

Exotische Gewürze geben den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und besitzen außerdem eine gesundheitsfördernde Wirkung. Keine andere Küche der Welt bietet so viele Variationen an vegetarischen Gerichten. Bitte Geschirrtuch mitbringen.

### 307510

Ursula Sicheneder

Freitag, 20. April 2012, 19:00-22:00 Uhr

Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

## Naschen ist gesund!

Der Backabend für ernährungsbewusste Genießer Überraschen Sie Ihre Lieben mit Leckereien aus feinem Vollkornmehl, wertvollen Vitalstoffen, besten Zutaten aus der Region und fruchtig, frischen Früchten. Mitzubringen: Kuchencontainer und Kuchengitter, falls vorhanden.

### 307511

Heidi Schrenk

Mittwoch, 23. Mai 2012, 18:30-22:00 Uhr

Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten und Rezeptmappe)

## Küchentipps und -tricks

Durch einfache Herstellung mit dem Thermomix entstehen verschiedene Gewürze, Salze, Suppengrundlagen und Soßenpulver - alles ohne chemischen Zusatz. Mitzubringen: Gefäße, Geschirrtuch

Martina Kempe

Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

### 307502

Mittwoch, 25. April 2012, 19:00-22:00 Uhr

### 307503

Donnerstag, 3. Mai 2012, 19:00-22:00 Uhr

## Frühlingsmenü mit Tricks

Heute kochen wir ein dreigängiges Frühlingmenü mit dem Thermomix. Gemüse der Saison als Beilage zu Herzhaftem. Mitzubringen: Gefäße, Geschirrtuch

Martina Kempe

Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

### 307504

Mittwoch, 21. März 2012, 19:00-22:00 Uhr

### 307505

Donnerstag, 22. März 2012, 19:00-22:00 Uhr

### 307506

Mittwoch, 28. März 2012, 19:00-22:00 Uhr

### 307507

Donnerstag, 29. März 2012, 19:00-22:00 Uhr

## Sprachen

### Französisch A1.3

Französisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 7/8

### 408501

Eugénie Dörflinger

Dienstag, 14:30-16:00 Uhr

ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x

Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
74,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Französisch A1.4

Französisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 10

### 408502

Eugénie Dörflinger

Dienstag, 16:15-17:45 Uhr

ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x

Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
74,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Junge VHS

### Töpfern für Kinder (ab 7 J.)

Jedes Kind fertigt sein eigenes Werk, das nach dem Brennen mit nach Hause genommen werden kann.

Margret Beck

Werkstatt der Dozentin, Orschweier, Im Hopfenfeld 11  
19,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.) (zzgl. Material nach Verbrauch)

### 206501

Mittwoch, 15:00-17:15 Uhr

ab Mittwoch, 7. März 2012, 2 x

### 206502

Mittwoch, 15:00-17:15 Uhr

ab Mittwoch, 2. Mai 2012, 2 x

### "Der Hase kommt" (3-6 J.)

Österliches Basteln mit Naturmaterialien. Eine Begleitung durch Eltern ist nicht notwendig.

Andrea Haller

Grund- und Werkrealschule Kippenh.-Mahlb., Seeweg 28  
17,- EUR (zzgl. Material ca. 5,- EUR) (min. 6/max. 7 Teiln.)

### 212501

Samstag, 17. März 2012, 10:00-13:00 Uhr

### 212502

Samstag, 24. März 2012, 10:00-13:00 Uhr

### Bewegung, Spiel und Spaß (ab 2-4 J.)

Spaß und Freude an der Bewegung stehen hier im Vordergrund. Mütter oder Väter turnen und spielen gemeinsam mit ihren Kindern.

### 302561

Lilian Decker

Donnerstag, 16:00-17:00 Uhr

ab Donnerstag, 1. März 2012, 8 x

Stadthalle Meiergartenstr. 14

38,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)



## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Schnittkurs für Obstgehölze

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein.

**114601**

Helmut Büchele

Samstag, 25. Februar 2012, 13:30- ca. 15:30 Uhr

Treffpunkt: Gasthaus Linde / Kürzell

Gebührenfrei (Spenden möglich)

### Endlich Frühling im Garten !

Jetzt gibt es wieder eine Menge zu tun im Garten. Wir schauen uns an, wo und wie die Sträucher fachgerecht zurück geschnitten werden, was neu geordnet werden möchte/muss und welche Besonderheiten der Frühlinggarten zu bieten hat. Und wir besprechen zusammen unsere verschiedenen Pläne für das kommende Gartenjahr.

**114612**

Dorothea Pichotka

Donnerstag, 19:00-21:15 Uhr

ab Donnerstag, 15. März 2012, 2 x

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

15,- EUR

## Kultur / Gestalten / Musik

### Skat - Einsteiger und Fortgeschrittene

Es werden Grundkenntnisse wie Reizen, Spielvarianten, Spielablauf und Bewertung einschließlich Führen einer Punktliste vermittelt und geübt. Anmeldung erforderlich. In Kooperation mit dem Skatclub Meißenheim.

**200601**

Hartmut Oberle / Rudolf Müller

Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr

ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 5 x

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

Gebührenfrei (5,- EUR Materialkosten)

### Märchen meditieren

Erleben Sie eine heilsame Reise in die Welt alter Märchen. Erfahren Sie deren Energien und lassen Sie die heilsamen Bilder auf sich wirken. Entfliehen Sie dem Alltag und schöpfen Sie neue Kraft für die täglichen Herausforderungen. Bitte mitbringen: Warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, wenn gewünscht Decke, kleines Kissen.

**201601**

Sabine Ziegler

Mittwoch, 18. April 2012, 19:30-21:30 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

8,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.) (zzgl. 3,- EUR Materialkosten)

### Intensivworkshop Pinselzeichnen und Aquarellieren

#### Grundkurs für Einsteiger

Wir beginnen mit dem Bleistift und erlernen die rhythmische Gliederung von Flächen, einfache Sachdarstellungen und Naturstudien. Als Zwischenglied von Zeichnung und Aquarell führt die Pinselzeichnung zu größerer Sicherheit im Umgang mit Pinsel und Farbe; Fähigkeiten, die der Aquarellmalerei zugute kommt. Der Kurs ermöglicht den Einstieg in verschiedene Bereiche künstlerischen Arbeitens und aktiviert die eigene Kreativität. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift 2B, Radiergummi, Wasser- oder Aquarellfarben, Aquarellblock (30x40cm, 220g/qm), 12er synthetischer Aquarellpinsel, Wassergefäß, Lappchen.

**205601**

Karin Wohlrabe

Samstag, 9:00-16:00 Uhr

ab Samstag, 3. März 2012, 2 x

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

58,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

### Gitarre Aufbaukurs

Verfeinerung und Vertiefung der erworbenen Grundkenntnisse. Mitzubringen: Gitarre.

**208601**

Bernhard Krämer

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

43,- EUR

### Weidenobjekte

Wir winden und weben mit schöner Kopfweide (*Salix fiminalis*) florale Körper wie kugelige offene Gefäße, Kugeln, Füllhörner oder eigene Kreationen, die Sie sowohl drinnen, als auch auf Terrasse oder im Garten als dekorative Elemente einsetzen können. Bitte mitbringen: gute Rebschere, kleines Vesper.

**212601**

Johanna Harter

Mittwoch, 29. Februar 2012, 14:00-19:00 Uhr

Werkstatt der Dozentin,

Vogesenstr. 31, Neuried-Altenheim,

32,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

(zzgl. ca. 15,- bis 20,- EUR Material nach Verbrauch)

### Ach du dickes Ei

Aus Pappmaché fertigen wir überdimensional große Eier, die wir nach eigenen Ideen gestalten. Wir arbeiten mit unterschiedlichstem Papier, Stoffen, Naturmaterialien wie Eierschalen, Blüten, Blättern. Die Arbeiten werden am 2. Termin gewachst und dezent gefüllt - eine eigenwillig schöne Osterdekoration.

**212602**

Johanna Harter

Mittwoch, 14., 21. März 2012, 18:00-20:30 Uhr

Werkstatt der Dozentin,

Vogesenstr. 31, Neuried-Altenheim

37,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

(zzgl. 20,- EUR Materialkosten)

### Die Perlenwerkstatt - Schmuck selbst gemacht

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, schönen und tragbaren Modeschmuck (Ketten, Collier, Armreif, Ohrringe etc.) nach individuellem Geschmack selbst herzustellen. Wir arbeiten mit einem hochwertigen Glasperlensortiment sowie Perlmutter- und Polarisperlen in allen Farben. Weiterhin werden nickelfreie Materialien, nylonummantelter Schmuckdraht und gutes Elastikband verarbeitet. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Sämtliches Material und Werkzeug wird von der Dozentin gestellt. Materialkosten nach Verbrauch.

**212603**

Astrid Schumacher

Freitag, 29. Juni 2012, 18:30-21:30 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

10,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

## Gesundheit / Ernährung

### Qigong

Die Gesundheitsgymnastik aus der traditionellen chinesischen Medizin beinhaltet ruhige, weiche, fließende Bewegungen. Qigong wirkt harmonisierend und stärkend auf das Energiesystem des Körpers, beruhigt und vertieft den Atem und fördert so Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung.

### 301662

Theresa Brossmer  
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr  
ab Dienstag, 17. April 2012, 8 x  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
34,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

### Wirbelsäulengymnastik

### 302601

Carmen Bühler  
Montag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x  
Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31,  
Eingang Schulinnenhof  
34,50 EUR

### Nordic Walking - Einführung

Das schnelle Gehen mit Stöcken löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Wir erlernen verschiedene Laufvarianten mit ihrer Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System und üben das Pulsmessen zur Eigenkontrolle. Bitte eigene Stöcke mitbringen.

### 302652

Marcel Teuber  
Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 2. Mai 2012, 5 x  
Meißenheim; Treffpunkt Sporthalle  
25,- EUR

### Ostermenü - köstlicher Fisch mit Frühlingsgemüse

Mit frischen Kräutern, mediterranem Gemüse, Obst und köstlichem Fisch kochen wir ein raffiniertes, unkompliziertes Ostermenü. Ein frühlingshafter Tisch lässt das Menü zu einem Fest der Sinne werden.

### 307601

Marianne Wacker  
Freitag, 16. März 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

### Soßen und Dips für jede Gelegenheit

Neue Ideen für Salatsoßen, Dips zum Grillen und für warme Gerichte. Auf der Basis von Grundsoßen werden die verschiedensten Soßen abgeleitet und an diesem Abend mit verschiedenen Gerichten gekocht.

### 307603

Franz Boomers  
Dienstag, 24. April 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

### Italienische Frühlingsküche

Die feine italienische Küche stimmt uns mit mehreren Gängen in den Frühling ein.

### 307607

Ulrike D' Eugenio  
Donnerstag, 29. März 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)



## Sprachen

### Französisch A1.2

Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 4/5

### 408601

Christian Pfitzner  
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 12 x  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
60,- EUR

### Spanisch A1.1

Für Anfänger, Eñe A1, ab Lektion 1

### 422601

Maria Mercedes Viera-Stiefel  
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 12 x  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
60,- EUR

## EDV, Arbeit und Beruf

### Erstellen eines Fotobuches

Die digitale Fotografie verführt geradezu zu einer fast unübersichtlichen Bilderflut. Mit dem kostenlosen Programm Picasa oder einem ähnlichen Programm können Sie Ihre Digitalfotos auf dem PC sowohl verwalten als auch bearbeiten. Inhalte des Seminars: Ordner und Galerien anlegen und verwalten, Änderung von Größe und Ausschnitt, Helligkeit und Kontrast und einfache Optimierung der Fotos. PC- und Windowsgrundkenntnisse werden vorausgesetzt.

### 501681

Christian Pfitzner  
Donnerstag, 1. und 8. März 2012,  
jeweils 17:45-19:15 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
21,- EUR

## Junge VHS

### Elektrowerkstatt (ab 8 J.)

Wie bringt man ein Glühlämpchen zum Leuchten und was ist ein Stromkreis? Dies und vieles mehr erfahrt Ihr in der Elektrowerkstatt. Am Ende nehmt Ihr den selbst gebauten Stromkreis mit nach Hause. Bitte Schreibzeug, Buntstifte, eine Schere, ein Lineal und ein kleines Vesper mitbringen.

### 112601

Elisabeth Gerber  
Samstag, 17. März 2012, 10:00-12:15 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
9,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.) (zzgl. 5,- EUR Material)

### Magnetwerkstatt (ab 8 J.)

Was haben Nord- und Südpol mit einem Magneten zu tun? Welches ist der größte Magnet, was sind Feldlinien und wie sieht ein Elektromagnet aus? Dies und vieles mehr erfahrt Ihr in der Magnetwerkstatt. Am Ende nehmt Ihr ein selbst gebautes Experiment mit nach Hause. Bitte Schreibzeug, Buntstifte, eine Schere, ein Lineal und ein kleines Vesper mitbringen.

### 112602

Elisabeth Gerber  
Samstag, 5. Mai 2012, 10:00-12:15 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
9,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.) (zzgl. ca. 5,- EUR Material)

### Die Elemente: "Wasser und Boden" (ab 8 J.)

Wir nehmen den Boden unter die Lupe und schauen, was es da so alles zu sehen gibt. Dabei lernen wir auch einen wichtigen Erdbewohner näher kennen: den Regenwurm. Anschließend machen wir im Wasserlabor spannende Experimente. Zum Abschluss lassen wir dann noch CO<sup>2</sup>-Raketen steigen. Bitte mitbringen: Buntstifte, Schreibzeug, Schere, Kleber, langes Lineal, Kleider, die dreckig werden dürfen, und ein kleines Vesper.

**112603**

Elisabeth Gerber

Samstag, 14. Juli 2012, 10:00-12:15 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

9,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.) (zzgl. ca. 5,- EUR

Material)

### "Märchen-Fernsehen" - Kamishibai für Kinder (ab 4 J.) und Erwachsene

Wir tauchen in die märchenhafte Welt des Kamishibai (japanisch: Papiertheater) ein und hören und sehen zauberhafte Märchen aus aller Welt.

**201602**

Sabine Ziegler

Freitag, 30. März 2012, 17:00-18:00 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

3,50 EUR

### Schattentheater - für Kinder (ab 5 J.) und Erwachsene

Lasst Euch von dem wunderschönen Märchen "Die Schwanenprinzessin" verzaubern, welches als Schattentheater besonders faszinierend dargestellt wird.

**201603**

Sabine Ziegler

Freitag, 2. März 2012, 17:00-18:00 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

3,50 EUR

### Willkommen im Märchenwald (ab 6 J.)

Wir gehen in den Märchenwald und erleben die zauberhafte Welt bekannter und unbekannter Märchen. Mit Spielen, Singen und Tanzen wollen wir in die Welt der Märchen eintauchen. Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Rucksack mit kleinem Vesper.

**201604**

Sabine Ziegler

Donnerstag, 12. April 2012, 14:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Waldrand zwischen Meißenheim und

Ichenheim am „Bushalteplatz“

10,- EUR

### Kalligraphie für Kinder (ab 8. J.)

#### Schreiben wie im Mittelalter

Mit Feder und Tusche zeichnen wir alte Schriften. Gleichzeitig werden dadurch Ruhe, Geduld, die Gleichmäßigkeit der Handschrift, sowie die Feinmotorik der Hand trainiert. Bitte mitbringen: schwarze Tusche, Lappen, Papier (Feder wird gestellt).

**205602**

Esther Uhl

Freitag, 15:00-16:30 Uhr

ab Freitag, 9. März 2012, 2 x

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

13,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

### Naturstudien - Unsere Natur erkunden und malen (ab 7 J.)

Wir sammeln Eindrücke aus der Natur, geben diese mit Wasserfarben wieder und schulen so unser Auge für Details. Gleichzeitig werden Farbverläufe und Farbkontraste vermittelt. Bitte mitbringen: Wasserfarben, Pinsel, Skizzenblock, Becher, Lappen, Bleistift, Radiergummi.

**205603**

Esther Uhl

Freitag, 23. März 2012, 15:00-18:00 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

13,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

### Österliches Gestalten und Dekorieren (ab 7 J.)

Wir kombinieren verschiedene Materialien und Farben und gestalten damit Osterdekorationen. Bitte mitbringen: Wasserfarben, Lappen, Pinsel, Schere, Kleber, Malblock DIN A4. Zusätzliches Material wird gestellt.

**205604**

Esther Uhl

Samstag, 31. März 2012, 10:00-13:00 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31, Werkraum

13,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

### Collagen aus Naturmaterialien und Farbe (ab 7. J.)

Durch Mischkombinationen aus Papier, Farbe und verschiedenen Materialien schaffen wir dekorative Bilder. Bitte mitbringen: Wasserfarben, Lappen, Pinsel, Schere, Kleber, Skizzenblock. Zusätzliches Material wird gestellt.

**205605**

Esther Uhl

Freitag, 20. April 2012, 15:00-16:30 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31, Werkraum

6,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)



## VHS Ringsheim/Rust

Esther Dixa  
Schwarzwaldstr. 7a  
77975 Ringsheim  
Tel 0 7822 / 89 67 61  
Esther@Dixa.de

## Vorträge

### Die Provence mit allen Sinnen

Die Provence gehört zu den schönsten Landschaften Europas. Dieser Abend vermittelt ein breites Spektrum von Frankreichs Süden: ausgewählte Bilder, romantische Märchen, kulinarische Leckerbissen, die Düfte der Provence und nicht zuletzt die wunderbaren Accessoires - ein stimmungsvolles Erlebnis erwartet die Teilnehmer. In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim e.V.

#### 110701

Heinrich Dixa  
Samstag, 10. März 2012, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus  
10,- EUR (inkl. 1 Glas Wein und kleines Hors d'œuvre),  
Anmeldung erforderlich

### Die Frühjahrskur - Entschlacken und Entgiften des Körpers

Schon immer gab es das Bedürfnis, im Frühjahr den Körper innerlich zu reinigen. In der heutigen Zeit ist dies aktueller und notwendiger denn je. Jeder Mensch ist zahlreichen belastenden Stoffen und Umweltgiften ausgesetzt, über die Atemluft, die Haut oder die Ernährung. In diesem praxisorientierten Vortrag zur Körperreinigung wird auf folgendes eingegangen: Was sind Schlacken? Was bringt eine innere Reinigung für Leber und anderen Organe? Wie reguliere ich den Säure-Basenhaushalt? Wie hängen Verschlackung und Übergewicht zusammen?

#### 307701

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Mittwoch, 14. März 2012, 19:30-21:00 Uhr  
Ringsheim, Rathaus  
3,50 EUR

### Das 1x1 der Persönlichkeit

Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem anderen zu, sagt der Volksmund. Warum das mal richtig und mal ganz falsch ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie gewinnen neue Erkenntnisse über sich selbst und andere, verstehen sich selbst und können besser mit anderen umgehen. Erfolgreicher kommunizieren in der Familie, bei Mitarbeiter-Gesprächen, unter Kollegen und mit Kunden.

#### 107701

Karin Beckendorff-Dierberger  
Donnerstag, 15. März 2012, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Rathaus, Kleiner Saal  
3,50 EUR / 2,50 EUR

Möchten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen der VHS per E-Mail erhalten? Dann abonnieren Sie einfach unseren **Newsletter** auf [www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs).

### Rom - Portrait einer Weltstadt

Es gibt wohl keine Stadt der Welt, die in der Geschichte der Menschheit so eindrucksvolle Spuren hinterlassen hat wie Rom. In diesem Vortrag werden die historischen Wurzeln ergründet und die kunsthistorischen Höhepunkte gezeigt. Der Vatikan sowie Ausflüge in die Umgebung runden den Vortrag ab.

#### 110702

Heinrich Dixa  
Sonntag, 18. März 2012, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus  
3,50 EUR / 2,50 EUR

Noch mehr interessante Vorträge finden Sie in der Vortragsübersicht auf S. 4-5.

### Erbe & Pflege - Regelungen im Wechselspiel

Bei letztwilligen Regelungen wird heute verstärkt daran gedacht, die möglichen Kosten einer längeren Pflegezeit im Alter einzuplanen. Solche Überlegungen sind nicht nur bei erbrechtlich vorgezogenen, lebzeitigen Verfügungen vorzunehmen, sondern auch bei testamentarischen Regelungen, wenn es darum geht, jene Personen stärker bei der Erbverteilung zu berücksichtigen, die bereit sind, die Pflege für den Bedürftigen zu übernehmen. In seinen Vorträgen ging der Referent in den letzten Jahren zunehmend auf dieses Themen ein. Aus seinem praktischen Wirken weiß er, dass zu den hierbei auftretenden Fragen zunehmend Beratungsbedarf besteht. In diesem Zusammenhang wird auch erörtert, mit welchen Freigrenzen unterhaltspflichtige Angehörige rechnen können, wenn diese zum Ausgleich nicht gedeckter Pflegekosten herangezogen werden sollen.

#### 105701

Hans-Jörg Seibert  
Donnerstag, 19. April 2012, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Rathaus  
Gebührenfrei

## Exkursionen / Betriebsbesichtigungen

### Das ZAK Verfahren auf dem Kahlenberg

Die Landkreise Emmendingen und Ortenaukreis haben früher ihre Resthausabfälle - die graue Mülltonne - hauptsächlich auf der Deponie Kahlenberg entsorgt. Heute werden diese Abfälle mit einem neuen und modernen Verfahren verwertet. Es wird Energie gewonnen, natürliche Rohstoffressourcen geschont und ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz geleistet. Die Führung erfolgt durch Herrn Püschel vom Ortenaukreis.

#### 104702

Freitag, 16. März 2012, 14:00 Uhr  
Treffpunkt: Besucherzentrum, Bergwerkstr. 1  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

---

**Europa-Park - was gibt's Neues?**

Am 31. März startet der Europa-Park in die Saison 2012. Was die Besucher an neuen Angeboten in diesem Jahr erwartet, welche Events geplant sind und welche Weichen gestellt sind, wird bei einer Präsentation und einem Rundgang vorgestellt.

**104701**

Freitag, 30. März 2012, 16:00 Uhr  
Treffpunkt: Lobby Hotel El Andaluz  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

---

**"Bier ist gesund"**

Die Schlossbrauerei Stöckle in Schmieheim  
In der Schlossbrauerei Stöckle in Schmieheim wird seit 1843 Bier hergestellt. Bei einer Führung durch die Brauerei werden die Teilnehmer in die traditionelle Braukunst eingeführt. Nicht nur die klassischen Sorten, auch Bierspezialitäten runden die Bierprobe ab.

**104703**

Freitag, 20. April 2012, 19:00 Uhr  
Schmieheim, Schlossstr. 64  
Unkostenbeitrag von 10,- Euro wird vor Ort eingezogen

---

**Tagesfahrt nach Obernai und Umgebung**

Eine kulturell-kulinarische Fahrt ins Elsass. Sie beginnt im reizenden Städtchen Obernai, das wir bei einer Stadtführung näher kennen lernen werden. Am Nachmittag fahren wir nach Soult le Bains und besuchen dort die Domaine de la Schleif. Hier tauchen wir in die Welt der elsässischen Delikatessen ein, wir erfahren Interessantes über die Herstellung von Spezialitäten und erhalten Kostproben. In Avolsheim beschließen wir die Fahrt mit dem Besuch des Dompeter, der ältesten Kirche im Elsass.

**203701**

Heinrich Dixa  
Samstag, 12. Mai 2012, 8:00-18:00 Uhr  
Ringsheim/Rust; Treffpunkt Rathaus Ringsheim  
40,- EUR (inkl. Busfahrt, Eintritt, Führungen, Kostproben)

---

**Taubergießen - Mit Boot und Fisch**

Die Exkursion umfasst die Bootsfahrt von Rheinhausen bis Rust. Die Rückwanderung (ca. 1,5 Std.) führt durch den Rheinauenwald. Ein gemeinsames Fischessen (ca. 10,- EUR, nicht im Preis enthalten) rundet das Programm ab.

**111702**

Reinhard Maurer  
Sonntag, 20. Mai 2012, 9:00-15:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz am Rhein, Oberhausen  
12,- EUR

---

**Kultur / Gestalten**

---

**Farben und Stil - Mode und Make-up**

In der Veranstaltung wird erläutert und demonstriert, wie typgerecht ausgewählte Farben die persönliche Ausstrahlung steigern. Bitte ungeschminkt und im weißen T-Shirt teilnehmen.

**214701**

Sybille Roll / Kerstin Berg  
Samstag, 12. Mai 2012, 9:30-12:30 Uhr  
Schule Rust  
20,- EUR (zzgl. 6,- € Material)

---

**Gesundheit / Ernährung**

---

**Entspannungstraining nach Jacobson**

Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen. Sie wirkt Stress entgegen und führt zu einer wohltuenden Entspannung. Durch sensibilisierte Achtsamkeit, z.B. Atemarbeit, Körpererfahrung, Phantasie Reisen und wohltuende Bewegungsabläufe können beginnende oder bestehende Verspannungen wahrgenommen und sanft gelöst werden. Bitte bequeme Kleidung, Unterlage, kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

**301771**

Hildegard Weber  
Donnerstag, 20:00-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 8 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
45,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

---

**Wirbelsäulengymnastik**

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302701**

Marikka Seifert  
Montag, 8:30-9:30 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 14 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
48,- EUR

**302702**

Marikka Seifert  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 14 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
48,- EUR

**302703**

Marikka Seifert  
Donnerstag, 18:15-19:15 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 14 x  
Rust, Seniorenwohnanl.; Klosgarten, Hindenburgstr. 29  
48,- EUR

---

**Rückenfit in den Frühling**

Die Fitness- und Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer stärkt die gesamte Muskulatur und verbessert Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302706**

Hildegard Weber  
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 9 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
31,- EUR

---

**Pilates**

Die Körperübungen zielen auf den Aufbau eines starken Körperzentrums durch konzentriertes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dadurch wird eine rückengerechte Haltung gefördert. Mitzubringen: Gymnastikmatte.

**302707**

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Dienstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 6. März 2012, 8 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
27,50 EUR

---

**Antipasti**

Wir bereiten ein italienisches Antipasti-Buffer: Vitello tonnato, ausgebackenes und eingelegtes Gemüse sowie Dessert.

**307704**

Ulrike D' Eugenio  
Donnerstag, 10. Mai 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Ringsheim, Karl-Person-Schule  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

---

**Sprachen**

---

**Französisch A2.1**

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.  
Couleurs de France 2 (neu), ab Lektion 3/4

**408701**

Bernadette Mutter  
Dienstag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
Ringsheim, Karl-Person-Schule  
69,50 EUR



## VHS Schwanau

Sabine Doufrain  
Ahornweg 2  
77963 Schwanau  
Tel 0 78 24 / 66 11 26  
vhs-schwanau@lahr.de

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Mein grüner Wohnraum

Damit aus einem Garten ein grüner Lebensraum und eine Wohlfühl-Oase wird, braucht es mehr als nur Pflanzen. So wie im Haus kann auch der "Wohnraum" im Grünen eingerichtet und gestaltet werden. Jedes Element, ganz gleich aus welchem Material, braucht seinen Platz um zu wirken. Ob es um die Neugestaltung, Umgestaltung oder Modernisierung Ihres Gartens geht oder um die Beseitigung einer "Problemecke" : in diesem Seminar wird mit Unterstützung eines erfahrenen Gartenarchitekten zu individuellen Lösungen angeregt. Bitte bringen Sie Bleistift, Lineal und Millimeterpapier mit. Fotos vom eigenen Garten sind hilfreich.

**114801**

Lothar Brand

Dienstag, 6. März 2012, 19:00-21:15 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
7,50 EUR

### Kreative Gartengestaltung

Unter Anleitung eines erfahrenen Gartenarchitekten werden praxisnahe Möglichkeiten aufgezeigt, den eigenen Garten in einen erlebnisreichen, individuellen Freiraum umzugestalten. Themen: richtige technische Ausführung, Verwendung verschiedener Elemente (Wasser, Holz, Pflanzen), Vermeidung kostspieliger Fehler. Am 2. Abend wird beispielhaft der Garten eines Teilnehmers durchgeplant. Mitzubringen: Zeichengeräte, Lineal, Skizzenpapier.

**114802**

Lothar Brand

Dienstag, 19:00-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 20. März 2012, 2 x  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
15,- EUR

### Gesprächskreis für Frauen

Der Frauenkreis behandelt aktuelle Themen nach gemeinsamer Absprache. Der Besuch von Veranstaltungen, sozialen Einrichtungen, Theater oder Konzerten sowie gemeinsame Wanderungen und Kreativangebote ergänzen das Programm.

**100801**

Lieselotte Michael

Montag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x  
Gemeindehaus Allmannsweiler  
Kostenfrei

## Kultur / Gestalten / Musik

### Aquarellieren

Themen: Studien in Aquarell, Landschaft, Stilleben, Pflanzliches. Mitzubringen: Aquarellblock 30x40cm, Skizzenpapier, Malkasten, Pinsel, Becher, Lämpchen, Bleistift HB oder 2B.

**205801**

Karin Wohlrabe

Montag, 14:00-16:15 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
78,- EUR

### Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken der Acrylmalerei und Möglichkeiten, diese als Gesamtkomposition umzusetzen - als Abstraktion, Grafik oder Collage. Bitte mitbringen: malgerechte Kleidung. Die benötigten Materialien können gestellt werden bzw. werden am 1. Morgen besprochen und können gemeinsam bestellt werden.

**205802**

Bärbel Zender

Mittwoch, 9:30-11:45 Uhr  
ab Mittwoch, 18. April 2012, 6 x  
Werkstatt Dozentin, Stubenstr. 8, Allmannsweiler  
47,- EUR

### Kunst im Rathaus

Im Rahmen von „Kunst im Rathaus“ werden Arbeiten von Daniel Schindwein aus Gengenbach gezeigt. Die Ausstellung wird von Bürgermeister Wolfgang Brucker eröffnet. Rektor Victor Witschel führt in die Ausstellung ein. Mit musikalischer Umrahmung.

**203801**

Freitag, 2. März 2012, 19:00 Uhr  
Ortsverwaltung Ottenheim  
Gebührenfrei

## Gesundheit / Ernährung

### Yoga für den Rücken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückenprobleme selbst in die Hand nehmen wollen. Durch die Methoden des modernen Yoga lassen sich die Ursachen von Verspannungen langfristig beheben. Die Wirbelsäule, die Stütze unseres Körpers, wird geschmeidig, flexibel und gleichzeitig aufrecht und stark. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

Nicole Seubert

Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal

**301841**

Donnerstag, 9:30-11:15 Uhr  
ab Donnerstag, 8. März 2012, 10 x  
62,50 EUR

**301842**

Donnerstag, 17:30-19:15 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 12 x  
73,00 EUR

**AOK-Mitglieder** bekommen bei folgenden Entspannungskurse das volle Kursentgelt erstattet (auch für Kinder s. S. 9): Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung, Hatha-Yoga, Tai Chi, Qigong. Anmeldungen bitte mit Versicherungsnummer.

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, Atembewusstsein, Körperübungen und Meditation Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Als Einstieg und Vertiefung geeignet. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen.

### 301843

Silke Herrenknecht  
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 7 x  
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal  
36,50 EUR

## Tai Chi Chuan

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

Sabine Geiger  
Schulsporthalle Nonnenweiler  
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Einführung

#### 301870

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x

### Weiterführung

#### 301872

Donnerstag, 20:10-21:10 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x

## Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Karl-Heinz Hatt  
Schule Nonnenweiler  
34,50 EUR

### 302801

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x

### 302802

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 10 x

### 302803

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x

### 302804

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x

## Pilates - Einführung

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körperzentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die konzentrierte Atmung fördert dabei die Entspannung und dient der Verbesserung der Beweglichkeit. Mitzubringen: Socken, Gymnastikmatte.

Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal  
34,50 EUR

### 302806

Katrin Hansert  
Freitag, 10:15-11:15 Uhr  
ab Freitag, 2. März 2012, 10 x

### 302807

Julia Heindl  
Montag, 20:30-21:30 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x

## Pilates - Weiterführung

Vorerfahrungen erforderlich. Mitzubringen: Socken, Gymnastikmatte.

Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal  
34,50 EUR

### 302805

Katrin Hansert  
Freitag, 9:00-10:00 Uhr  
ab Freitag, 2. März 2012, 10 x

### 302808

Julia Heindl  
Montag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x

## Salate zum Sattessen

Sättigende Salate sind eine prima Alternative zum herkömmlichen Abendessen mit Wurst und Brot. Sie sind aber auch zur Bewirtung von Gästen, fürs kalte Büfett oder für den Mittagsimbiss geeignet. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Rezepte und Anregungen überraschen! In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

### 307801

Ernährungszentrum Süd. Oberrhein  
Mittwoch, 25. April 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
6,- EUR (Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten.)

## Neues für den Grillsommer

Ein saftiges Schweinshalssteak kann jeder grillen, wie geht man aber mit fettarmen Fleischwaren, Fisch und Gemüse um? Ist Grillen gesundheitsschädlich? Dies und vieles mehr erfahren sie in Verbindung mit tollen Rezepten in dieser Vorführung. Lassen sie sich überraschen! In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

### 307802

Ernährungszentrum Süd. Oberrhein  
Mittwoch, 23. Mai 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
6,- EUR (Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten.)

## Frühlingsmenü mit Fisch

Das Essen ist wichtig für ein gelungenes Osterfest und andere besondere Anlässe. Leicht und raffiniert: Gutes muss nicht kompliziert sein, denn Planung ist das halbe Menü. Wenn Sie Gäste haben, sollte die Zeit, die Sie in der Küche brauchen, auf ein Minimum beschränkt sein. Mit frischen Kräutern, mediterranem Gemüse, Obst und köstlichem Fisch kochen wir eine raffinierte Abwechslung. Ein frühlingshafter Tisch lässt zudem das österliche Menü zu einem Fest der Sinne werden.

### 307803

Marianne Wacker  
Freitag, 23. März 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

## Basenreiche Küche

Ein aus den Fugen geratener Säure- Basen- Haushalt ist oft dafür verantwortlich, wenn körperliches Unbehagen und Müdigkeit zum Dauerzustand wird. Ein geschwächtes Immunsystem, übersäuertes Bindegewebe, Gicht, Arthrose und frühzeitige Alterung können u.a. Folgen davon sein. Unsere moderne Ernährung kann zu diesen Zivilisationskrankheiten führen. Am Einführungsabend erfahren wir, woher die Säuren und Basen kommen und wie man im Gleichgewicht bleibt. Am zweiten Abend kochen wir nach ausgewogenen Schlemmerrezepten.

### 307804

Marianne Wacker  
Dienstag, 24. April 2012, 19:00-20:30 Uhr,  
Freitag, 27. April 2012, 19:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
16,- EUR (zzgl. Naturalkosten)

# Sprachen

## Englisch für den Ruhestand A1.2

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Voraussetzung: 2 Semester bei der VHS. Next A1 Starter, ab Lektion 5

### 406801

Marianne Meyer-Alber  
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x  
Ortsverwaltung Ottenheim  
60,- EUR

## Englisch A2.3

Für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen. Fairway 2, ab Lektion 8 und zusätzliche Texte

### 406802

Marianne Meyer-Alber  
Dienstag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
60,- EUR

## Let's talk English...

... and have fun! Passend für alle, die ihre Englischkenntnisse (ca. 3 Jahre bei der VHS) pflegen, bewahren und erweitern möchten. Lehrwerk: English Network Conversation

### 406803

Marianne Meyer-Alber  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 12 x  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
60,- EUR

## Französisch A1.1

Haben Sie Lust auf Französisch? Wir lernen in angenehmen Tempo erste Vokabeln und die ersten Redewendungen. Für Anfänger oder Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Couleur de France 1 (neu)

### 408801

Emna Thier  
Montag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 5 x  
Ortsverwaltung Ottenheim  
25,- EUR

## Französisch A1.1

Couleur de France 1 (neu)

### 408802

Emna Thier  
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
60,- EUR

## Italienisch für Anfänger A1.1

Chiaro! A1, ab Lektion 1

### 409801

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh  
Montag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 12 x  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
60,- EUR

# Junge VHS

## Selbstgebackenes zum Osterfest (ab 6 J.)

Osterlämmer und Osterhasen lassen die Küche duften und wecken die Vorfreude aufs Osterfest.

### 307805

Aurelie Schuhmacher  
Donnerstag, 5. April 2012, 15:00-17:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
7,- EUR (zzgl. Naturalkosten)

## Wir backen eine Muttertagsüberraschung (ab 6 J.)

Mit einer Überraschung aus dem Ofen können wir am Muttertag eine Freude bereiten.

### 307806

Aurelie Schuhmacher  
Freitag, 11. Mai 2012, 15:00-17:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
7,- EUR (zzgl. Naturalkosten)

**Gutschein** VHS Lahr L

Name

Wert/Kurs

Gutschein-Nr.

Datum

Stadt: Lahr L

Zum Geburtstag, zu Ostern oder einfach so: Ein Kursgutschein der Volkshochschule ist ein besonderes Geschenk. Gutscheine erhalten Sie gegen Barzahlung in der Geschäftsstelle in Lahr und bei den Außenstellen Ettenheim, Friesenheim und Kappel-Grafenhausen.

## VHS Seelbach/Schuttertal

Kerstin Volk  
Litschentalstr. 14  
77960 Seelbach  
Tel 0 78 23 / 96 18 19 (ab 14:00 Uhr)  
Mobil 0 16 0 / 92 93 59 88  
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de



## Vorträge

### Ein Abend mit historischen Instrumenten

An diesem Abend zeigen die Teilnehmer/innen der VHS-Gruppe „Musizieren auf historischen Instrumenten“ was sie gelernt haben. Von den Anfängern, die zum Teil in diesem Kurs zum ersten Mal ein Instrument spielen, bis zu den „alten Hasen“, die schon einige Jahre dabei sind. Doch die Dudelsäcke und Drehleiern sind nicht nur zum Anhören; diese Musik lädt auch zum Tanzen ein. Für alle, die Interesse haben, die alten Tänze in lockerer Runde zu erlernen, wird Günther Bläsi die Tänze erklären. Dieser Abend lässt die Stimmung der Feste aus der Vergangenheit aufleben - im herrlichen Ambiente der historischen Glatzenmühle in Seelbach.

#### 208902

Günther Bläsi

Termin wird noch bekannt gegeben

Seelbach; „Glatzenmühle“

Kostenfrei

### Hurtigruten - Mit dem Postschiff entlang der Küste Norwegens

Sie gilt als eine der schönsten Schiffsreisen der Welt, die Reise mit dem Postschiff der "Hurtigruten"-Linie entlang der norwegischen Küste zwischen Bergen im Süden und Kirkenes im Norden. Tatsächlich ist diese Küste mit keiner vergleichbar, so abwechslungsreich präsentiert sich hier die Natur Norwegens, insbesondere die überwältigende Fjord-Landschaft. Die Reisereportage möchte diese beeindruckende Seereise vorstellen. Im ersten Teil des Films geht es von Kiel über Oslo über das Gebirge Südnorwegens (Hardangervidda) bis nach Bergen, während der zweite Teil die Schiffsreise mit "Hurtigruten" von Bergen nach Kirkenes in Nordnorwegen, zum Inhalt hat.

#### 110901

Bernd Tacke

Freitag, 23. März 2012, 19:30 Uhr

Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.

3,50 EUR / 2,50 EUR

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Lernen leicht gemacht - wie bring ich's meinem Kinde bei?

Ein Kurs für Eltern, der Tipps und Tricks aufzeigt, wie man Kindern helfen kann, leichter zu lernen und weniger zu vergessen. Einblicke in die Arbeitsweise des Gehirns und hilfreiche Übungen für leichteres Lernen sind Inhalte dieses Kurses.

#### 106901

Angela Lorch

Donnerstag, 15. und 22. März, 19. April 2012,

jeweils 19:30-21:00 Uhr

Seelbach, Schulzentrum, Raum 019, Geroldseckerstr.

19,- EUR

## Kultur / Gestalten / Musik

### Musizieren auf historischen Instrumenten

Sie werden in die Spieltechnik des Dudelsacks und anderer Instrumente für das Ensemblespiel eingeführt und erarbeiten einfache Melodien. Ein Dudelsack kann gegen Gebühr ausgeliehen werden (bitte Vermerk bei der Anmeldung). Andere Instrumente bitte mitbringen.

#### 208901

Günther Bläsi

Dienstag, 19:45-21:15 Uhr

ab Dienstag, 06. März 2012, 10 x

Seelbach, Schulzentrum, Raum 019, Geroldseckerstr.

65,- EUR

### Der kreative Weg zum eigenen Acrylbild

Sie lernen moderne Maltechniken und deren Umsetzung. Bitte mitbringen: Keilrahmen (60x80cm), Pinselsortiment, Lappchen, Schwamm, Tesakrepp, Wasserblumenspritze, Spachtel, Föhn, Schreibzeug, Acrylfarben, Strukturpaste.

#### 205901

Rosita Foellmer

Freitag, 18:00-21:00 Uhr

ab Freitag, 2. März 2012, 3 x

Seelbach, Schulzentrum, Zeichensaal, Geroldseckerstr.

39,- EUR

### Workshop Acryl

Sie lernen und experimentieren mit unterschiedlichen Materialien. Dabei entstehen interessante Bilder. Bitte mitbringen: Pinselsortiment, Lappchen, Schwamm, Schere, Tesakrepp, Packpapier, Wasserblumenspritze, Spachtel, Föhn, Schreibzeug, Eddingstift 3000 schwarz, Lineal, Acrylfarben, Keilrahmen.

Rosita Foellmer

Seelbach, Schulzentrum, Zeichensaal, Geroldseckerstr.

34,50 EUR

#### 205902

Samstag, 21. April 2012, 10:00-17:00 Uhr

#### 205903

Samstag, 5. Mai 2012, 10:00-17:00 Uhr

### Line Dance

Line Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe vorgeführt werden. Line Dance stammt aus Amerika und wird meist zu Western-, aber auch Popmusik getanzt. Er fördert Fitness - im Besonderen Ausdauer und Koordination - und vermittelt Freude und Spaß sowie ein positives Lebensgefühl. Line Dance ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet. Wir beginnen bei einfachen Tanzfolgen und kommen im Laufe des Kurses zu schwierigeren Tänzen mit vielen interessanten Figuren.

#### 209901

Anna Amelkova

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr

ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x

Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.

59,50 EUR

## Yoga

Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, Atembewusstsein, Körperübungen und Meditation Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen.

Albertina Witkowski  
"Haus am alten Bantlehof", Wittelbach, Kapellenweg  
62,50 EUR

### 301941

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x

### 301942

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x

**AOK-Mitglieder** bekommen bei folgenden Entspannungskurse das volle Kursentgelt erstattet (auch für Kinder s. S. 9): Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung, Hatha-Yoga, Tai Chi, Qigong. Anmeldungen bitte mit Versicherungsnummer.

## Entspannung pur... in der Ruhe liegt die Kraft!

Werden Sie gelassen und ausgeglichen und erleben Sie, wie der Alltag zum Stillstand kommt, die Gedankenflut gestoppt ist und innere Ruhe und Frieden einkehren. In diesem Zustand werden Sie sich erholen, entspannen und neue Kraft speichern. Die verschiedenen Techniken und Methoden können Sie auch leicht zu Hause anwenden und dadurch dauerhaft davon profitieren. Mitzubringen: Iso-Matte, Decke, Kissen.

Bettina Hummel  
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle  
43,- EUR

### 301961

Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x

### 301962

Montag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x

## Rücken in Form

Bei einem ausgedehnten Aufwärmtraining wird der Kreislauf in Schwung gebracht. Anschließend geht es um gezielte Kräftigung der Muskelgruppen, die die Wirbelsäule stützen und schützen. Auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po werden trainiert. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302901

Sabine Faißt  
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 12 x  
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle  
41,- EUR

## Rücken- und Fitnessstraining

Nach einem intensiven Warm Up geht es um gezielte Gymnastik mit und ohne Handgeräte zur Stärkung aller Muskelgruppen, wobei insbesondere der Rücken im Vordergrund steht. Dabei werden Koordination, Beweglichkeit und allgemeine Fitness verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

### 302902

Sabine Faißt  
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x  
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle  
34,50 EUR

## Figur-Fitness

Verspannungen sollen gelöst, die gesamte Muskulatur gezielt gekräftigt werden. Im Mittelpunkt steht dabei der Rücken. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302903

Anita Hummel  
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 12 x  
"Haus am alten Bantlehof", Wittelbach, Kapellenweg  
41,- EUR

## Aerobic - Fatburner für Anfänger

Gelenkschonende Gymnastik auf fetzige Musik, bei der zum einen durch moderate Bewegungsabläufe die Koordination gefördert und zum anderen der Fettverbrennungsprozess im Körper angeregt wird.

### 302905

Anita Hummel  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 12 x  
Seelbach, Grundschule Dörlinbach, Oberdorf  
41,- EUR

## Fatburner

Gelenkschonende Gymnastik auf fetzige Musik, bei der zum einen durch moderate Bewegungsabläufe die Koordination gefördert und zum anderen der Fettverbrennungsprozess im Körper angeregt wird.

### 302904

Anita Hummel  
Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 12 x  
"Haus am alten Bantlehof", Wittelbach, Kapellenweg  
41,- EUR

## Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Gymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule und des Halteapparats durch Kräftigung der umgebenden Muskulatur. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marianne Kuhn  
Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.  
41,- EUR

## Sanft

### 302906

Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 12 x

## Intensiv

### 302907

Montag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 12 x

## Top in Form

Aufwärmtraining, abwechslungsreiche Gymnastik, auch mit verschiedenen Handgeräten, zur Stärkung der Muskulatur zusammen mit viel Spaß und Musik. Verbessert werden Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302908

Susanne Pellloth  
Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 12 x  
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle  
41,- EUR

### 302911

Claudia Stihler  
Mittwoch, 9:15-10:15 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 14 x  
Seelbach, Festhalle Dörlinbach  
48,- EUR

### 302912

Claudia Stihler  
Mittwoch, 10:30-11:30 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 14 x  
Schweighausen Turnhalle, Bergstr.  
48,- EUR

## Gymnastik für Senioren

Beweglich sein oder werden, stärker werden und das Gleichgewicht suchen um Stürze zu vermeiden, das sind die Ziele die wir mit verschiedenen Übungen anstreben. Die Übungen sind so, dass jeder seinem eigenen Können entsprechend mitmachen kann.

Angela Lorch  
Schulturnhalle Schuttertal, Modoscherstraße  
48,- EUR

### 302909

Dienstag, 8:30-9:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x

### 302910

Dienstag, 9:30-10:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x

**AROHA**

Effektives und unkompliziertes Ganzkörperworkout - inspiriert vom neuseeländischen Kriegstanz der Maori - das in ständigem Wechsel spannungsvolle und entspannende Elemente beinhaltet, die verborgene Energien freisetzen und inneres Wohlbefinden bereiten. AROHA gilt als optimaler Kalorienkiller, da über einen Zeitraum von 50 Minuten bei mittlerer Intensität große Muskelgruppen bewegt werden.

**302915**

Claudia Person  
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 29. Februar 2012, 10 x  
"Haus am alten Bantlehof", Wittelbach, Kapellenweg  
34,50 EUR

## Sprachen

**Englisch für Anfänger A1.1**

Wenn Sie noch nie Englisch gelernt haben und die vielen englischen Ausdrücke, die in unserem Alltag auftauchen, für Sie unverständlich sind, dann können Sie sich in diesem Kurs an die Sprache herantasten. Bei angepasstem Tempo und in einer kleinen Gruppe werden sie schnell die ersten englischen Sätze sprechen können. Fairway 1, ab Lektion 1

**406901**

Angela Lorch  
Montag, 10:15-11:45 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 12 x  
Seelbach, Bahnhöfle, Eisenbahnstr.  
74,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Welcher Sprachkurs ist der richtige für Sie? Nutzen Sie die Möglichkeit zur **persönlichen Beratung** am Dienstag, 14. Februar 2012, zwischen 17:00 und 19:00 Uhr in der VHS Lehr, Kaiserstraße 41.

**Englisch für Frühaufsteher A2.2**

Mit der Weltsprache in die neue Woche starten. Egal, ob für den Urlaub, für die Arbeit oder für die Kontaktpflege mit Englisch sprechenden Bekannten. In diesem Kurs können Sie in einer kleinen Gruppe - ohne Zeit- und Leistungsdruck - lernen. Lift off 3, ab Lektion 6

**406902**

Angela Lorch  
Montag, 8:30-10:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 12 x  
Seelbach, Bahnhöfle, Eisenbahnstr.  
74,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Let's start again B1 - Englisch für Wiedereinsteiger**

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen, vertiefen und erweitern und das in angenehmer Atmosphäre? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Fairway Refresher B1, ab Lektion 5

**406903**

Angela Lorch  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 14 x  
Seelbach, Schulzentrum, Raum 015, Geroldseckerstr.  
69,50 EUR

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs zu Ihren Kenntnissen passt? Unter [www.klett.de](http://www.klett.de) oder [www.cornelsen.de](http://www.cornelsen.de) können **online-Sprachtests** helfen, den richtigen Kurs zu finden. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

**English for Tourists**

Sie haben schon geringe Vorkenntnisse in Englisch und möchten sich auf Reisen besser verständigen können? In einer kleinen Gruppe lernen Sie Reise- und Alltagssituationen in Englisch zu bewältigen. Lehrwerk: English for Tourists.

**406904**

Angela Lorch  
Dienstag, 16:15-17:45 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2012, 12 x  
Seelbach, Schulzentrum, Raum 015, Geroldseckerstr.  
74,50 EUR

**Französisch intensiv A1.1 (Minigruppe)**

Sie lernen in einer kleinen Gruppe von max. 5 Teilnehmern intensiv Französisch. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

**408901**

Catherine Thevis-Gallois  
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x  
Seelbach, Schulzentrum, Raum 015, Geroldseckerstr.  
141,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

**Französisch A1.3**

Französisch für Interessierte mit Vorkenntnissen. Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 6-7

**408902**

Catherine Thevis-Gallois  
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 14 x  
Seelbach, Schulzentrum, Raum 015, Geroldseckerstr.  
69,50 EUR

**Französisch B1**

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger. Conversation facile, petites lectures et révision de la grammaire dans un petit groupe. Mit Tandem-Treffen in Erstein.

**408903**

Catherine Thevis-Gallois  
Montag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2012, 10 x  
Seelbach, Schulzentrum, Raum 015, Geroldseckerstr.  
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Junge VHS

**Osterbasteln: "Freche Osterboten" (ab 6 J.)**

Eine nette Überraschung für Groß und Klein. Aus einem Styropor-Ei u.a. Material basteln wir einen frechen Osterhasen, der auch kleine Geschenke verstecken kann.

**212902**

Regina Fleig  
Donnerstag, 29. März 2012, 15:00-17:15 Uhr  
Seelbach; Bastelstube R. Fleig, Lützelhardstr. 4  
9,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

**Basteln zum Muttertag (ab 6 J.)**

Wir basteln ein Überraschungsgeschenk für die Mama. Kursort: Bastelstube Regina Fleig, Lützelhardstr. 4

**212901**

Regina Fleig  
Donnerstag, 10. Mai 2012, 15:00-17:15 Uhr  
Seelbach, Bastelstube R. Fleig, Lützelhardstr. 4  
9,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Material)

**Bewegung, Spiel und Spaß (ab 2 J.)**

Durch Bewegung lernen die Kinder ihren Körper kennen, sie lernen Rücksichtnahme, werden selbständiger und erfahren, dass BEWEGEN Spaß macht. Spaß an der Bewegung mit den Eltern ist hier das Ziel. Einfache Turn-, Spiel-, und Bewegungsangebote animieren zum Entdecken und Ausprobieren. Die Kinder (Eltern) können hier aktiv durch den Raum rollen, krabbeln, kriechen und vieles mehr. Die Aufgabe der Eltern ist es, gemeinsam mit dem Kind aktiv mitzumachen.

**302961**

Maria Stuber  
Donnerstag, 16:30-17:30 Uhr  
ab Donnerstag, 1. März 2012, 10 x  
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle  
34,50 EUR

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Stand 28.04.2011

Das zwischen der Stadt Lahr als Trägerin der Volkshochschule Lahr und dem/der Benutzer/in zustande kommende Vertragsverhältnis ist privatrechtlicher Natur. Diesem Vertrag liegen folgende allgemeine Geschäftsbedingungen zugrunde:

## 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Stadt Lahr/Volkshochschule (im Folgenden VHS genannt).
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf. Es gelten dann die Bedingungen des jeweiligen Veranstalters.
- (3) Bei Veranstaltungen des Zweiten Bildungsweges gelten gesonderte Bedingungen.

## 2. Anmeldung / Vertragsschluss

- (1) Anmeldungen sind schriftlich, per Post, Fax, E-Mail oder Internet, persönlich in der VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstr. 41, sowie in jeder Außenstelle (Adressen jeweils im Programmheft und auf der Website [www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs) veröffentlicht) möglich. Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes. Telefonische Anmeldungen werden nur mit Abbuchungserlaubnis entgegen genommen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Kursbesuche ohne vorherige Anmeldung sind nicht gestattet.
- (2) Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Ist ein Kurs bereits voll ausgebucht oder sollte es zu einer Terminänderung oder einer Absage kommen, erfolgt eine Benachrichtigung seitens der VHS.
- (3) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem/der Anmeldenden (Vertragspartner/in) begründet. Der/die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer/in) begründen. Diese/r ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmers/der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (4) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

## 3. Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.) bzw. in Fällen des Absatzes (4) aus der getroffenen Vereinbarung.
- (2) Die Bezahlung des Entgeltes sollte möglichst durch Erteilung einer Abbuchungsermächtigung erfolgen. Rechnungen werden nur bei fehlender Abbuchungsermächtigung bzw. auf Anforderung ausgestellt. Soweit Rechnungen ausgestellt werden, ist darin das Fälligkeitsdatum des Entgeltes festgelegt. Im Übrigen wird das Entgelt 30 Tage nach dem 1. Veranstaltungstermin fällig. Bei Studienreisen, dem Zweiten Bildungsweg und bei Integrationskursen sind abweichende Zahlungsmodalitäten zu beachten (z.B. verkürzte Fristen, Vorkasse).
- (3) Die Veranstaltungsentgelte sind im Programmheft ausgewiesen. Verbrauchsmaterial und Naturalien sind in der Regel nicht darin enthalten. In diesem Fall sind sie direkt an den Dozenten/die Dozentin zu entrichten.
- (4) Wird die vorgesehene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann ein Kurs dennoch durchgeführt werden, wenn sich die Teilnehmer/innen zu Beginn auf eine Aufzahlung bzw. eine Unterrichtsverkürzung (oder eine Kombination von beidem) verständigen.

## 4. Entgeltermäßigung

- (1) Ermäßigungen auf das Kurs- bzw. Veranstaltungsentgelt erhalten auf Antrag und Nachweis folgende Personengruppen:
  - bei Vorträgen erhalten Schüler/innen, Auszubildende, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Studierende und Rentner/innen gegen Vorlage des Ausweises eine Ermäßigung in Höhe der aktuellen Ankündigung der VHS (im Programmheft, Internet, Aushang etc.)
  - bei Kursen erhalten Inhaber des „Lahr-Pass“ 50% Ermäßigung
  - bei Kursen erhalten Bezieher/innen von SGB-Leistungen (SGB II – früher Arbeitslosengeld II – oder SGB XII – früher Sozialhilfe) ebenfalls 50% Ermäßigung, jedoch max. 50.- EUR pro Semester.
- (2) Anträge auf Ermäßigung müssen vor Kursbeginn gestellt werden.
- (3) Es wird darauf hingewiesen, dass o.g. Ermäßigungen nicht für Exkursionen, Studienfahrten und den Zweiten Bildungsweg gelten.

## 5. Bescheinigungen

Die Teilnahme an einem Kurs kann auf Wunsch und unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 Prozent) bescheinigt werden.

Teilnahmebescheinigungen werden gegen Vorauszahlung der Bearbeitungspauschale von 1,00 EUR am Kursende ausgegeben. Für nachträglich beantragte Bescheinigungen sind 2,50 EUR zu entrichten.

## 6. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozent/in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin/eines Dozenten angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 (2) Satz 2 und 3.

## 7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Die Mindestzahl der Teilnehmer/innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Ist keine Mindestanzahl angegeben, beträgt diese i.d.R. 10 Personen. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Die VHS wird den/die Vertragspartner/in bzw. den/die Teilnehmer/in umgehend informieren und das nach Maßgabe des Satzes 2 zu viel entrichtete Entgelt zurück erstatten.
- (3) Die VHS kann außerdem beim Vorliegen eines wichtigen Grundes den Vertrag fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere vor bei:
  - Gemeinschaftswidrigem Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Mahnung und Androhung der Kündigung durch die Veranstaltungsleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen,
  - Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der VHS,
  - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
  - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
  - Beachtlichen Verstößen gegen die Hausordnung.
 Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung bzw. Ausschluss nicht berührt.

## 8. Rücktritt/Abmeldung durch den/die Vertragspartner/in

- (1) Nach der Anmeldung wird ein kostenfreies Rücktrittsrecht (im Folgenden: Abmeldung) innerhalb der folgenden Fristen eingeräumt:
  - bei Kursen mit 2-6 Terminen bis einen Werktag vor Kursbeginn, sofern es sich nicht um einen Kompaktkurs (d.h. Veranstaltung an mindestens zwei aufeinander folgenden Tagen) oder ein Wochenendseminar handelt.
  - bei Kursen mit mehr als 6 Terminen innerhalb von 4 Werktagen nach dem ersten Kurstermin, jedoch spätestens bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin. Liegen zwischen dem ersten und zweiten Kurstermin weniger als 4 Tage, hat der Rücktritt spätestens bis einen Tag vor dem 2. Termin zu erfolgen.
  - bei Kursen mit nur einem Termin, Kompaktkursen, Wochenendseminaren und Exkursionen muss die Abmeldung eine Woche vor Veranstaltungsdatum eingehen.
- (2) Bei Prüfungen, Studienreisen und Sonderveranstaltungen gelten gesonderte Regelungen. Informationen hierüber sind in der VHS-Geschäftsstelle erhältlich.
- (3) Die Abmeldung muss der VHS-Geschäftsstelle oder der Außenstellenleitung gegenüber schriftlich oder persönlich erfolgen. Eine Begründung ist nicht erforderlich. Abmeldungen bei Dozenten/innen sind nicht wirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
- (4) **Abmeldungen per E-Mail sind nur gültig, wenn sie von der VHS bestätigt werden.** Es obliegt dem/der Vertragspartner/in sich im Zweifelsfall telefonisch oder persönlich abzusichern, dass die Abmeldung bei der VHS fristgerecht eingegangen ist.
- (5) Nach Ablauf der in Absatz (1) genannten Fristen ist das komplette Entgelt zur Zahlung fällig, es sei denn, dass durch Vermittlung des/der Rücktretenden oder über die Warteliste der VHS ein Ersatz gefunden wird. Die Regelungen in Ziffer 9 bleiben unberührt. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass insbesondere eine kurzfristige berufliche Verhinderung kein Rücktrittsgrund darstellt.
- (6) Auf einen Teil des Entgeltes verzichtet die VHS, wenn dem/der Teilnehmer/in die Teilnahme durch folgende Gegebenheiten unmöglich geworden ist:
  - ein meldebehördlich bestätigter Umzug von mindestens 25 km
  - eine ärztlich attestierte Krankheit, die zu einer Verhinderung an mindestens drei Kursterminen führt
  - Der/die Teilnehmer/in hat innerhalb von 8 Tagen nach Eintritt der Veränderung der VHS die erforderlichen Unterlagen vorzulegen. Von dem Entgelt werden dann die anteiligen Kursgebühren (mindestens jedoch ein Drittel) und eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 2,50 EUR einbehalten. Beträge unter 5,- EUR werden nicht erstattet.

## 9. Kündigung durch den/die Vertragspartner/in

Bei folgenden Fällen steht dem/der Vertragspartner/in ein Kündigungsrecht zu:

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Vertragspartner/in die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Vertragspartner/in nach Ablauf der Frist den Vertrag kündigen.
- (2) Der/die Vertragspartner/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das anteilige Entgelt geschuldet. Ziffer 7 (2), Satz 2 und 3 gelten entsprechend.
- (3) Gesetzlich bestehende Kündigungs- und Widerrufsrechte bleiben davon unberührt.

## 10. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners/der Vertragspartnerin oder des Teilnehmers/der Teilnehmerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte des Vertragspartners/der Vertragspartnerin oder des Teilnehmers/der Teilnehmerin verletzt, die diesem/dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung der/die Vertragspartner/in oder der/die Teilnehmer/in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 11. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Dem kann jederzeit widersprochen werden.

## 12. Hausrecht

Vor, während und nach VHS-Veranstaltungen nimmt der/die für die Veranstaltung Verantwortliche das Hausrecht wahr.

# Anmeldung

## Teilnehmer/in

Name
Vorname
Straße, Hausnr.
Postleitzahl, Ort
Telefon tagsüber
Telefon abends
E-Mail
<input type="checkbox"/> Ja, ich möchte den VHS-Newsletter abonnieren.
Geburtsdatum

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der VHS, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

## Kurs-Auswahl

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

## Einzugsermächtigung

BLZ	Konto-Nr.
Kreditinstitut	

Hiermit ermächtige ich die Stadtkasse Lahr widerruflich, die Kursgebühren von meinem oben angegebenen Konto per Lastschrift einzuziehen.

**Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (am Ende des Programmheftes) der Volkshochschule Lahr erkenne ich an.** Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift (ggf. Erziehungsberechtigte/r)

# Anmeldung

## Teilnehmer/in

Name
Vorname
Straße, Hausnr.
Postleitzahl, Ort
Telefon tagsüber
Telefon abends
E-Mail
<input type="checkbox"/> Ja, ich möchte den VHS-Newsletter abonnieren.
Geburtsdatum

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der VHS, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

## Kurs-Auswahl

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

## Einzugsermächtigung

BLZ	Konto-Nr.
Kreditinstitut	

Hiermit ermächtige ich die Stadtkasse Lahr widerruflich, die Kursgebühren von meinem oben angegebenen Konto per Lastschrift einzuziehen.

**Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (am Ende des Programmheftes) der Volkshochschule Lahr erkenne ich an.** Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift (ggf. Erziehungsberechtigte/r)



**Volkshochschule Lahr**

Postfach 2180

77911 Lahr



**Volkshochschule Lahr**

Außenstelle

---

---

---

---