

# VHS Lahr

**Lahr**  
**Ettenheim**  
**Friesenheim**  
**Kappel - Grafenhausen**  
**Kippenheim**  
**Mahlberg**  
**Meißenheim**  
**Ringsheim/Rust**  
**Schwanau**  
**Seelbach/Schuttertal**

**2020**  
**Frühjahr/Sommer**  
Februar bis Juli



**Liebe Leserinnen und Leser,**

Sie halten das Frühjahr/Sommerprogramm der Volkshochschule in Händen. Mit ca. 800 Angeboten bieten wir Ihnen ein umfangreiches Programm, dass Sie in seiner Vielfalt hoffentlich neugierig macht. So finden Sie interessante Vorträge, die an das Ende des 2. Weltkrieges vor 75 Jahren und an die Nachkriegszeit erinnern. Aber auch aktuelle Themen wie Brexit und Klima werden behandelt. Tagesfahrten laden Sie ein die nähere und weitere Region zu entdecken. So fahren wir nach Baden-Baden, ins Elsass, zur Burg Hohenzollern und nach Karlsruhe zum Bundesverfassungsgericht. Hinzu kommt das breite Angebot im Gesundheits-, Sprachen- und Computerbereich.

Neben der Vielzahl von Angeboten haben wir auch unseren Service erweitert. Wir sind dem Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung Baden-Württemberg (LN WBB) beigetreten. In individuellen Gesprächen können sich Interessierte kostenfrei und unverbindlich zu allen Fragen rund um das Thema Weiterbildung informieren und beraten lassen. Hierzu gibt es eine offene Sprechstunde. Rufen Sie gern an!

Jedes Semester engagieren sich viele Personen, insbesondere unsere Dozentinnen und Dozenten, für ein lebendiges und spannendes Programm. Allen Programmteilnehmenden danke ich für die Zusammenarbeit und für das gelungene Ergebnis.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Stöbern und Blättern. Gerne lade ich Sie ein, unser Angebot auf unserer Homepage [www.vhs.lahr.de](http://www.vhs.lahr.de) zu besuchen. Das Team der VHS, die Außenstellenleitungen sowie die Dozentinnen und Dozenten freuen sich über Ihr Kommen.

Mit herzlichen Grüßen

Carmen Wenkert  
Leiterin der VHS Lahr

# Inhalt

---

## VHS Spezial

- 04 VHS unterwegs
- 06 Vorträge – Filme
- 10 Junge VHS

---

## Mensch - Gesellschaft - Umwelt

- 14 Geschichte
- 15 Gesellschaft – Ehrenamt
- 16 Philosophie – Religion
  - Länder – Kulturen
- 17 Betriebsbesichtigungen
  - Verbraucherfragen
- 18 Natur – Umwelt
- 19 NABU – VHS
- 20 Agenda-Kino
  - Erziehungsfragen
- 21 Persönlichkeitsfragen

---

## Kultur - Gestalten

- 22 Mit der VHS unterwegs
- 23 Ausstellung – Kulturabende
- 24 Literatur
- 25 Tanzen
- 26 Zeichnen – Malen
- 27 Kreativität
- 28 Nähen – Stil
- 29 Fotografie
- 29 Singen – Musik

---

## Gesundheit

- 30 Vorträge
- 31 Vorbeugen – Heilen
  - Entspannung – Massage
- 32 Yoga
- 34 ZENbo – Qigong – Tai Chi
  - Bewegung – Ausgleich
- 36 Outdoor
- 37 Kochen – Ernährung
- 38 Flüssige Genüsse
  - Internationale Küche

---

## Deutsch als Fremdsprache

- 39 Integrationskurse
  - Wie melde ich mich zum Integrationskurs an?
- 40 Berufssprachkurse
  - Deutsch als Fremdsprache
- 42 Deutschprüfungen

---

## Sprachen

- 42 Englisch
- 43 Französisch
- 44 Italienisch
- 45 Spanisch
- 45 Weitere Sprachen
  - Arabisch
- 46 - Chinesisch
  - Polnisch
  - Portugiesisch
  - Russisch
  - Schwedisch
  - Türkisch

---

## Computer - Beruf

- 47 Schlüsselqualifikationen
- 48 Computer Basiskurse
- 49 Windows & Office
- 50 Bildbearbeitung
  - Internet
  - iPad & iPhone
  - Android Smartphone & Tablet
  - Kurse für Ältere
- 51 Kurse für Jüngere
  - Kaufmännische Kurse
  - SAP Kurse
- 52 Xpert Business Webinare

---

## Schulabschlüsse

- 55 Abendrealschule
  - Abendgymnasium
  - Fachhochschulreife/Abitur

---

## Grundbildung / Beratung

- 56 Grundbildungszentrum Ortenau
  - Einführung in Lesen,  
Schreiben und Rechnen
  - Weiterbildungsberatung

---

## Außenstellen

- 58 Ettenheim
- 66 Friesenheim
- 72 Kappel-Grafenhausen
- 74 Kippenheim
- 76 Mahlberg
- 79 Meißenheim
- 81 Ringsheim / Rust
- 85 Schwanau
- 88 Seelbach / Schuttertal

---

## Organisation

- 02 VHS Lehr
- 03 Außenstellen der VHS
  - Impressum
- 92 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 93 Datenschutzinformation
- 94 Unsere Kooperationspartner
  - Foto- und Bildnachweis
- 95 Anmeldung

# Die Volkshochschule Lahr

## Leitung

**Carmen Wenkert M.A.**  
Gesundheit/Natur und Umwelt/  
Zweiter Bildungsweg/Grundbildung

## Info & Service

**Abdullah Aydogdu**  
**Sandra Baur**  
**Catherine Delherm**  
**Sabine Essert**  
**Barbara König**  
**Kurt Löffler**  
**Petra Springmann**

## Fachbereiche

**Claudia Allgeier**  
Verbraucherfragen/Entspannung-Massage/  
Arbeit und Beruf  
**Carolin Jais**  
Berufssprachkurse/ Deutsch für Geflüchtete/  
Firmenkurse/Unterrichtsprojekte/  
interkulturelle Aktionen  
**Dörte Janzen**  
Mensch-Gesellschaft-Umwelt/Kultur-Gestalten  
**Beate Kecac**  
Ernährung/Betriebliches Gesundheitsmanagement/  
Projekte  
**Philine Schweikert**  
Sprachen/Deutsch als Fremdsprache/  
Integrationskurse

## Dozentenvertretung

**Marie-Luise Wiechers** und  
**Angela Lorch**

## Kontakt

Volkshochschule Lahr  
Kaiserstraße 41  
77933 Lahr

Tel 07821/918-0  
Fax 07821/910-754 80  
E-Mail vhslehr@lahr.de  
www.vhs.lahr.de

## Öffnungszeiten

Montag 9:00-13:00 Uhr  
Mittwoch 9:00-13:00 Uhr  
Donnerstag 13:00-18:00 Uhr  
Freitag 9:00-13:00 Uhr



## Online Anmeldung

www.vhs.lahr.de

## VHS-Gutscheine

Erhalten Sie gegen Barzahlung  
in der Geschäftsstelle Lahr

## Buslinien

Haltestelle Lammstraße, alle Linien

## Parkmöglichkeiten

Parkdeck Turmstraße (1 Gehminute)

## Allgemeine Geschäftsbedingungen/ Datenschutz

Die AGB und Datenschutzbestimmungen  
finden Sie am Ende des Heftes.

## Kursfreie Zeiten

**21.-28. Februar 2020** (Fastnacht)  
**6.-17. April 2020** (Osterferien)  
**1. Mai 2020** (Tag der Arbeit)  
**21. Mai 2020** (Christi Himmelfahrt)  
**22. Mai 2020** (beweglicher Ferientag)  
**1.-12. Juni 2020** (Pfingstferien)  
**30. Juli-11. September 2020** (Sommerferien)

Durch „bewegliche“ sowie „zusätzliche“ Ferientage  
können sich örtliche Unterschiede ergeben.  
Näheres wird im Kurs bekannt gegeben.

## Anmeldung und Kursbeginn

Die VHS Lahr benachrichtigt Teilnehmende, wenn  
der Kurs bei Anmeldung bereits voll belegt ist,  
bei Terminveränderungen sowie bei Kursausfall.

## Beratung

Welcher Kurs ist der richtige für Sie? Nutzen Sie die  
Möglichkeit zur persönlichen Beratung in der VHS Lahr,  
Kaiserstraße 41, während des gesamten Semesters zu  
unseren Öffnungszeiten.

Das nächste Programmheft erscheint am  
**12. September 2020.**

# Die Außenstellen der VHS Lahr



**VHS Ettenheim**  
Carola Goetsch

Neumannstr. 2, 77955 Ettenheim  
Tel. 07822/7807695, vhs-ettenheim@lahr.de



**VHS Kippenheim**  
Cordula und  
Heinz Siefert

Freiherr-v.-Grechtler-Str. 49, 77971 Kippenheim  
Tel. 07825/9594, vhs-kippenheim@t-online.de



**VHS Ringsheim/Rust**  
Esther Dixa

Schwarzwaldstraße 7a, 77975 Ringsheim  
Tel. 07822/896761, Esther@Dixa.de



**VHS Friesenheim**  
Beate Kecac

Kählerbergstr. 3, 77948 Friesenheim  
Tel. 07821/90 82 84, vhs-friesenheim@lahr.de



**VHS Mahlberg**  
Andrea Schaub

Hauptstraße 17, 77972 Mahlberg  
Tel. 07822/4335892, vhs-mahlberg@web.de



**VHS Schwanau**  
Sabine Doufrain

Ahornweg 2, 77963 Schwanau  
Tel. 07824/661126, vhs-schwanau@lahr.de



**VHS Kappel-Grafenhausen**  
Siggie Köbele

Rosenweg 15, 77966 Kappel-Grafenhausen  
Tel. 07822/867815, vhs-kappel-grafenhausen@web.de



**VHS Meißenheim**  
Britta Elsing

Joh.-Andr.-Silberm.-Straße 2, 77974 Meißenheim  
Tel. 07824/660625, vhs-meissenheim@t-online.de



**VHS Seelbach/Schuttertal**  
Zlatka Kiryakova

Rebbergblick 6, 77960 Seelbach  
Tel. 07823/2096176, vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

## Impressum

**Auflage**  
30.000 Exemplare

**Herausgeber**  
Stadt Lahr  
Amt für außerschulische Bildung  
Volkshochschule  
Kaiserstraße 41  
77933 Lahr/Schwarzwald

**Verantwortlich für den Inhalt**  
Carmen Wenkert M.A.

**Konzeption | Gestaltung | Satz**  
Ronald Buck Design, Lahr

**Erscheinungsdatum**  
15. Februar 2020

**Druck**  
Druckhaus Ernst Kaufmann GmbH & Co.KG  
Raiffeisenstr. 29, 77933 Lahr/Schwarzwald

Die Volkshochschule Lahr ist Mitglied im „VHS-Verband Baden-Württemberg“  
und im „Netzwerk Fortbildung“. Die Volkshochschule Lahr ist zugelassener AZAV-Träger.



Die VHS Lahr und ihr vielfältiges  
Programmangebot werden  
gefördert durch den Ortenaukreis



## Hinweis zu den Logos:



Für diese Kurse können Sie eine  
ESF-Fachkursförderung beantragen



Diese Kurse werden von der AOK gefördert



Ortenau engagiert –  
Kurse für ehrenamtlich Engagierte



Veranstaltungen in Förderung durch  
die Landeszentrale für politische Bildung



vhespresso –  
Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer



Veranstaltungen in Förderung durch  
die Kassenärztliche Vereinigung  
Baden-Württemberg.



ClimatePartner.com/11061-1912-1001



Hintere Reihe: Philine Schweikert, Kurt Löffler, Abdullah Aydogdu, Petra Springmann, Claudia Allgeier,  
Mittlere Reihe: Carolin Jais, Catherine Delherm, Barbara König  
Vordere Reihe: Carmen Wenkert, Sandra Baur, Sabine Essert, Dörte Janzen



# VHS unterwegs

## März

### Schleiereulen, Turmfalken, Dohlen und ihre Jungen - NABU

Termin wird noch bekannt gegeben S.19

### Holiday Heimtex - Seelbach - Betriebsbesichtigung

Freitag, 6. März 2020, 16:00 Uhr S.88

### BLASI - Türsysteme - Mehr als nur ein Eingang

Freitag, 13. März 2020, 15:00 Uhr S.76

### Blick hinter die Kulissen – Ein Rundgang durch die Gärtnerei des Europa-Parks

Samstag, 14. März 2020, 10:00 Uhr S.81

### Das ZAK-Verfahren auf dem Kahlenberg

Freitag, 20. März 2020, 13:30 Uhr S.81

### Europa-Park - Was gibt's Neues?

Freitag, 20. März 2020, 16:00 Uhr S.81

### Unbekanntes Nordelsass

Tagesfahrt  
Samstag, 21. März 2020, 08:00 Uhr S.22

### Süd-Baden mit der Bahn entdecken

Samstag, 21. März 2020, 08:25: Uhr S.18

### Vom Abwasser zum reinen Wasser - Führung über die Kläranlage in Kappel

Samstag, 21. März 2020, 14:30 Uhr S.59

### Weingut Weber - Betriebsbesichtigung

Donnerstag, 26. März 2020, 18:30 Uhr S.58

## April

### Fernsehen „live“ beim SWR in Baden-Baden

Donnerstag, 2. April 2020, 09:45 Uhr S.17

### Wanderung auf dem Haagseppenhof - Wilde Pflanzen kennenlernen

Freitag, 3. April 2020, 16:00 Uhr S.88

### Ein Gang durch die Friesenheimer Geschichte

Samstag, 4. April 2020, 15:00 Uhr S.67

### Kontrolle der Fledermauskästen auf dem Langenhard - NABU

Samstag, 4. April 2020, 10:00 Uhr S.19

### Weltkulturerbe Baden-Baden?!

Tagesfahrt  
Sonntag, 5. April 2020, 09:30 Uhr S.22



### Ungersheim: Ein Dorf im Wandel

Samstag, 18. April 2020, 08:00 Uhr S.23

### Schnitzeljagd - Schatzsuche (Kinder 8-12 J.)

Dienstag, 21. April 2020, 14:00 Uhr S.73

### Basisch kochen mit Wildkräutern

Samstag, 25. April 2020, 09:30 Uhr S.70

### Mit Rico in den Wald (5-10 J.) - NABU

Samstag, 25. April 2020, 14:00 Uhr S.19

### Wildkräuterführung - NABU

Samstag, 25. April 2020, 15:00 Uhr S.19

### Vogelwelt auf dem Friedhof - NABU

Samstag, 25. April 2020, 19:00 Uhr S.19

### Vogelstimmen im Rheinauenwald - NABU

Sonntag, 26. April 2020, 06:00 Uhr S.19

### Den Bannwald mit allen Sinnen erleben - NABU

Sonntag, 26. April 2020, 14:00 Uhr S.19

### Der besondere Kinoabend!: Wann waren Sie das letzte Mal im Kino?

Montag, 27. April 2020, 20:00 Uhr S.72

## Mai

### Ranger-Workshop - Keine Angst vor Krabbeltieren!

Montag, 4. Mai 2020, 15:00 Uhr S.84

### Den Insekten auf der Spur

Exkursion  
Samstag, 9. Mai 2020, 14:00 Uhr S.59

### Taubergießen - Mit Boot und Fisch

Samstag, 9. Mai 2020, 09:00 Uhr S.82

### Ein Stück Wildnis - mit der Försterin durch den Ettenheimer Bannwald

Samstag, 9. Mai 2020, 15:00 Uhr S.59

### Vogelstimmen - Wanderung

Samstag, 9. Mai 2020, 05:00 Uhr S.59

### Vogelwelt am Dammenberg - NABU

Sonntag, 10. Mai 2020, 08:00 Uhr S.19

### Ökologische Führung im Seepark - NABU

Donnerstag, 14. Mai 2020, 18:00 Uhr S.19

### Stadtführung mit Erlebnisweinprobe

Donnerstag, 14. Mai 2020, 18:30 Uhr S.58

### „Bier ist gesund“ - Die Schlossbrauerei Stöckle in Schmieheim

Freitag, 15. Mai 2020, 17:00 Uhr S.81

### Straßburg entdecken

Tagesfahrt  
Samstag, 16. Mai 2020, 10:00 Uhr S.79



### Zehnder: Lösungen für ein perfektes Raumklima

Dienstag, 19. Mai 2020, 09:30 Uhr S.17

### Besucherfahrt in den Landtag auf Einladung von Sandra Boser MdL

Mittwoch, 20. Mai 2020, 07:30 Uhr S.15

### Wo es schön ist wird gewandert

Montag, 25. Mai 2020, 14:30 Uhr S.82

### Von der Reblüte ins Weinglas

Donnerstag, 28. Mai 2020, 18:00 Uhr S.58

### Stadtführung durch das historische Mahlberg

Freitag, 29. Mai 2020, 18:00 Uhr S.76+



## Juni

### Der Neuntöter - Charaktervogel des Langenhard - NABU

Sonntag, 07. Juni 2020, 09:00 Uhr S.19

### Die neue Ulu Moschee Lahr

Dienstag, 16. Juni 2020, 17:00 Uhr S.16

### Mahlberger Schloss – Führung

Mittwoch, 17. Juni 2020, 17:00 Uhr S.76

Mittwoch, 17. Juni 2020, 18:00 Uhr S.76

### Führung - Mahlberger Schlosskirche

Mittwoch, 17. Juni 2020, 18:10 Uhr S.76

### Fischzucht und Landbewirtschaftung in Zeiten des Klimawandels

Mittwoch, 17. Juni 2020, 18:30 Uhr S.59

### Molsheim und Mutzig - Höhepunkte im nördlichen Elsass

Tagesfahrt  
Samstag, 20. Juni 2020, 08:00 Uhr S.82

### Besuch Bundesverfassungsgericht Karlsruhe mit Stadtführung

Dienstag, 23. Juni 2020, 09:30 Uhr S.17



### Ökologische Führung im Seepark - NABU

Dienstag, 23. Juni 2020, 18:00 Uhr S.19

### „Plein Air“ - Malen und Zeichnen in der Natur

Samstag, 27. Juni 2020, 11:00 Uhr S.26

### Reisefotografie

Samstag, 27. Juni 2020, 10:00 Uhr S.29

### Stand UP Paddling bei Riegel auf einem See (Kids 10 - 13 J.)

Sonntag, 28. Juni 2020, 14:30 Uhr S.37

### Kanutour auf der Elz (bei Riegel)

Sonntag, 28. Juni 2020, 09:15:00 Uhr S.37

### Stand UP Paddling bei Riegel auf einem See (Jugendl. und Erwachsene ab 14)

Sonntag, 28. Juni 2020, 12:00 Uhr S.37

## Juli

### Frauenkräuter

Freitag, 3. Juli 2020, 15:00 Uhr S.88

### Die Schlacht von Verdun - Eine historisch-literarische Spurensuche

Samstag, 4. Juli 2020, 06:00 Uhr S.23

### Einsteiger-Kletterkurs Fels (8-14 J.)

Sonntag, 5. Juli 2020, 08:30 Uhr S.37

### Einsteiger-Kletterkurs Fels (ab 15 J. und Erwachsene)

Sonntag, 5. Juli 2020, 08:30 Uhr S.37

### Kanutour auf der Elz (bei Riegel)

Samstag, 11. Juli 2020, 09:15 Uhr S.37

### Bei den Hohenzollern in Hechingen

Tagesfahrt  
Samstag, 18. Juli 2020, 07:30 Uhr S.23

### Kanutour auf der Elz (bei Riegel)

Samstag, 25. Juli 2020, 09:15 Uhr S.37

Bei allen Veranstaltungen ist, wegen begrenzter Platzzahl, eine Anmeldung erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie aus den Ankündigungstexten auf der angegebenen Seite.



Links und rechts der Mosel – Traben-Trarbach



Bomber über Lahr

# Vorträge – Filme

## Februar / März

### Mountainbike-Abenteuer Marokko:

Mittwoch, 19. Februar 2020, 19:00 Uhr S.66  
 Gerhard Silberer  
 Friesenheim; Sternenberghalle, Seiteneingang

### Arthrose am Fuß - von der Diagnose zur Therapie

Montag, 2. März 2020, 19:00 Uhr S.30  
 Dr. med. Charlotte Hase  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Pflugsaal

### Der graue und der grüne Star

Dienstag, 3. März 2020, 19:00 Uhr S.81  
 Prof. Dr. Konrad Hille  
 Ringsheim/Rust; Ringsheim, Rathaus, Rathaussaal

### Brexit - Schottlands Exit?

Dienstag, 3. März 2020, 19:00 Uhr S.15  
 Udo Seiwert-Fauti  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### Das wunderbare Naturerbe Kroatiens

Mittwoch, 4. März 2020, 19:00 Uhr S.66  
 Günther Rentschler  
 Friesenheim; Sternenberghalle, Seiteneingang

### Die Zukunft in der wir leben wollen? - Smart Democracy

Donnerstag, 5. März 2020, 19:00 Uhr S.15  
 Bundesz. für politische Bildung / Hessischer  
 Online Vortrag

### Israel - gehasst und geliebt - Brennpunkt Nahost

Sonntag, 8. März 2020, 19:00 Uhr S.81  
 Heinrich Dixa  
 Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

### Die Turteltaube - Vogel des Jahres 2020 - NABU

Mittwoch, 11. März 2020, 19:00 Uhr S.19  
 Helmut Opitz  
 Lahr; VHS zum „Pflug“; Vortragsraum

### Irland - Wild Atlantic Way - Multivisionsshow

Donnerstag, 12. März 2020, 19:00 Uhr S.16  
 Andreas Eller  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### Benin - Ein afrikanisches Land im Aufbruch

Donnerstag, 12. März 2020, 19:00 Uhr S.88  
 Birgitta Bahner  
 Seelbach; Schulzentrum; Musiksaal Raum 7

### Landschaften rechts und links der Mosel

Donnerstag, 12. März 2020, 19:00 Uhr S.79  
 Günther Rentschler  
 Meißenheim; Altes Rathaus, Bürgersaal

### Konfetti im Kopf - Demenz berührt mit vielen Gesichtern

Donnerstag, 12. März 2020, 19:00 Uhr S.66  
 Heike Dorow  
 Friesenheim; Seniorenheim Emmaus

### Agenda-Kino: „System Error“

Montag, 16. März 2020, 19:00 Uhr S.20  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### Neue Wege der Achtsamkeit

Dienstag, 17. März 2020, 18:30 Uhr S.82  
 Dieter Schleier  
 Ringsheim, Bürgerhaus, Raum 1 EG

### Gesundes und krankhaftes Altern des Gehirns

Dienstag, 17. März 2020, 19:00 Uhr S.81  
 Prof. Dr. Klaus Schmidtke  
 Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

### Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen?

Dienstag, 17. März 2020, 19:00 Uhr S.24  
 Maria Cristina Tangorra  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### Namibia - Land der Extreme

Mittwoch, 18. März 2020, 19:00 Uhr S.85  
 Bernd Tacke  
 Schwanau; Bürgersaal Ottenheim

### Die 2. Miete: die Betriebs- und Nebenkostenabrechnung

Mittwoch, 18. März 2020, 19:00 Uhr S.17  
 Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### Pubertät - Pubertad - auf Spanisch - FamTische

Donnerstag, 19. März 2020, 15:00 Uhr S.21  
 Veronica Möring / Maria Evelina Mandel-Bohl  
 Lahr; Mehrgenerationenhaus Urteilsplatz

## April

### Norwegen - Vom Südkap in den hohen Norden

Mittwoch, 01. April 2020, 19:00 Uhr S.58  
 Gabriele Melcher  
 Ettenheim; Rathaus, Bürgersaal

### Mit Zug und Schiff bis Japan - Von Hugstetten mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Donnerstag, 2. April 2020, 19:00 Uhr S.16  
 Dr. Ewald Hall  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### April 1945 - Kriegsende in Lahr

Freitag, 17. April 2020, 19:00 Uhr S.14  
 Norbert Klein  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### „Der Schmerzschrittmacher“

Montag, 20. April 2020, 19:00 Uhr S.31  
 Dr. Ingo Schilk  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### Kinderzentrum Ümüt-Nadjeschda in Kirgistan

Dienstag, 21. April 2020, 19:00 Uhr S.15  
 Karla-Maria Schälke  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### Mit Messer und Gabel das Klima retten? Smart Democracy

Dienstag, 21. April 2020, 19:00 Uhr S.18  
 VHS Wolfsburg, online Vortrag

### Übergang Kita-Grundschule - auf Kurdisch - FamTische

Mittwoch, 22. April 2020, 16:00 Uhr S.21  
 Sonya Shamsani / Roza Darwish  
 Lahr; Mehrgenerationenhaus Urteilsplatz

### Agenda-Kino: „Push - Für das Grundrecht auf Wohnen“

Mittwoch, 22. April 2020, 19:00 Uhr S.20  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### Entlang der Mosel

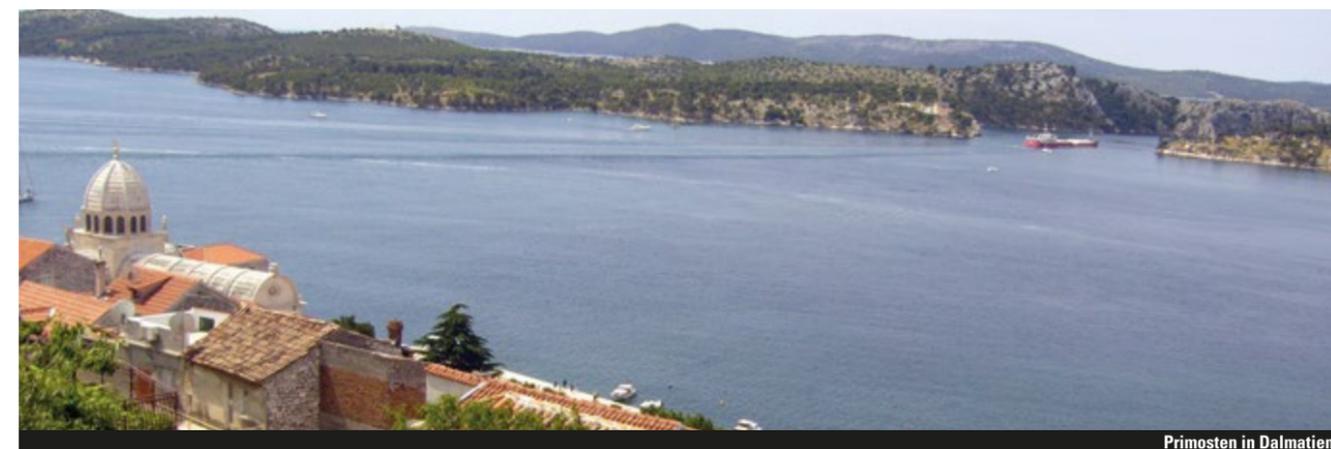
Donnerstag, 23. April 2020, 19:00 Uhr S.16  
 Günther Rentschler  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

### Nordportugal für Entdecker

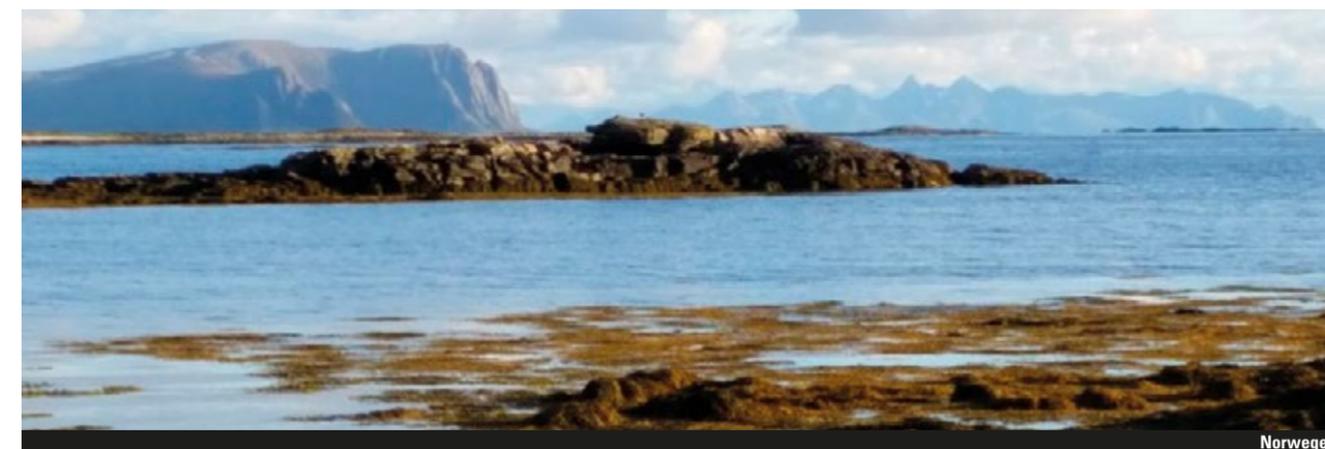
Donnerstag, 23. April 2020, 19:00 Uhr S.88  
 Gabriele Melcher  
 Seelbach; Schulzentrum; Musiksaal Raum 7

### Hochsensibilität - Die besondere Begabung

Freitag, 24. April 2020, 19:00 Uhr S.88  
 Marie Teutsch  
 Seelbach; Schulzentrum; Musiksaal Raum 7



Primosten in Dalmatien



Norwegen

**Tiefenentspannt und sicher - die Krebsvorsorge**

Montag, 27. April 2020, 19:00 Uhr S.30  
 Prof. Dr. med. Leonhard Mohr  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Pflugsaal

**Der besondere Kinoabend!: Wann waren Sie das letzte Mal im Kino?**

Montag, 27. April 2020, 20:00 Uhr S.72  
 Siggie Köbele  
 Kenzingen, Löwen-Lichtspiele, Eisenbahnstr. 49

**Achtsamkeit im Familienalltag - TEE um fünf**

Dienstag, 28. April 2020, 17:30 Uhr S.20  
 Christine Eckerle  
 Lahr; Kindertagesstätte Max-Planck-Str. 8-10

**Die Zukunft der Heizung**

Dienstag, 28. April 2020, 19:00 Uhr S.17  
 Hesso Gantert / Ortenauer Energieagentur  
 Lahr; E-Werk

**Namibia - Land der Extreme**

Mittwoch, 29. April 2020, 19:00 Uhr S.58  
 Bernd Tacke  
 Ettenheim; Rathaus, Bürgersaal

**Nordportugal für Entdecker**

Mittwoch, 29. April 2020, 19:00 Uhr S.66  
 Gabriele Melcher  
 Friesenheim; Sternenberghalle, Seiteneingang

Mai

**Auferstanden aus Ruinen - Deutschland nach dem 2. Weltkrieg**

Dienstag, 5. Mai 2020, 19:00 Uhr S.14  
 Matthias Hofmann  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

**Resilienz - Was wir von den Stehaufmännchen lernen können**

Mittwoch, 6. Mai 2020, 19:00 Uhr S.67  
 Karin Beckendorff  
 Friesenheim; Sternenberghalle, Seiteneingang

**Wie schwätzt mer in Loehr?**

Donnerstag, 7. Mai 2020, 19:00 Uhr S.14  
 Dr. Ewald Hall  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

**Selbstfürsorge von Eltern - auf Russisch - FamTische**

Dienstag, 12. Mai 2020, 14:00 Uhr S.21  
 Elena Gutelewitsch / Berivan Khalaf  
 Lahr; Mehrgenerationenhaus Urteilsplatz

**Aquarelle - Arbeiten aus dem VHS-Kurs - Vernissage**

Dienstag, 12. Mai 2020, 17:00 Uhr S.23  
 Karin Wohlrabe  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Foyer VHS

**Astrid Lindgren**

Dienstag, 12. Mai 2020, 19:00 Uhr S.24  
 Dorothea Grube  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

**Agenda-Kino: „Microplastic Madness“**

Montag, 18. Mai 2020, 19:00 Uhr S.20  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

**China - Beobachtungen eines Schwiegersohns: Innenansichten**

Dienstag, 26. Mai 2020, 19:00 Uhr S.17  
 Klaus Gabriel  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

**Hie „Römer“, do „Alamanne“?**

Mittwoch, 27. Mai 2020, 19:00 Uhr S.14  
 Dr. Niklot Krohn  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum



Der Norden Portugals

Juni / Juli

**Agenda-Kino: „Climate Warriors“**

Mittwoch, 17. Juni 2020, 19:00 Uhr S.20  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

**„Letzte Hilfe“ - Am Ende wissen wie es geht**

Dienstag, 23. Juni 2020, 17:30 Uhr S.59  
 Ettenheim; Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

**Ernährung - auf Arabisch - FamTische**

Donnerstag, 25. Juni 2020, 18:00 Uhr S.21  
 Sana Ahmad Hussein Alyaaqubi / Noha Keshk  
 Lahr; Mehrgenerationenhaus Urteilsplatz

**Agenda-Kino: „Trautmann“**

Mittwoch, 01. Juli 2020, 19:00 Uhr S.20  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum



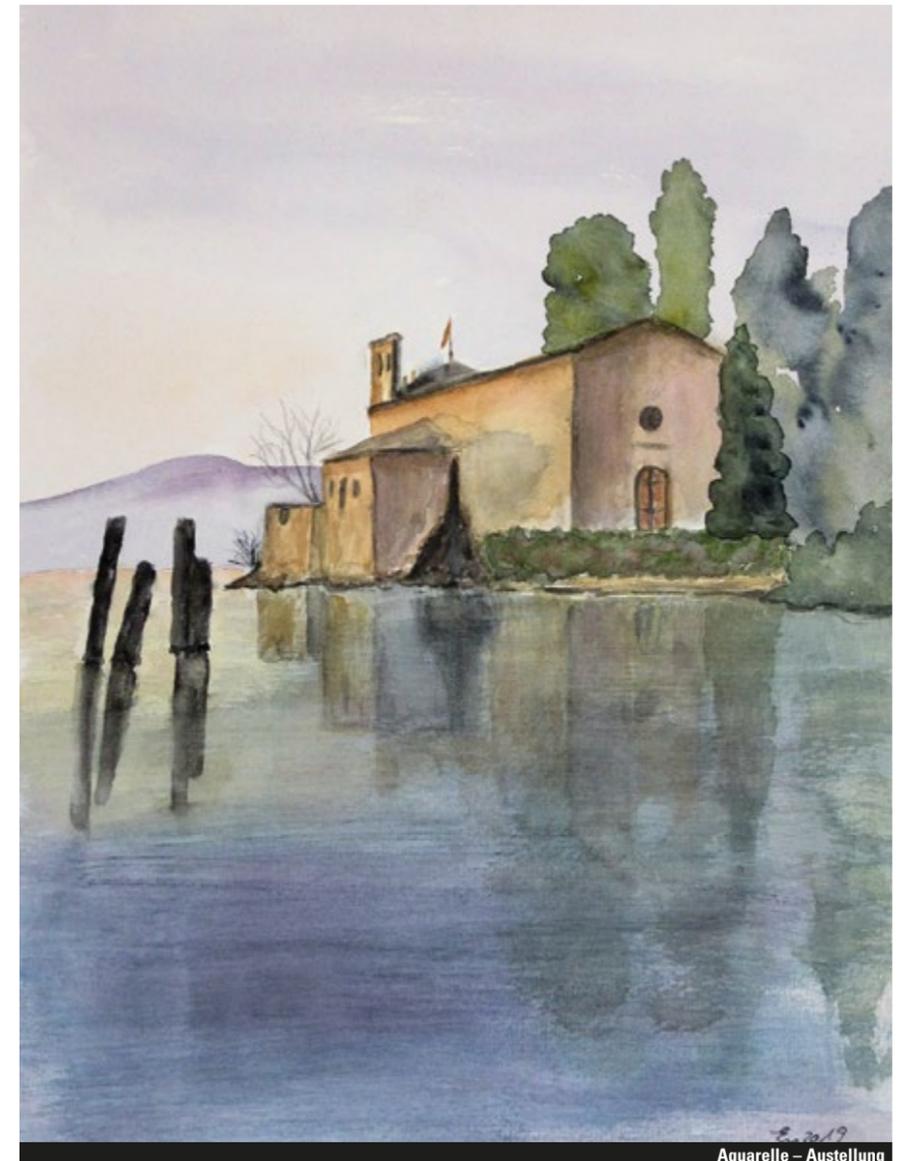
Aquarelle – Ausstellung

**Minimal inaktive Chirurgie**

Montag, 06. Juli 2020, 19:00 Uhr S.30  
 Dr. med. Werner Lindemann  
 Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Pflugsaal

**Geschwister - auf Deutsch - FamTische**

Dienstag, 07. Juli 2020, 16:00 Uhr S.21  
 Teresa Perrucci / Hava Yildiz  
 Lahr; Mehrgenerationenhaus Urteilsplatz



Aquarelle – Ausstellung



Namibia



Buddha-Statue in Hangzhou



Burg von Matsumoto



# Junge VHS in Lahr

- Für Entdecker
- Natur – Erlebnisse
- Erlebnis – Ferien
- Bewegung
- Kreatives
- Küchen – ABC
- Nicht nur für die Schule
- Prüfungsvorbereitung

## Für Entdecker

### Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

Dieser Abend richtet sich an alle, die sich am Sternenhimmel orientieren wollen, aber nicht von der Absage einer Außenbeobachtung wegen schlechtem Wetter enttäuscht werden wollen. Mittels drehbarer Sternkarten, einem Planetarium-Programm und Teleskopen, lernen Sie die wichtigsten Sternbilder und ihre Objekte für jede Jahreszeit kennen, aufsuchen und finden. Mit diesem Wissen können Sie schon mit unbewaffnetem Auge oder einem Fernglas mit Ihren Kindern, Partnern und Freunden „auf die Wanderschaft“ gehen. Bitte mitbringen: drehbare Sternkarte, sofern vorhanden, ansonsten kann für 2,- EUR Unkostenbeitrag eine Karte erworben werden.

#### 104001

Christian Flick  
Donnerstag, 19. März 2020, 18:00-20:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 10,- EUR (Anmeldung erforderlich)



### Mit Rico in den Wald (5-10 J.) - NABU

Rico, eine muntere Handpuppe, erkundet mit Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren den Wald. Rico zeigt und erklärt die Wunder des Waldes und hat am Ende der Exkursion am NABU Stützpunkt Hohbergsee noch ein paar Überraschungen vorbereitet. Wir bitten um Begleitung eines Erwachsenen.

#### 104025

Harry Huhn  
Samstag, 25. April 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz an der AKAD, Hohbergweg 17  
Kostenfrei

## Natur-Erlebnisse

### Natur-Erlebnis-Programm für Kinder von 4 bis 8 Jahren und ihre Eltern

Kinder und Eltern erleben gemeinsam bei den Veranstaltungen die Natur mit allen Sinnen. Sie werden die Natur nicht durchwandern, sondern an unterschiedlichen Plätzen oder bei kleinen Spaziergängen Tiere oder Lebensräume näher kennen lernen. Da es sich um Familienveranstaltungen handelt, ist es unbedingt erforderlich, dass sich auch eine erwachsene Begleitperson anmeldet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Alter des Kindes an.

### Den Kröten auf der Spur

Sobald es im Vorfrühling wärmer wird, kommt bei Kröte, Frosch und Molch Hochzeitsstimmung auf. Lange, gefährliche Wege nehmen sie in Kauf, um am Ort ihrer Geburt einen Partner zu finden. Nachdem wir etwas über das Leben der Erdkröte erfahren haben, versuchen wir mit Taschenlampen Kröten und Co. zu entdecken.

#### 104035

Birgit Reckenfelderbäumer  
Samstag, 21. März 2020, 18:30-20:00 Uhr  
Treffpunkt: Ecke Schillingsweg / Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklinik)  
5,- EUR

### Die Welt der Biene Maya

Wie sieht eigentlich so ein Bienenleben aus? Leben alle Bienen in einem Staat mit einer Königin? Wie produzieren die Bienen den leckeren Honig? Und was brauchen Bienen, damit sie bei uns leben können. Diese und noch viele andere Fragen rund um das für uns Menschen so wichtige Insekt werden bei diesem Treffen beantwortet.

#### 104036

Birgit Reckenfelderbäumer  
Sonntag, 26. April 2020, 11:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Ecke Schillingsweg / Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklinik)  
7,- EUR

### Beliebte Insekten mit vielen Punkten - Marienkäfer

Oh, schau mal, da krabbelt ein Marienkäfer! Der ist aber süß! So ruft fast jedes Kind, wenn es einen kleinen Käfer mit Punkten auf dem Rücken entdeckt. Dass es aber nicht wie die Bienen von Blume zu Blume fliegt, um Nektar zu trinken, sondern ein kleiner Räuber ist, der jeden Tag bis zu 100 Läuse frisst, ist vielen nicht bekannt. An diesem Sonntag werden die Teilnehmer viele spannende Dinge rund um die Marienkäfer erfahren und erforschen.

#### 104037

Birgit Reckenfelderbäumer  
Sonntag, 17. Mai 2020, 11:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Ecke Schillingsweg / Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklinik)  
7,- EUR

### Schutter-Marsch

Ein Spaziergang der besonderen Art erwartet heute alle kleinen und großen Teilnehmer, denn wir laufen mitten durch die Schutter. Kleine und große Steine, weichen Sand und kleine Wasserfälle gilt es zu durchlaufen, mal ist das Wasser flach, mal ist es tief. In sicherer Entfernung beobachten die Enten unser feucht-fröhliches Naturabenteuer. Ausrüstung: Badehose und ein T-Shirt, das nass werden darf, schon anziehen. In eine Tasche Unterhose, Handtuch und ein zweites T-Shirt. Als Schuhe für die Schutter sind geeignet: Badeschuhe, Wassersandalen, Sandalen, Turnschuhe, also alle Schuhe, die fest am Fuß sitzen, aber KEINE Gummistiefel, Crocs oder Flipflops.

Wir gehen mitten durch die Schutter und das Wasser ist nicht so warm wie im Schwimmbad, daher müssen auch die Kinder im Wasser ein Oberteil tragen.

#### 104038

Birgit Reckenfelderbäumer  
Sonntag, 28. Juni 2020, 11:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Ecke Schillingsweg / Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklinik)  
7,- EUR

### Wasserschildkröte, Schlange, Eidechse und Co

... haben alle Schuppen auf der Haut und sind Reptilien. Sie lieben alle die Sonne, sind nicht gerade fürsorgliche Eltern und haben meist so große Angst vor uns Menschen, dass wir sie selten zu Gesicht bekommen. Daher gibt es viele ungeklärte Fragen: Welche Reptilien leben überhaupt wo in Deutschland? Sind sie gefährlich für uns? Was kann ich tun, damit sich in unserm Garten Reptilien wohlfühlen?

#### 104039

Birgit Reckenfelderbäumer  
Sonntag, 19. Juli 2020, 11:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Ecke Schillingsweg / Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklinik)  
7,- EUR

### Bau von Vogelnistkästen - NABU

Bei dieser Bastelaktion werden Nistkästen selbst zusammengebaut. Die Nistkästen können für den Materialpreis auch mit nach Hause genommen werden. Diese Veranstaltung ist für Kinder geeignet.

#### 104017

Bernhard Ihle  
Samstag, 7. März 2020, 10:00-12:00 Uhr  
Treffpunkt: Naturstützpunkt am Hohbergsee, Schillingsweg 2/13  
Kostenfrei (Spende erbeten)

## Erlebnis-Ferien

### Osterwerkstatt Natur (6-12 J.)

Durch die Osterzeit begleiten uns viele Tiere und Pflanzen. Die bunten Eier der Hühner bringt der Hase und nicht das Kaninchen. Gefärbt werden die Eier mit Naturfarben, gesammelt werden sie in einem Körbchen aus Weiden. Wer Lust hat, mit Naturmaterialien für das Osterfest zu werkeln und nebenbei mit Spielen und Geschichten über die Ostertiere einiges erfahren möchte, der ist hier genau richtig. Material bitte bar entrichten.

#### 104040

Birgit Reckenfelderbäumer  
Montag bis Donnerstag, 6. bis 9. April 2020  
jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: BINE, Schillingsweg 2/2  
66,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Material)  
min. 8/max. 8 Teiln.

### Das große Krabbeln - Kleine Naturforscher entdecken das Reich der Insekten (6-12 J.)

Bienen, Schmetterlinge, Käfer, Ameisen und viele andere gehören zur großen Gruppe der Insekten. In ihrem Reich gibt es viele Geheimnisse zu entdecken: Wilde Bienen, die gar nicht wild sind, Königinnen ohne Krone oder lange Beine, die nicht laufen können. Und woran ist eine Biene von einer Wespe zu unterscheiden? Wer dies und vieles mehr genauer erfahren und erforschen möchte, der ist in dieser Ferienwoche genau richtig - bei den BINE Insekten-Forschertagen. Material bitte bar entrichten.

#### 104041

Birgit Reckenfelderbäumer  
Montag bis Mittwoch, 8. bis 10. Juni 2020  
jeweils 8:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: BINE, Schillingsweg 2/2  
62,- EUR (zzgl. 8,- EUR Material)  
min. 8/max. 8 Teiln.

## Bewegung

### „Selbstsicher“ - ein Selbstschutzkurs (8-11 J.) - Workshop

Der Selbstschutzkurs für Jungen und Mädchen ist so aufgebaut, dass Kindern Mut gemacht wird und diese in ihrem Selbstvertrauen gestärkt werden. Auf spielerische Weise werden wichtige Dinge vermittelt wie „Nein“ und „Stopp“ zu sagen und sich damit vor Grenzüberschreitungen zu schützen. Auch die eigenen Stärken und Schwächen sollen wertgeschätzt werden. Durch Bewegungsspiele, Übungen und Rollenspiele wird u.a. der Umgang mit Gefahrensituationen und das kraftvolle Einsetzen der Stimme gelernt. Ein gesunder Obsteller steht in der Pause bereit. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Vesper und reichlich zu trinken. Bitte holen Sie Ihr Kind nach der Veranstaltung pünktlich ab!

#### 302060

KumuTeam Gewaltprävention  
Samstag, 23. Mai 2020, 9:30-14:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 19,50 EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

### Bogenschießen für Einsteiger für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (ab 8 J.)

Entdecken Sie die Faszination des Bogensports. Bogenschießen bedeutet puren Spaß für alle Altersklassen. Den Teilnehmern werden die gesamte Ausrüstung sowie Bogentrainer zur Seite gestellt. Geschossen wird im Freien auf Zielscheiben. Teilnahmealter mindestens 8 Jahre. Bitte mitbringen: enganliegende Freizeitbekleidung, Getränk in Pet-Flasche (keine Glasflaschen). Achtung: Es ist ein gemischter Kurs, auch Eltern können den Kurs mit Ihren Kindern durchführen, müssen sich jedoch getrennt anmelden. Veranstalter: Outdoorschule - Kanustation&Rafting Black Forest Magic Freiburg/ Bad Bellingen. Kinder/Jugendliche bezahlen den ermäßigten Preis. Es gelten die AGB der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Ausführliche Veranstaltungsinformationen finden Sie auf unserer VHS-Homepage.

#### 302090

Sonntag, 24. Mai 2020, 9:30-11:30 Uhr  
Sportplatz FC Mietersheim, Allemendstr. 8  
29,- EUR / 22,- EUR

### Einsteiger-Kletterkurs Fels (8-14 J.)

Bei diesem Kurs am Batterfelsens geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Nicht zuletzt bietet sich dabei ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse sowie die Handhabung der Sicherheitsausrüstung vermittelt. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsame Teilnahme von Eltern mit ihren Kindern möglich - dies bei der Anmeldung bitte angeben! Bitte mitbringen: Regenjacke, Rucksack, Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung wird gestellt. (Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 12.07.2020).

Die Outdoorschule meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie die E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter unter 07664 6137700. Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Es gelten die AGB dieses Veranstalters!

#### 302094

Sonntag, 5. Juli 2020, 8:30-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden, Eingang Hotel Wolfsschlucht.  
55,- EUR

## Kreatives

### Meisenkästen bauen und gestalten (ab 8 J.)

Ihr wollt etwas über Meisen erfahren und erleben? Wir geben euch einen kurzen Einblick in das Leben einer Meisenfamilie. Anschließend baut ihr euch einen Nistkasten aus vorgefertigten Teilen und gestaltet ihn individuell. Zuhause könnt ihr den Kasten aufhängen und mit etwas Glück ein Meisenpaar beim Brüten und Großziehen der Kleinen beobachten. Material bitte bar entrichten.

#### 210040

Michael Ständer / Katrin Lorenz  
Samstag, 14. März 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Werkstatt „Ei Catcher“ -  
Kreatives für Vögel, Friedrichstr./Rappentorstr.  
21,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.

### Fledermaus-Schlafplatz bauen und gestalten (ab 8 J.)

Ihr wollt etwas über das Leben von Fledermäusen erfahren? Wir geben euch einen kurzen Einblick darin. Anschließend baut ihr einen Schlafplatz aus vorgefertigten Teilen und gestaltet ihn individuell. Zuhause könnt ihr den Kasten aufhängen, und mit etwas Glück findet ein Fledermäuserich hier ein sicheres Schlafplätzchen, das er mit einer Fledermäusin teilen kann. Material bitte bar entrichten.

#### 210042

Michael Ständer / Katrin Lorenz  
Samstag, 21. März 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Werkstatt „Ei Catcher“ -  
Kreatives für Vögel, Friedrichstr./Rappentorstr.  
21,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.

### Töpfern für Kinder (ab 7 J.)

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: vom kleinen Igel bis zur großen Ritterburg. Wir töpfern Tierfiguren, Spielsachen, Gartendeko oder auch der Jahreszeit Entsprechendes. Eigene Ideen oder angebotene Anregungen werden umgesetzt. Abrechnung der Material- und Brennkosten nach Verbrauch am Ende des Kurses. Kosten für Ton und Schrühbrand bitte bar entrichten.

Sandra Wiegert  
Lahr-Sulz, Werkstatt Wiegert, Weingartenstr. 1  
28,50 EUR (zzgl. Kosten für Ton und  
Schrühbrand: 4,30 EUR pro kg Ton  
plus Kosten für Glasur nach Verbrauch)  
min. 7/max. 8 Teiln.

#### In den Osterferien 208005

Donnerstag, 16. April 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Freitag, 17. April 2020, 14:00-17:00 Uhr

#### In den Pfingstferien 208007

Freitag, 29. Mai 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Samstag, 30. Mai 2020, 14:00-17:00 Uhr

#### In den Sommerferien 208009

Donnerstag, 30. Juli 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Freitag, 31. Juli 2020, 14:00-17:00 Uhr

### Muttertagsgeschenke nähen (ab 8 J.)

Für den Muttertag nähen wir schöne und auch praktische Dinge über die sich die Mama sicher freuen wird. Zur Auswahl stehen: faltbare Einkaufstasche, verschiedene Täschchen mit und ohne Reißverschluss, Schlüsselanhänger... Einiges ist schon vorge schnitten bzw. kann auch noch selbst zugeschnitten werden. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Material bitte bar entrichten.

#### 209045

Annette Fliehler  
Samstag, 25. April 2020, 10:00-13:00 Uhr  
Samstag, 9. Mai 2020, 10:00-13:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
40,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.

### Bunte Tierkissen nähen (ab 10 J.)

Ob Pinguin, Eule, Raupe oder Marienkäfer, genäht und appliziert werden die süßen Kuschtierchen aus buntem, bereits zugeschnittenem Frottee. Gefüllt werden diese mit waschbarer Füllwatte. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Material bitte bar entrichten.

#### 209046

Annette Fliehler  
Samstag, 25. April 2020, 14:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
20,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Material)



### Turnbeutel, Umhängetasche oder Wendeschürze nähen (ab 9 J.)

Hier gibt es viel Auswahl: Ob Ihr einen trendigen Turnbeutel mit Innentasche, eine Wendeschürze, eine Wendetrage tasche oder eine Umhängetasche - hier gibt es sogar zwei Varianten - näht, könnte Ihr entscheiden. Alle Projekte sind bereits aus unterschiedlichen Stoffen vorgeschnitten. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Material bitte bar entrichten.

#### 209047

Annette Fliehler  
Samstag, 9. Mai 2020, 14:00-18:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
26,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.

### Ein großes buntes Kuschkissen mit Namen nähen (ab 8 J.)

In den Pfingstferien  
Genäht wird ein großes (ca. 50x40cm) Kuschkissen aus buntem zugeschnittenem Frottee, der eigene Name wird ebenfalls aus bunten Frotteebuchstaben appliziert. Dazu nähen wir auch gleich das passende Füllkissen und füllen dieses auch selbst mit waschbarer Füllwatte. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Material bitte bar entrichten.

#### 209048

Annette Fliehler  
Dienstag, 2. Juni 2020, 10:00-12:30 Uhr  
Mittwoch, 3. Juni 2020, 10:00-12:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
35,- EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.

### Ein großes buntes Badetuch mit Namen nähen (ab 10 J.)

In den Pfingstferien  
Aus buntem Frottee nähen wir ein ca. 80 x 150 cm großes Badetuch, das mit Stoffrand bunt eingefasst wird. Vier Farben stehen zur Auswahl. Ebenfalls aus buntem Frottee werden die 17 cm großen Buchstaben des eigenen Namens ausgeschnitten und auf das Badetuch appliziert. Buchstaben-Vorlagen sind vorhanden. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Material bitte bar entrichten.

#### 209049

Annette Fliehler  
Dienstag, 2. Juni 2020, 13:30-16:45 Uhr  
Mittwoch, 3. Juni 2020, 13:30-16:45 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
45,- EUR (zzgl. 19,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.

### Graffiti Style für Kinder (ab 8 J.)

In diesem Kurs erlebt ihr einen Einblick in die Graffiti-Welt. Wir lernen den Aufbau der Buchstaben aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und werden uns so zeichnerisch eine Vorlage für unser Graffiti-Bild erarbeiten. Den Hintergrund, unsere Leinwand, gestalten wir mit Graffiti-Sprühdosen und übertragen die Vorlage auf die vorbereitete Leinwand. Zum Abschluss wird dann das Motiv auf der Leinwand gestaltet und ausgearbeitet. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf. Material bitte bar bezahlen.

#### 207030

Dominik Gerhardt  
Samstag, 21. März 2020, 9:00-12:00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger  
Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang  
20,50 EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Material)  
min. 5/max. 7 Teiln.



### Handlettering - Techniken der dekorativen Handschrift (ab 16 J.)

Entdecken Sie die Vielfalt des kunstvollen Schreibens im voll ausgestatteten Atelier! Anhand anregender Beispiele lernen Sie unterschiedliche Anwendungsbereiche und -techniken kennen, setzen ausgefallene Schriften ein oder entwickeln vielleicht sogar Ihre eigene Zierschrift. Dabei arbeiten wir nicht nur mit Stiften und Papier, sondern auch mit Feder und Tusche, Pinsel und Aquarell. Sie nehmen Einblick in diverse Transfer-techniken und probieren je nach Kursverlauf auch Anwendungen auf Holz oder Leinwand aus. Ergebnisse des Workshops sind Ihre individuell gestalteten Schriftbilder - in beliebiger Form und Größe - egal ob Kunstkarte, Holzobjekt, oder Ihr Lieblingszitat mit Rahmen. Geeignet für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse sowie für Fortgeschrittene. Sie erhalten ein Lettering-Starterset und Übungsunterlagen. Weitere Informationen bei der Dozentin: Tel.: 0160 /98 06 45 91. Material bitte bar entrichten.

#### 207015

Simone Müller  
Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr  
ab Donnerstag, 19. März 2020, 3 x  
Smyle Art Lounge im Zeitareal, Industriehof 10/1  
34,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Material)  
min. 6/max. 8 Teiln.



## Küchen-ABC

### Österliches Backen im «Süßen Löchle» (6-10 J.)

Den Kindern wird die Backstube des Café „Süßes Löchle“ gezeigt und erklärt wie früher hier gearbeitet wurde. Danach wird in zwei Gruppen österliches Backwerk hergestellt, dass auch zuhause gelingt. Bitte mitbringen: Schürze und eine Dose für das fertige Backwerk. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 305040

Freundeskreis „Café Süßes Löchle“ e.V.  
Samstag, 4. April 2020, 10:00-12:00 Uhr  
Café „Süßes Löchle“, Friedrichstr. 14  
10,- EUR Naturalkosten (Barkasse)  
min. 6/max. 10 Teiln.

### Kinder backen für Ostern (8-12 J.)

Süße Osterhäuschen, Schäfchen-Muffins und knusprige Käse-Küken, das alles und noch mehr, möchten wir zusammenbacken. Da kann der Osterhase kommen! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und eine Dose. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 305041

Simone Blieffert  
Dienstag, 7. April 2020, 14:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. 4,- EUR Naturalkosten)

### Vollkornbrötchen und Vollkornbrot frisch aus dem Ofen

Wie gesund Vollkornprodukte wirklich sind, hängt besonders davon ab, wie frisch das verwendete Mehl ist. Wir werden in diesem Kurs unser Mehl selbst frisch mahlen und daraus einfache und leckere Brötchen und Brot herstellen. Dieser Kurs kann auch von Eltern zusammen mit ihren Kindern gebucht werden! Falls gewünscht, sind auch glutenfreie Varianten möglich. Bitte bei der Anmeldung angeben!  
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 305012

Peter Schertler  
Samstag, 30. Mai 2020, 10:00-13:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 1,- bis 2,- EUR Naturalkosten)

## Nicht nur für die Schule

### PC-Tastschreiben für Kinder in den Ferien (9-12 J.)

Fast alle Schüler verbringen viel Zeit am Computer, um Texte einzugeben. Wer das 10-Finger-Tastschreiben erlernt, spart Zeit und macht weniger Fehler als beim „2-Finger-Suchsystem“. Kursziele sind: Buchstabenreihen einschließlich Großschreibung und Satzzeichen (ohne Ziffern und Sonderzeichen). Bitte mitbringen: Buntstifte.

#### 503003

Christel Mossmann  
Dienstag bis Samstag, 14. bis 18. April 2020  
jeweils 10:00-11:45 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 2.02  
33,50 EUR (inkl. 8,50 EUR für Buch)

### PC für Kids (8-10 J.)

Kinder ohne oder mit geringer PC-Erfahrung lernen auf spielerische Weise den Umgang mit dem Computer. Mit Word werden Einladungen und Visitenkarten erstellt. Grundlegende Formatierungen sowie der Umgang mit Grafiken und Cliparts werden geübt. Je nach Bedarf kommt auch ein Zeichenprogramm zum Einsatz.

#### 501087

Christian Pfizner  
Montag und Dienstag, 6. und 7. April 2020  
jeweils 14:00-16:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 2.02  
31,- EUR

### Internet für Kids (8-10 J.)

Kinder erfahren in diesem Kurs, wie man im Internet auf Informationen und Spiele zugreift, ohne sich in der Vielfalt der Angebote zu verlieren. Sie lernen spezielle Suchmaschinen für Kinder kennen, besuchen Seiten für Spiele, Hobbys und Schule. Außerdem bekommen sie Tipps für den sicheren Umgang mit dem Internet, um ohne Gefahren im Web surfen zu können. Die Kinder lernen auch den Recherche-Katalog der Mediathek kennen, um erfolgreich Medien für Freizeit und Schule zu suchen.

#### 501088

Christian Pfizner  
Mittwoch und Donnerstag, 8. und 9. April 2020  
jeweils 14:00-16:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 2.02  
31,- EUR

### PowerPoint 2016 für Schüler (12-14 J.)

Zur Unterstützung von Präsentationen in der Schule z.B. für GFS (gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen) kann PowerPoint eine wertvolle Hilfe sein. Die Schüler lernen die Bedienung von PowerPoint und üben den sinnvollen Aufbau einer Präsentation. Verhaltensweisen beim Vortrag werden besprochen und trainiert.

#### 501090

Lars Holey  
Freitag, 13. März 2020, 15:00-17:00 Uhr  
Samstag, 14. März 2020, 9:00-12:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 2.02  
36,- EUR

## Prüfungsvorbereitung

### Vorbereitung auf die Prüfung Mathematik Realschulabschluss

Anhand von Original-Prüfungsaufgaben der letzten Jahre werden die Teilnehmer gezielt auf die Realschulabschlussprüfung im Fach Mathematik vorbereitet. Themen sind Trigonometrie, Funktionen, Körper, Sachrechnen, Daten und Zufall. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung und Schreibmaterialien.

#### 608001

Matthias Laube  
Dienstag, 14. bis Donnerstag, 16. April 2020  
jeweils 8:00-13:00 Uhr  
Otto-Hahn-Realschule, Neubau 1.112, Otto-Hahn-Str. 5  
53,50 EUR



# Mensch – Gesellschaft – Umwelt

- Geschichte
- Gesellschaft – Ehrenamt
- Philosophie – Religion
- Länder – Kulturen
- Betriebsbesichtigungen
- Verbraucherfragen
- Natur – Umwelt
- NABU – VHS
- Agenda-Kino
- Erziehungsfragen
- Persönlichkeitsfragen

## Geschichte

### Wie schwätzt mer in Lohr?

Gehört der Dialekt von Lohr noch zur Rheinebene oder schon zum Schwarzwald? Trinkt man dort ein Gläsli Wiin oder ein Gläsli Wii? Der Vortrag will neben kleinräumigen Unterschieden auch die großräumigen Einflüsse beleuchten, die auf die Mundart von Lohr eingewirkt haben. So reicht der Einfluss des Fränkisch-Elsässischen in zahlreichen Wörtern bis nach Lohr. Anhand eines kleinen Fragebogens können die Zuhörer testen, ob sie noch wirkliche Mundart sprechen. Der Vortrag wird unterstützt durch zahlreiche Dialektkarten und Mundartbeispiele. In Kooperation mit dem Historischen Verein für Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldseckerland im Rahmen der Lahrer Literaturlage „Orte für Worte“.

### 201003

Dr. Ewald Hall  
Donnerstag, 7. Mai 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### April 1945 – Kriegsende in Lahr

Am 8. Mai 1945, also vor 75 Jahren, endete der unsägliche 2. Weltkrieg. In Lahr war dieser Krieg allerdings bereits am 18. April zu Ende, als die französischen Truppen einmarschierten und eine Militärregierung in Baden die Macht übernahm. Bis zu diesem Ende mussten die Lahrer in den letzten Kriegsmonaten sehr oft Fliegerangriffe über sich ergehen lassen. 85 Menschen starben bei den Bombenabwürfen, die letzten neun Lahrer starben am 17.04.1945. In diesem Vortrag soll insbesondere an die Lahrer Opfer dieses Krieges erinnert werden. Der Vortrag erfolgt in Kooperation mit dem Historischen Verein für Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldseckerland.

### 101005

Norbert Klein  
Freitag, 17. April 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR



### Auferstanden aus Ruinen Deutschland nach dem 2. Weltkrieg

Deutschland war 1945 am Ende: Viele Gebäude waren durch den Krieg zerstört und auch die Moral der Bevölkerung war am Boden. Die Alliierten teilten Deutschland unter sich auf und bemühten sich, das dort herrschende Elend ein wenig zu lindern. In den Nürnberger Prozessen versuchten sie über die Schuldigen des 3. Reichs zu richten und auch durch die sogenannte Entnazifizierung der nationalsozialistischen Ideologie der Deutschen entgegenzuwirken. Danach unterrichteten sie die Deutschen in neuen Staatsideologien mit dem Erfolg, dass nun zwei Deutsche Staaten entstanden: Die Bundesrepublik Deutschland und die Deutsche Demokratische Republik.

### 101010

Matthias Hofmann  
Dienstag, 5. Mai 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Hie „Römer“, do „Alamanne“? Die Spätantike am Oberrhein auf dem archäologischen Prüfstand

Noch vor wenigen Jahren herrschte allgemein die Vorstellung, dass der Rhein während des 4. und zu Beginn des 5. Jahrhunderts n. Chr. mit seinen Befestigungsanlagen eine klare Grenze zwischen dem römischen Reich der Spätantike links des Rheins und dessen Reich der germanischen Alamannen rechts des Rheins darstellte. Dank neuerer Untersuchungen ergibt sich aber, dass der sogenannte „spätromische Rheinlimes“ weitaus durchlässiger und in seiner Existenz von der germanischen „Mitarbeit“ abhängiger war, als bisher angenommen. Der Vortrag wird die „bilateralen Grenzbeziehungen“ zwischen Römern und Germanen entlang des Oberrheins veranschaulichen und auf manch verblüffende Parallelen zu heutigen „Brückenschlägen“ aufmerksam machen. Der Archäologe und Historiker Dr. Niklot Krohn hat das deutsch-französische Projekt „Am anderen Ufer - Die Spätantike beidseits des südlichen Oberrheins“ im Rahmen einer Wanderausstellung mit begleitender Publikation entwickelt. Die Ausstellung bietet eine grenzüberschreitende Bestandsaufnahme zur Spätantike im südlichen Oberrheingebiet. In Kooperation mit dem Arbeitskreis Gallo-Römisches Leben in Lahr-Dinglingen.

### 101015

Dr. Niklot Krohn  
Mittwoch, 27. Mai 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR



### Die Sütterlin-Schrift

Rezepte von der Oma, Feldpostbriefe vom Opa - in vielen Haushalten finden sich noch Schriftstücke, die in einer eigenartigen, alten Schrift verfasst wurden. Wer diese „Sütterlin-Schrift“ lernen möchte, kann dies in dieser Übung mit dem Lahrer Stadthistoriker Thorsten Mietzner tun. Nach einer Einführung in die Eigenart der Schrift steht das eigenständige Lesen und Üben im Mittelpunkt der Veranstaltung. In Kooperation mit dem Historischen Verein für Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldsecker Land.

### 101011

Thorsten Mietzner  
Freitag, 27. März 2020, 15:00-19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
19,- EUR

## Gesellschaft – Ehrenamt

### Brexit – Schottlands Exit?

„Get Brexit done“ verkündet Großbritanniens Premierminister Boris Johnson als sein ständiges Mantra. Lasst uns den Brexit endlich machen. Nur über das wann und wie, darüber scheiden sich nach wie vor nicht nur die britischen Geister. Niemand weiß so recht wie dieser Brexit aussehen könnte, sollte und müsste. In Schottland hingegen ist die Lage klar und deutlich. Egal wie dieser Brexit aussieht, viele Schotten wollen ihn auf gar keinen Fall haben und werden mit aller zur Verfügung stehenden Macht versuchen, diesen Brexit zu verhindern. Der Brexit, so die schottische Ministerpräsidentin Nicola Sturgeon, reiße Schottland gegen den Willen Schottlands aus der EU. Jetzt hat sie das angekündigt, auf das viele - vor allem jüngere - Schotten gewartet haben. Sie hat für 2020 das 2. Unabhängigkeitsreferendum (das erste fand am 18. September 2014 statt) angekündigt, komme was da wolle. Der Brexit - Schottlands Exit und „the end of the UK“?

### 102052

Udo Seiwert-Fauti  
Dienstag, 3. März 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Die Zukunft in der wir leben wollen? – Smart Democracy

**Livestream von der Veranstaltung „Die Zukunft in der wir leben wollen?! – Konferenz zu digitalen Transformationen“**  
Veranstalter: Bundeszentrale für politische Bildung und Hessischer Volkshochschulverband. Im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung der Konferenz sind zwei Vorträge geplant: „Digitale Utopie“ sowie „Digitale Dystopie“ (je ca. 30 Minuten). Die Vorträge werden die Veränderungen und Transformationen unserer Gesellschaft durch digitale Technologien beleuchten. Details zur Veranstaltung finden Sie unter [www.bpb.de/digi-konferenz](http://www.bpb.de/digi-konferenz). Die Referent/innen werden noch bekanntgegeben. Eine Anmeldung ist zuerst bei der VHS Lahr erforderlich. Anschließend erhalten Sie einen Zugang zur Online Plattform und verfolgen die Veranstaltung live zu Hause vor Ihrem Computer.

### 102006

Bundeszentrale für politische Bildung / Hessischer Volkshochschulverband  
Donnerstag, 5. März 2020, 19:00 Uhr, Online  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### Kinderzentrum Ümüt-Nadjeschda in Kirgistan

1989 gründete Karla-Maria Schälke das Kinderzentrum Nadjeschda (zu Deutsch „Hoffnung“) in Kirgistan in Zentralasien. Noch immer werden sehr viele behinderte Kinder in Kirgistan als bildungsunfähig eingestuft, was ihnen den Weg nicht nur in die Kindergärten und Schulen, sondern auch in jede Form von Sonderschulen versperrt. Im Kinderzentrum helfen Mitarbeiter den schwerbehinderten Kindern zu singen, zu malen, zu lernen und fröhlich zu sein. Das Kinderzentrum Nadjeschda erhält seit 29 Jahren keinerlei staatliche Zuschüsse, sondern ist auf Spenden aus Kirgistan und dem Ausland angewiesen. Im inzwischen staatlich anerkannten Seminar von Nadjeschda werden Heilpädagogen ausgebildet. Der Vortrag stellt die Arbeit des Kinderzentrums vor. Karla-Maria Schälke hat 2009 als Initiatorin aller waldorfpädagogischen und heilpädagogischen Initiativen in Kirgistan das deutsche Bundesverdienstkreuz erhalten.

### 102055

Karla-Maria Schälke  
Dienstag, 21. April 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
Spenden erbeten

### Frauen in der Politik

Der Internationale Frauentag am 8. März ist immer wieder Anlass, die Situation von Frauen in bestimmten Bereichen in den Blick zu nehmen. Dieses Mal: Frauen in der Politik. Im Landtag von Baden-Württemberg sind 25,9 % der Abgeordneten Frauen. Das ist deutlich unter dem Durchschnitt der deutschen Landtage. Anders die Situation im Wahlkreis Lahr, der von zwei weiblichen Abgeordneten vertreten wird: Sandra Boser und Marion Gentges.

### Besucherfahrt in den Landtag auf Einladung von Sandra Boser MdL

**Tagesfahrt**  
Sandra Boser MdL, bildungspolitische Sprecherin und stellvertretende Fraktionsvorsitzende der Fraktion GRÜNE im Landtag, bietet Interessierten die Möglichkeit, am Mittwoch, den 20. Mai 2019 den Landtag von Baden-Württemberg zu besuchen. Auf dem Programm stehen eine Einführung in die Arbeit des Landtages durch den Besucherdienst, der Besuch einer Plenardebatte, ein Gespräch mit der Abgeordneten Sandra Boser sowie ein Mittagessen. Seit März 2011 ist Sandra Boser Landtagsabgeordnete für den Wahlkreis Lahr. Sie ist stellvertretende Fraktionsvorsitzende der Grünen Landtagsfraktion, Vorsitzende des AK Bildung und bildungspolitische Sprecherin sowie Mitglied im Wirtschaftsausschuss. Sandra Boser ist verheiratet und lebt mit ihrer Familie in Wolfach.

### 102050

Dörte Janzen  
Mittwoch, 20. Mai 2020, 7:30-20:30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstr. 107  
Kostenfrei

### Besuch Bundesverfassungsgericht Karlsruhe mit Stadtführung

Lesen Sie weiter auf Seite 17.

### 103036

Dienstag, 23. Juni 2020, 9:30-19:20 Uhr  
24,- EUR (inkl. Bahnfahrt und Stadtführung, zzgl. Mittagessen)

### Veranstaltungsreihe „Sicherheit im Quadrat“

Eine Kooperation zwischen dem Polizeipräsidium Offenburg, Referat Prävention, dem Polizeirevier Lahr und der Stadtverwaltung Lahr.

### Konfliktsituation – Gewalt – Wie schütze ich mich? (ab 18 J.)

Was ist Zivilcourage? Wie verhalte ich mich im Ernstfall richtig, ohne mich oder andere zu gefährden und dennoch zu helfen? Die wenigsten Menschen geraten mehrfach in Gewaltsituationen, daher fehlt dem normalen Bürger die Erfahrung, um sich richtig zu verhalten. Dennoch kann es passieren, dass man in der Öffentlichkeit, oder gar bei einer privaten Feier, mit Gewalt konfrontiert wird. In diesem Zivilcourage Workshop werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, sich richtig zu verhalten. Er soll das Sicherheitsgefühl der Teilnehmer/innen stärken und die eigenen Stärken und Schwächen aufzeigen. Weiterhin werden einfache Befreiungsgriffe, die jeder im Alltag umsetzen kann, gelehrt. Was Sie erwartet: Ein engagiertes Team, Reflektion eigener Erfahrungen, praktische Übungen und das gute Gefühl, etwas bewirken zu können! Tilo Meißner arbeitet beim Referat Prävention beim Polizeipräsidium Offenburg. Die ehemalige Polizeibeamtin Katrin Kupferschmidt ist Präventionstrainerin und bietet seit einigen Jahren u.a. Deeskalations- und Selbstbehauptungsseminare an.

### 102060

KumuTeam Gewaltprävention / Tilo Meißner  
Samstag, 21. März 2020, 9:30-15:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



### Souveräner Umgang mit Konflikten – Fortbildung für Ehrenamtliche

Nichts begleitet uns zuverlässiger durchs Leben als Konflikte. Und kaum etwas anderes fordert uns mehr heraus als der Umgang mit diesem Thema. Wie kann es gelingen, souverän und reflektiert zu bleiben, wenn doch Konflikte in der Regel auch Emotionen auslösen? Ein Widerspruch. In diesem Seminar geht es darum, etwas über die Zusammenhänge zu erfahren, die sich in der Konfliktsituation in uns abspielen. Es bleibt aber auch Zeit zum praktischen Ausprobieren, welche Strategien wirksam sind, um einigermaßen klar und souverän zu bleiben im „Ernstfall“.

Eine Kooperation von Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Ortenaukreises, Volkshochschule Lahr und Mehrgenerationenhaus Lahr. Anmeldung nur über [www.ortenau-engagiert.de/informationen/fortbildungsangebote](http://www.ortenau-engagiert.de/informationen/fortbildungsangebote) oder telefonisch unter 0781/805 9814. An- und Abmeldeschluss: 27.03.2020.

#### 102090

Bernd Thormann  
Freitag, 24. April 2020, 14:00-19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
Kostenfrei



### Zukunftstauglich handeln – Lahr gemeinsam nachhaltig machen

Lesen Sie weiter auf Seite 18

#### 104002

Stadtverwaltung Lahr  
Freitag, 20. März 2020, 17:00-20:00 Uhr  
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde  
Kostenfrei

## Philosophie – Religion

### Die neue Ulu Moschee Lahr

Im Frühjahr 2019 wurde die neue Moschee der Türkisch-Islamischen Gemeinde Lahr in der Vogesenstraße fertiggestellt. Der helle Bau mit vielen Fensterflächen, die kupferfarbene Kuppel und das Minarett sind ein Blickfang. Der Neubau umfasst neben dem Gebetsraum für ca. 450 Personen auch ein Kulturzentrum, zu dem Bereiche für die Jugendarbeit genauso wie eine Koranschule gehören. Beim Besuch der Moschee können Interessierte die neuen Räumlichkeiten kennenlernen und etwas über den Ablauf des Gebets sowie den Gebetsruf erfahren. Die Teilnehmer erhalten darüber hinaus Informationen zur Geschichte der Gemeinde.

#### 108018

Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr  
Dienstag, 16. Juni 2020, 17:00-18:30 Uhr  
Treffpunkt: Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr, Vogesenstr. / Ecke Römerstr. 7  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### Ethisch leben – Strategien für eine nachhaltige Gesellschaft

#### E-Learning-Kurs mit Auftaktveranstaltung in Stuttgart

Die Menschheit wird weiterwachsen, gleichzeitig schwinden die Ressourcen auf unserer Erde. Epidemien, Hungersnöte und Bürgerkriege beherrschen die Nachrichten. Wie können und wollen wir verantwortungsvoll mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen umgehen und gleichzeitig unsere Zukunft auf diesem Planeten sichern? Der Onlinekurs beinhaltet folgende Themen:

Ethisch leben: Welche Werte bestimmen unser Handeln?  
Ethisch essen: Politik auf dem Teller  
Ethisch einkaufen: Was brauche ich zum Glücklich sein?  
Ethisch entscheiden: Strategien für eine nachhaltige Gesellschaft.

Information und Anmeldung nur bei der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg mit Angabe der Seminar-Nr. 46/13/20. online: <https://www.lpb-bw.de/veranstaltungen00.html>, E-Mail: [sylvia.roesch@lpb.bwl.de](mailto:sylvia.roesch@lpb.bwl.de).

#### 108050

Landeszentrale für politische Bildung  
Freitag, 27. März 2020, 16:30-18:30 Uhr  
Online  
60,- EUR

## Länder – Kulturen

### Irland – Wild Atlantic Way – Multivisionsshow

Am äußersten Rand Europas erstreckt sich der Wild Atlantic Way entlang der Westküste Irlands. 2600 Kilometer ist Andreas Eller aus Schwäbisch Hall mit seinen Hündinnen Tinka und Lotte 10 Wochen auf einer der längsten und spektakulärsten Küstenstraßen unterwegs. Hier hat die Naturgewalt des Ozeans eine Küste von rauer, wilder Schönheit geformt. Die Reise beginnt in der nördlichen Grafschaft Donegal. Es geht entlang der Westküste durch Sligo, Mayo, Galway, Clare und Kerry, bis in die südliche Grafschaft Cork. In seiner Multivisionsshow spricht der Globetrotter über beeindruckende Wanderungen entlang der wilden Atlantikküste und zahlreiche Bergbesteigungen. Zu Beginn lernen die Besucher die Hauptstadt Dublin und die Geschichte Irlands kennen.

#### 109005

Andreas Eller  
Donnerstag, 12. März 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
11,50 EUR



### Mit Zug und Schiff bis Japan – Von Hugstetten mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Finnland, Russland, Südkorea nach Tokio

Zum Einstieg in die Pensionszeit machte Ewald Hall eine ungewöhnlichen Reise durch Europa und Asien. Mit der DB ging es nach Travemünde, mit Finnlines nach Helsinki, mit dem Allegro-Zug nach St. Petersburg und mit dem Zug Sapsan weiter nach Moskau. Von dort führte die Reise in der Transsib mit einem dreitägigen Stopp am Baikalsee nach Wladiwostok. Vorbei an Nordkorea brachte ihn die Fähre Eastern Dream mit einem Tagesausflug in Südkorea nach Sakaiminato in Japan. Er besuchte mit dem Schnellzug Shinkansen die Südsinsel Kyushu, die Insel Shikoku mit Freiburgs Partnerstadt Matsuyama und die Hauptinsel Honshu mit Hiroshima, Kyoto und Tokio und machten einen Abstecher in die japanischen Alpen und auf sieben Inseln.

#### 109010

Dr. Ewald Hall  
Donnerstag, 2. April 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR



### Entlang der Mosel

Schon vor Jahrhunderten hinterließen die Römer an der Mosel neben Kultur und Baudenkmälern ihre Weinreben. Die Mosellandschaft mit ihren besonders begünstigten Lagen wird von Weinbergen dominiert, soweit das Auge reicht. Die zahlreichen Moselschleifen prägen das Landschaftsbild hauptsächlich an der Mittelmosel. Schengen schrieb in jüngerer Zeit europäische Geschichte, während Trier mit der weltbekannten Porta Nigra und den Kaiserthermen an die römische Zeit erinnert. Städte wie Bernkastel-Kues, Traben-Trarbach, Cochem, die Burg Eltz und das Deutsche Eck in Koblenz haben interessante Geschichten zu erzählen. Ausblicke nach rechts und links der Mosel, z.B. in die Vulkan-Eifel oder den Hunsrück, zeigen herrliche Landschaften. Nach Luxemburg ist es nicht weit. All diese Schönheiten an Natur und Kultur vermittelt der aktuelle Film von Günther Rentschler.

#### 109012

Günther Rentschler  
Donnerstag, 23. April 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### China – Beobachtungen eines Schwiegersohns: Innenansichten

In nur 70 Jahren zur Weltherrschaft - und die letzten 40 Jahre erlebte Klaus Gabriel, Reisejournalist, Fotograf und Reisebuch-Autor, diese unglaubliche Entwicklung mit. Seit 5 Jahren pendelt er mit seiner chinesischen Ehefrau zwischen beiden Welten. Der Vortrag zeigt selektiv die Entwicklung seit den 80er Jahren und gibt ganz private Einblicke fernab des Touristischen. In eindrucksvollen Bildern und Video-Clips schildert er das Leben der „Anderen“, das dem flüchtigen Besucher Chinas meist verborgen bleibt. Willkommen im heutigen China! Nach dem Vortrag bietet Gabriel zusammen mit seiner Frau eine - gerne auch kritische - Fragerunde an.

#### 109015

Klaus Gabriel  
Dienstag, 26. Mai 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR



## Betriebsbesichtigungen

### Zehnder: Lösungen für ein perfektes Raumklima

Zehnder steht für energieeffiziente Produkte und Lösungen für ein gesundes und komfortables Innenraumklima, um so zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen. Neben Design-Heizkörpern sowie Heiz- und Kühldecken-Systeme werden auch komfortable Raumlüftungen und Luftreinigungssysteme international vertrieben. Weltweit beschäftigt die Zehnder Gruppe 3.300 Mitarbeiter, davon rund 600 Mitarbeiter am Standort Lahr. Vor 4 Jahren wurde der Standort Lahr durch den Bau eines neuen Logistik-Zentrums weiter gestärkt, von hier aus werden die Märkte Deutschland, Frankreich, Italien, Großbritannien und Schweiz beliefert. Geplant ist ein neues Konferenz- und Schulungszentrum nach modernsten Anforderungen. Auf einem Rundgang durch den Zehnder Standort Lahr gewinnen Sie Eindrücke von der Produktion und erfahren Interessantes aus der Geschichte und Philosophie des Unternehmens.

#### 103010

Dienstag, 19. Mai 2020, 9:30-11:30 Uhr  
Treffpunkt: Verwaltungsgebäude Almweg 34  
Kostenfrei

### Fernsehen „live“ beim SWR in Baden-Baden

Die Fernsehstudios des SWR in Baden-Baden sind das Ziel dieser Exkursion. Bei der Aufzeichnung einer Sendung (voraussichtlich „Meister des Alltags“) erleben die Mitfahrer/innen den Ablauf einer Produktion „hinter die Kulissen“ und „vor der Kamera“. Davor gibt es eine Besucherführung durch den Produktions- und Sendebetriebsbetrieb. Bitte pünktlich zum Treffpunkt kommen!

#### 103013

SWR Baden-Baden  
Donnerstag, 2. April 2020, 9:45-19:15 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstr. 107  
22,- EUR (für Busfahrt)

### Besuch Bundesverfassungsgericht Karlsruhe mit Stadtführung

Karlsruhe hatte und hat herausragende Bedeutung für die deutsche Demokratie. Seit 1950/51 ist Karlsruhe Sitz der höchsten deutschen Justizeinrichtungen. Der Rundgang zu den Karlsruher Punkten auf der Straße der Demokratie beginnt an der Stadtbibliothek in der Ritterstraße. Hier stand bis zu seiner Kriegszerstörung 1944 und bis zum Abriss der Ruine in den 1960er Jahren das Badische Ständehaus. Auf der geführten Tour entdecken Sie weitere Punkte von juristischer Bedeutung wie die Verfassungssäule, das Rathaus, den Platz der Grundrechte, das Bundesverfassungsgericht, den Bundesgerichtshof und den Kaiserplatz. Am Nachmittag besuchen wir das Bundesverfassungsgericht. Einem Einführungsvortrag folgt ein Rundgang durch den Sitzungs- und Plenarsaal und der Besuch einer Ausstellung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Geburtsdatum an und bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

#### 103036

Dörte Janzen  
Dienstag, 23. Juni 2020, 9:30-19:20 Uhr  
Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle  
24,- EUR (inkl. Bahnfahrt und Stadtführung, zzgl. Mittagessen)

## Verbraucherfragen

### Die 2. Miete: die Betriebs- und Nebenkostenabrechnung

Die Nebenkostenabrechnung führt immer wieder zu Streitigkeiten durch verspätete oder fehlerhafte Abrechnungen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich die Nebenkostenabrechnung aufbaut und wie die einzelnen Kosten berechnet werden. Wie können Sie eine Nebenkostenabrechnung selber erstellen oder auf ihre Richtigkeit überprüfen? Was müssen Sie als Mieter tun, wenn Ihre Nebenkostenabrechnung fehlerhaft ist? Gibt es ein Recht auf Belegeinsicht? Was bedeutet das Gebot der Wirtschaftlichkeit? Wann verjähren Ansprüche aus der Nebenkostenabrechnung? Mit diesem Vortrag sollen Mieter als auch Vermieter gleichermaßen angesprochen werden.

#### 103033

Jürgen Brinkmann, Rechtsanwalt  
Mittwoch, 18. März 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Die Zukunft der Heizung

Heizenergie trägt einen großen Teil zum privaten Energieverbrauch bei. Die wesentlichen Einflussgrößen für einen angemessenen niedrigen Verbrauch und somit für ein umwelt- und klimaverträgliches Heizen sind die Standards der Gebäudehülle, das individuelle Nutzerverhalten und nicht zuletzt die Art der Wärmeerzeugung, also die Heizungstechnik. Spätestens seit den Beschlüssen des Klimakabinetts ist hierbei die Zielrichtung klar: weg von fossilen Brennstoffen – hin zu regenerativen Alternativen oder Hybridlösungen. So sollen z.B. Ölheizungen ab 2026 nicht mehr eingebaut werden. Auch für Heizungen im Bestand besteht, je nach Alter und technischer Ausführung, eine Pflicht zum Austausch. Dieser Vortrag zeigt Alternativen auf, vergleicht verschiedene zukunftssichere Heizsysteme und stellt deren Stärken und Schwächen heraus, jeweils hinsichtlich unterschiedlicher Rahmenbedingungen des jeweiligen Gebäudebestands. Darüber hinaus werden auch staatliche und ggfs. kommunale Förderungen angesprochen.

#### 103034

Hesso Gantert / Ortenauer Energieagentur  
Dienstag, 28. April 2020, 19:00 Uhr  
E-Werk, Lotzbeckstr. 45  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Geld anlegen mit ETFs

Ein neuer und nachhaltiger Trend beim Aktienmarkt sind ETFs. (Exchange Trades Funds, börsenhandelt Indexfonds). Bei diesen Investmentfonds investiert das Fondsmanagement nicht auf der Grundlage von Meinungen, sondern anhand eines vorab definierten Index (z.B. DAX-ETF). Da aktiv gemanagte Investmentfonds durch viele Gründe selten auf lange Sicht den Index überholen, bieten sich ETFs an, denn sie überzeugen durch geringe Kosten, einfache Handhabung und hohe Transparenz. Sie lernen in diesem Kurs robuste und einfache Anlagestrategien mit ETFs selbst umzusetzen. Dabei stehen Themen wie: Vermeidung von Crashes, richtige Diversifikation oder auch profitable ETF-Strategien im Vordergrund. Kostenfreie Internetportale helfen dabei, gezielt ETF-Anlagestrategie umzusetzen und nachvollziehen zu können. Auf dieser Grundlage können Sie sich ein ausgewogenes und erfolgreiches Depot zusammenstellen. Voraussetzung für diesen Kurs sind lediglich grundlegende Computerkenntnisse, um im Internet auf Daten zuzugreifen.

#### 103035

Werner Krieger  
Dienstag, 19:00-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 16. Juni 2020, 2 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 2.02  
31,- EUR

### Rechte am Bild – was darf fotografiert werden?

Damit Sie als Fotograf (Hobby oder Profi) ganz unbefangen fotografieren und die Bilder anschließend auch anderen zeigen können, gibt es einiges zu beachten. Nicht jedes Bauwerk oder jede Person darf ohne Weiteres aufgenommen und dann z.B. auf Ihrer Webseite oder in Facebook gezeigt werden. Anhand von Beispielen lernen Sie, was Sie dürfen und was Sie besser sein lassen.

#### 103037

Olaf Michel  
Mittwoch, 1. April 2020, 18:00-21:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
12,50 EUR

### Süd-Baden mit der Bahn entdecken

Das Baden-Württemberg Ticket eignet sich besonders gut, um auf eigene Faust Kultur, Freizeit, Ausflüge oder Wanderungen zu besuchen - ohne Stau und Parkplatzsuche. Wir fahren einen Tag durch Süd-Baden und Sie lernen in der Praxis bei einer Rundfahrt via Schwarzwald-, Höllental- und Rheintal-Bahn die landschaftlich schönsten Strecken im Schwarzwald kennen. An mehreren Stellen in Haslach, Villingen und Titisee unterbrechen wir die Fahrt für kurze Ortsbesichtigungen. Insgesamt werden wir an diesem Tag ca. 5 km zu Fuß gehen. Ferner erhalten Sie von einem Bahn- und Wander-Experten zahlreiche Tipps rund ums Bahnfahren (Fahrkarten, Kosten) sowie zu Ausflugs- und Wanderzielen entlang der Strecke. Da eine Einkehr noch nicht sicher ist, ist das Mitbringen von Vesper und Trinken sinnvoll. Das Baden-Württemberg-Ticket wird vom Dozent besorgt, bitte 11,- EUR bar beim Dozenten bezahlen.

### 103038

Helmut Stingl  
Samstag, 21. März 2020, 8:25-17:30 Uhr  
Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle  
10,- EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Ticket)

### Training: Wie funktioniert der Fahrkartenautomat der Bahn?

Was können die Fahrkartenautomaten der Bahn alles? Wie erhalte ich Fahrplan-Auskünfte bzw. Fahrkarten? Wie spare ich mit Bahncard, Punktekarten, Tageskarten, Monatskarten, IC statt ICE-Tickets? Wie finde ich günstige Fahrkarten nach Offenburg, Karlsruhe, Stuttgart, Freiburg, Frankfurt, Berlin, Straßburg, Paris, Basel oder Zürich? Wir üben praktisch an dem Bahnautomaten und versuchen, anhand individueller Wunschziele gute und günstige Fahrkarten zu erhalten.

### 103039

Helmut Stingl  
Samstag, 4. April 2020, 14:00-15:30 Uhr  
Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle  
6,50 EUR

## Natur – Umwelt

### Breisgauer Weinguide Lehrgang

Im September 2020 starten die Volkshochschulen Nördlicher Breisgau und Lahr in Kooperation mit der Breisgauer Wein GmbH ihren neuen Ausbildungslehrgang zum „Breisgauer Weinguide“, in dem die Lehrgangsteilnehmenden das nötige Wissen erhalten, um Gäste unserer Region die Schönheit des Breisgaus und die Vielfältigkeit unserer Weinlandschaft zeigen und um fundierte Weinverkostungen und Weinbergführungen durchführen zu können. Die Ausbildung findet an verschiedenen Orten (Winerbetriebe, Weinbergen) in der Weinregion Breisgau statt. Die Ausbildung beinhaltet 17 Module, die Themen beinhaltet wie: Wein und Tourismus; Arbeiten im Weinberg und im Keller; sensorische Übungen und Weinansprache; rhetorische Kenntnisse und Methoden von Gruppenführungen; Geschichte der Region Breisgau; Rebsortenkunde sowie steuerliche und rechtliche Aspekte einer Selbständigkeit.

Alle Module werden von erfahrenen Dozenten, Praktikern und Experten der Weinwirtschaft durchgeführt. Die Ausbildung schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab. Die Kosten des Kurses in Höhe von 595,- EUR beinhalten neben den Fachseminaren und Weinverkostungen die Prüfungskosten und das Zertifikat. Der Besuch von mindestens 13 der 17 Module ist Voraussetzung zur Teilnahme an der Abschlussprüfung. Der Kurs wird ab einer Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen durchgeführt. Interessenten wenden sich bitte an VHS Nördlicher Breisgau, Tel. 07641/9225-0, Dr. Ralf Karl Oenning, dr.oenning@vhs-em.de.

### 100004

September 2020  
595,- EUR

### Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

Dieser Abend richtet sich an alle, die sich am Sternenhimmel orientieren wollen, aber nicht von der Absage einer Außenbeobachtung wegen schlechtem Wetter enttäuscht werden wollen. Mittels drehbarer Sternkarten, einem Planetarium-Programm und Teleskopen, lernen Sie die wichtigsten Sternbilder und ihre Objekte für jede Jahreszeit kennen, aufsuchen und finden. Mit diesem Wissen können Sie schon mit unbewaffnetem Auge oder einem Fernglas mit Ihren Kindern, Partnern und Freunden ‚auf die Wanderschaft‘ gehen. Bitte mitbringen: drehbare Sternkarte, sofern vorhanden, ansonsten kann für 2,- EUR Unkostenbeitrag eine Karte erworben werden.

### 104001

Christian Flick  
Donnerstag, 19. März 2020, 18:00-20:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
10,- EUR (Anmeldung erforderlich)



### Zukunftstauglich handeln – Lahr gemeinsam nachhaltig machen

Was können wir tun für unser Klima, für unsere Umwelt? Wie handeln wir nachhaltig? Eingeladen sind alle Lehrer/innen, um gemeinsam konkrete Ideen für ein nachhaltiges Handeln zu entwickeln. Das Thema Nachhaltigkeit und Klimaschutz geht uns alle an. Wir freuen uns auf anregende Gespräche sowohl mit Jugendlichen, Familien als auch mit Senioren. Im Dialog können wir von den verschiedenen Blickwinkeln und Herangehensweisen unterschiedlicher Generationen profitieren. So können neue Möglichkeiten und Aktionen entstehen, die uns ein nachhaltiges Handeln ermöglichen. Ihr Kommen und Ihre Mitwirkung sind erwünscht! Die Veranstaltung ist barrierefrei und es findet eine Kinderbetreuung statt. Infos: Karin Brixel, Bürgerschaftliches Engagement und Bürgerbeteiligung, Stadt Lahr, Tel. 07821/3273923, ka.brixel@lahr.de.

### 104002

Freitag, 20. März 2020, 17:00-20:00 Uhr  
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde  
Eintritt frei

### Gesundheit aus dem Kräutergarten

„Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah“. Schon Goethe hat erkannt, dass das was wir benötigen oftmals nur ein paar Schritte entfernt ist, in unserem Fall ist es der Kräutergarten. Unsere Küchenkräuter sind heilkräftig und können uns im Alltag manch guten Dienst erweisen. Gerne erzähle ich Ihnen von der Wirkung von Rosmarin, Petersilie, Salbei & Co und sage Ihnen wo im Garten und auf dem Balkon sich diese Kräuter wohlfühlen.

### 104003

Beate Rieger  
Donnerstag, 12. März 2020, 18:00-20:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
7,50 EUR

### Mit Messer und Gabel das Klima retten? Smart Democracy

#### Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst – Livestream

Die Chance, durch veränderte Essgewohnheiten Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen, sitzt täglich mit am Esstisch. Wir haben nur einen Planeten – fruchtbare Ackerfläche zur Erzeugung von Lebensmitteln ist ein knappes Gut. Wie viel landwirtschaftliche Fläche steht uns zukünftig zur Verfügung und wie sollten wir diese nutzen? In welchem Maße tragen unsere Essgewohnheiten zum Klimawandel, aber auch zur Zerstörung natürlicher Lebensräume bei? Was sind die aktuellen Food-Trends und wie wird sich das Angebot auf dem Lebensmittelmarkt weiterentwickeln? Was kann jede/r Einzelne von uns tun und wie sehen gesunde und nachhaltige Ernährungsempfehlungen aus? Im Rahmen der Veranstaltung wird diesen Fragen mit den Referentinnen vom Ecologic Institut und WWF auf den Grund gegangen. Eine Anmeldung ist zuerst bei der VHS Lahr erforderlich. Anschließend erhalten Sie einen Zugang zur Online Plattform und verfolgen die Veranstaltung live zu Hause vor Ihrem Computer. Über ein Online-Fragetool könne Sie Ihre Fragen in die Veranstaltung einbringen.

### 104004

Livestream aus der vhs Wolfsburg  
Dienstag, 21. April 2020, 19:00 Uhr, Online  
Kostenfrei

### Repair-Café

#### Gemeinsam reparieren statt alleine weg werfen!

Unter dem Motto „Zusammen reparieren, statt alleine wegwerfen“ können Besucher des Repair Cafés ihre tragbaren Gegenstände von Zuhause mitbringen. Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Geschirr... alles, was nicht mehr funktioniert, kaputt oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden. Das Repair-Café versteht sich nicht als normaler Reparaturbetrieb, sondern als Hilfe zur Selbsthilfe, bei dem auch Fachwissen, wie man etwas repariert, weitergegeben wird. Veranstalter ist der BUND Lahr in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Umwelt der Stadt Lahr, der Volkshochschule, dem Stadt seniorenbeirat Lahr und dem Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle.

Treffpunkt: Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2  
Kostenfrei

### 104010

Samstag, 7. März 2020, 14:00-17:00 Uhr

### 104011

Samstag, 4. April 2020, 14:00-17:00 Uhr

### 104012

Samstag, 2. Mai 2020, 14:00-17:00 Uhr

### 104013

Samstag, 4. Juli 2020, 14:00-17:00 Uhr

### 104014

Samstag, 5. September 2020, 14:00-17:00 Uhr

## NABU – VHS

Der NABU bietet wieder ein abwechslungsreiches Programm zu vielen Themen aus der Natur an. Nicht immer ist es im Vorfeld möglich, genaue Termine mehrere Monate vorher bekannt zu geben. Diese entnehmen Sie bitte der NABU-Homepage [www.nabu-lahr.de](http://www.nabu-lahr.de), der Tagespresse oder unter [www.vhs.lahr.de](http://www.vhs.lahr.de). Bei allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung bei der VHS oder beim NABU-Naturstützpunkt unbedingt erforderlich. Eine Vielzahl der Veranstaltungen ist kostenfrei. Der NABU freut sich über eine Spende. Der NABU Stützpunkt liegt am Hohbergsee, Schillingsweg 2/13 in Lahr.

### Die Turteltaube – Vogel des Jahres 2020

Die Turteltaube ist ein Symbol für die Liebe, ihre Lebensbedingungen sind aber wenig romantisch. Seit 1980 haben wir fast 90 Prozent dieser Art verloren. Früher hat man das markante Gurren der Turteltaube an jedem Dorfrand oder Flussufer gehört, denn Wildkräutersamen an Feldwegen und Feldfrüchte aus Zwischensaat boten ausreichend Nahrung. Wildkräuter wollen Landwirte aber nicht auf ihren Feldern haben. Erschwerend kommt die Vogeljagd im Mittelmeerraum hinzu, bei der jährlich mehr als 1,4 Millionen Vögel geschossen werden. Dadurch ist die Art der Turteltaube akut gefährdet.

### 104015

Helmut Opitz  
Mittwoch, 11. März 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
4,- EUR (2,- EUR für NABU-Mitglieder)

### Kräutertreff – Sanft entgiften mit Wildkräutern im Frühjahr

Rund um das Thema „Entgiften“ betrachten wir unsere Wegbegleiter. Ich lade Sie herzlich ein, mit mir in die Natur zu gehen und mit offenen Augen, Ohren und Herzen, die Vielfalt unserer Wild- und Heilkräuter zu erkunden. Wer seinen Körper zur Befreiung von Schlacken unterstützen und seine Zellen mit grüner lebendiger Nahrung bereichern will, kommt einfach mit. Die gesammelten Kräuter werden anschließend zu einem Vital-Pesto verarbeitet. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schraubglas, Messer und Brettchen.

### 104016

Sabine Schiff  
Samstag, 28. März 2020, 15:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: NABU-Stützpunkt  
Kostenfrei

### Kontrolle der Fledermauskästen auf dem Langenhard

Wie viele Fledermäuse haben sich wohl im alten Pumpwerk auf dem Langenhard eingefunden? Kleine und große Zuschauer sind herzlich willkommen.

### 104020

Bernhard Ihle  
Samstag, 4. April 2020, 10:00-12:15 Uhr  
Treffpunkt: NABU-Pavillon auf dem Langenhard (vor dem Freizeithof), Lahr-Sulz  
Kostenfrei (Spende erbeten)

### Schleiereule, Turmfalke, Dohlen und ihre Jungen

Bei dieser Führung erfahren Sie Interessantes aus dem Leben der lautlosen Untermieter, die in vielen Kirchtürmen ihr zu Hause haben. Termin wird noch bekannt gegeben.

### 104021

Harry Huhn / Rudi Duschka  
Termin wird noch bekannt gegeben  
Treffpunkt: Vor der evangelischen Kirche in Schwanau-Ottenheim  
Kostenfrei (Spende erbeten)

### Vogelwelt auf dem Friedhof

Friedhöfe mit altem Baumbestand sind ein ideales Biotop für einheimische Vögel. Bei diesem Abendspaziergang wird die Vogelwelt auf dem Lahrer Bergfriedhof näher betrachtet.

### 104022

Ulrike Schmidt  
Samstag, 25. April 2020, 19:00-20:45 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Bergfriedhof Lahr  
Kostenfrei (Spende erbeten)

### Wildkräuterführung

Die Kräuterpädagogin Monika Fischer nimmt Sie mit auf einen schönen Naturspaziergang zu den Blumen- und Wildkräuterwiesen im Seepark in Lahr. Sie werden viele essbare und heilsame Kräuter und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennenlernen.

### 104023

Monika Fischer  
Samstag, 25. April 2020, 15:00-17:00 Uhr  
Haus am See, Seepark Lahr  
Kostenfrei (Spende erbeten)

### Vogelstimmen im Rheinauenwald

Die Vögel des Rheinwaldes an ihren Stimmen erkennen lernen, dazu ist bei dieser Vogelstimmenwanderung am frühen Morgen Gelegenheit.

### 104024

Ulrike Schmidt  
Sonntag, 26. April 2020, 6:00-8:15 Uhr  
Treffpunkt: Karl-Otto-Platz, Ottenheim  
Kostenfrei (Spende erbeten)

### Den Bannwald mit allen Sinnen erleben

Während einer Naturerkundungstour im Bannwald lernen Sie die Wunder des Waldes kennen. Geniale Bewegungsübungen, die man jederzeit in der Natur durchführen kann, runden die Exkursion ab. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Getränke mit.

### 104026

Harry Huhn  
Sonntag, 26. April 2020, 14:00-16:30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz an der AKAD  
Kostenfrei (Spende erbeten)

### Vogelwelt am Dammenberg

Die Bestände der Vogelarten unserer offenen Kulturlandschaft befinden sich im freien Fall. Am strukturreichen Dammenberg sind Arten wie Pirol, Schwarzkehlchen, Gartenrotschwanz und Bluthänfling noch relativ häufig. Lernen Sie diese Arten und viele mehr in ihren typischen Lebensräumen zu entdecken und sie an Stimme und Gefieder zu bestimmen.

### 104027

Luca Schmutz  
Sonntag, 10. Mai 2020, 8:00-11:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz an der AKAD  
Kostenfrei (Spende erbeten)

### Ökologische Führung im Seepark

Bei einem Spaziergang durch den Seepark in Lahr lernen Sie die verschiedenen Biotope mit ihren Pflanzen und Tieren kennen. Sie erhalten einen Eindruck, wie sich die Natur auf dem ehemaligen Landesgartenschau Gelände entwickelt.

### Wolfgang Bahr

Treffpunkt: Seepark, Haus am See  
Kostenfrei (Spende erbeten)

### 104028

Donnerstag, 14. Mai 2020, 18:00-19:30 Uhr

### 104029

Dienstag, 23. Juni 2020, 18:00-19:30 Uhr

### Der Neuntöter – Charaktervogel des Langenhards

Rotrückengewürger, Neunmörder, Dornendreher: Die Namen, die der Volksmund diesem kleinen, farbenprächtigen Vogel gab, lassen ihn auf den ersten Eindruck nicht besonders sympathisch erscheinen. Lernen Sie diese faszinierende Vogelart in ihrem natürlichen Habitat kennen und machen Sie sich selbst ein Bild!

### 104030

Luca Schmutz  
Sonntag, 7. Juni 2020, 9:00-11:30 Uhr  
Treffpunkt: NABU-Pavillon auf dem Langenhard (vor dem Freizeithof), Lahr-Sulz  
Kostenfrei (Spende erbeten)

## Agenda-Kino

Wir zeigen interessante und kritische Filme, in denen ökologische, soziale und ökonomische Fragen der heutigen Welt angesprochen werden. In Zusammenarbeit mit dem Agenda-Büro der Stadt Lahr.

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum, Eintritt frei



### System Error – Wie endet der Kapitalismus?

Es ist verrückt: Wir sehen die schwindenden Regenwälder und Gletscher, wissen um die Endlichkeit der Natur und sind dennoch wie besessen vom Wirtschaftswachstum. Warum treiben wir das Wachstum immer weiter, obwohl wir wissen, dass man auf unserem System Planeten nicht unendlich wachsen kann? SYSTEM ERROR sucht Antworten auf diesen großen Widerspruch unserer Zeit und macht greifbar, warum trotzdem alles so weiter geht wie gehabt. Der Film zeigt die Welt aus der Perspektive von Menschen, die von den Möglichkeiten des Kapitalismus fasziniert sind. Ob europäische Finanzstrategen, amerikanische Hedgefondsmanager oder brasilianische Fleischproduzenten: Eine Welt ohne eine expandierende Wirtschaft können, dürfen oder wollen sie sich gar nicht erst vorstellen. SYSTEM ERROR beleuchtet bisher häufig verborgen gebliebene Zusammenhänge und legt die selbstzerstörerischen Zwänge des Systems offen - einem System, an dem wir alle teilhaben, als Beschäftigte, Anleger oder Konsumenten. Denn der Kapitalismus durchdringt unaufhörlich immer mehr Lebensbereiche, verschlingt die Natur und gräbt sich am Ende selbst das Wasser ab – so wie es Karl Marx schon vor 150 Jahren prophezeit hat. Die Frage ist: Sind wir tatsächlich bereit für den Kapitalismus alles zu opfern?

In Kooperation mit BUND Umweltzentrum Ortenau, Agenda-Büro der Stadt Lahr und VHS Lahr.

Deutschland 2018, 96 Min.  
Regie: Florian Opitz, FSK: ab 0 Jahre

### 104060

Montag, 16. März 2020, 19:00 Uhr  
Eintritt frei

### Push – Für das Grundrecht auf Wohnen

Der schwedische Filmemacher Fredrik Gerrten behandelt in seinem Dokumentarfilm eine Thematik, die seit einigen Jahren insbesondere große Städte in Ballungsräumen betrifft: die Wohnungspolitik. Wo früher noch von Gentrifizierung die Rede war, ist dieser Begriff für die Problematik mittlerweile nicht mehr groß genug. Denn in der Zwischenzeit sind Wohnräume vielerorts zu reinsten Anlagemitteln geworden. Die betreffenden Wohnungen sind meist nicht dafür gedacht, dass auch jemand in ihnen wohnt. Oft wechseln ganze Häuser scheinbar über Nacht die Besitzer, und die Bewohner stehen vor dem großen Rätsel, wie sie die plötzlich steigenden Mietpreise zahlen sollen, denn im Gegensatz zur Miete steigt das Einkommen der Bewohner nicht oder nur geringfügig. Genau an diesem Punkt setzt mit Leilani Farha die UN-Spezialreporterin für angemessenes Wohnen an. Ihre Aufgabe ist es, herauszufinden, warum und aus welchen Gründen Menschen aus den Städten verdrängt werden. Dafür reist sie um die ganze Welt und Fredrik Gerrten begleitet sie dabei.

In Kooperation mit Agenda-Büro der Stadt Lahr und VHS Lahr.

Schweden 2019, Dauer 96 Min.  
Regie: Fredrik Gerrten, FSK: o. A.

### 104061

Mittwoch, 22. April 2020, 19:00 Uhr  
Eintritt frei

### Microplastic Madness

“Microplastic Madness – Brooklyn kids take on plastic pollution” is an inspirational and optimistic take on the local and global plastic pollution crisis as told through a refreshing urban youth point of view with a powerful take action message.

In Kooperation mit BUND Umweltzentrum Ortenau, Agenda-Büro der Stadt Lahr und VHS Lahr.

USA 2019, Dauer 87 Minuten, Englisch mit deutschen Untertiteln

Regie: Atsuko Quirk & Debbie Lee Cohen, FSK: o. A.

### 104062

Montag, 18. Mai 2020, 19:00 Uhr  
Eintritt frei

### Climate Warriors

In seinem Dokumentarfilm „Climate Warriors“ zeigt Regisseur Carl-A. Fechner Menschen von beiden Seiten des Atlantiks, die sich für den Kampf gegen die globale Erwärmung engagieren und führt diese zusammen. Fechner stellt dabei mögliche Lösungen vor, zeigt die Arbeit verschiedener Aktivisten und lässt auch prominente Persönlichkeiten zu Wort kommen, darunter den US-Senator Bernie Sanders oder auch den ehemaligen Gouverneur von Kalifornien und Schauspieler Arnold Schwarzenegger. Sie alle sind sich einig: Wir könnten alle schon komplett auf erneuerbare Energie umsteigen, doch mit ihnen lässt sich nicht so gut Geld verdienen wie mit Kohle, Gas und Erdöl – einer der vielen Gründe, warum die Energiewende weltweit ins Stocken geraten ist. Carl-A. Fechner zeigt die Menschen, die unermüdlich für eine nachhaltige Zukunft kämpfen.

In Kooperation mit BUND Umweltzentrum Ortenau, Agenda-Büro der Stadt Lahr und VHS Lahr.

Deutschland, Belgien, USA 2018, Dauer 90 Min.  
Regie: Carl-A. Fechner, Nicolai Niemann, FSK: ab 6 J.

### 104063

Mittwoch, 17. Juni 2020, 19:00 Uhr  
Eintritt frei

### Trautmann

Mit gerade einmal 17 Jahren wird Bernd Trautmann (David Kross) in die Wehrmacht eingezogen und gerät als Soldat gegen Ende des Zweiten Weltkriegs in Kriegsgefangenschaft in der Nähe von Manchester. Die deutschen Soldaten veranstalten während ihrer Gefangenschaft Fußballspiele und bei einem dieser Spiele ist auch Jack Friar (John Henshaw), Trainer des kleinen Vereins St. Helens, anwesend, der sofort Trautmanns großes Talent als Torwart erkennt. Friar engagiert den deutschen Soldaten als Torhüter für St. Helens, doch dort bleibt er nicht lange, auch wenn er sich in Margaret (Freya Mavor), die Tochter seines neuen Trainers, verliebt hat: Schon bald verpflichtet der äußerst erfolgreiche Club Manchester City Trautmann als Keeper, was von den Fans allerdings mit Entrüstung aufgenommen wird, schließlich gehört Trautmann zu den ehemaligen Feinden. Erst während des legendären FA-Cup-Finales von 1956 gelingt es dem deutschen Torwart, die Herzen der Fans zu erobern. ...

In Kooperation mit Agenda-Büro der Stadt Lahr und VHS Lahr.

Deutschland, Großbritannien, Irland 2018,  
Dauer 120 Min.

Regie: Marcus H. Rosenmüller, FSK: ab 12 Jahre

### 104064

Mittwoch, 1. Juli 2020, 19:00 Uhr  
Eintritt frei

## Erziehungsfragen

### In Verbindung sein – Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung

Im Umgang mit Kindern kommen wir immer wieder in herausfordernde Situationen und Konflikte. Wie gehen wir damit um? Sind wir mit unseren Reaktionen zufrieden? Wie möchten wir im Idealfall reagieren? Die Gewaltfreie Kommunikation bietet einen Ansatz, wie wir in schwierigen Situationen im guten Kontakt mit uns selbst und dem Gegenüber bleiben können. Sie stellt Handwerkszeug zur Verfügung, wie eine mitfühlende und dennoch ehrliche Kommunikation möglich ist und die gegenseitige Verbindung dadurch gestärkt wird. Neben den theoretischen Elementen probieren wir dieses Modell in kurzen Übungen an eigenen Beispielen gleich aus.

### 105020

Jutta Gänshirt  
Samstag, 28. März 2020, 9:00-13:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
28,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

### TEE um 5 – Treffpunkt für Eltern und Erziehende

Der Treffpunkt für Eltern und Erziehende (kurz TEE) ist ein gemeinsames Programm von VHS und dem Amt für Soziales, Schulen und Sport. Behandelt werden aktuelle Erziehungsfragen, bei denen Fachleute Rede und Antwort stehen und im gemeinsamen Gespräch Ratschläge und Ideen entwickelt werden. Mit Kinderbetreuung.

BildungsBonus Lahr – TEE um fünf macht mit! Beim Vortrag BiBo-Punkte sammeln und z.B. einen Besuch im Europapark gewinnen.

### Achtsamkeit im Familienalltag – TEE um fünf

„Und dann braucht man auch noch Zeit, um einfach dazusitzen und vor sich hin zu gucken.“ (Astrid Lindgren)  
Eine Einführung zum Thema Achtsamkeit im Familienalltag. Wir schauen uns die wichtigsten Aspekte von Achtsamkeit an, werden erste praktische Erfahrungen zum Thema Achtsamkeit machen und schauen, wie uns dieser Ansatz zu mehr Akzeptanz, Vertrauen und Gelassenheit im Familienalltag verhelfen kann.

### 105041

Christine Eckerle  
Dienstag, 28. April 2020  
17:30-19:00 Uhr  
Treffpunkt: Kindertagesstätte Max-Planck-Str. 8-10  
Eintritt frei (Mit Kinderbetreuung)

### FamTische – Familien im Gespräch

Sie machen sich Gedanken über die Erziehung Ihrer Kinder? Sie fragen sich, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können? Wenn Sie sich mit anderen Eltern über diese Themen austauschen möchten, dann laden wir Sie herzlich zu einem FamTisch ein. FamTische ist ein Kooperationsprojekt der Stadt Lahr und der Psychologischen Beratungsstelle des Ortenaukreises. Es bringt Eltern zusammen, um in einer moderierten Gesprächsrunde über verschiedene Fragen der Erziehung zu sprechen. Dieser Austausch hilft, Alltagssituationen in der Familie besser zu bewältigen. Im Frühjahr 2020 findet je ein FamTisch in den folgenden Sprachen statt: Deutsch, Arabisch, Kurdisch, Russisch und Spanisch. BildungsBonus Lahr – TEE um fünf macht mit! Beim Vortrag BiBo-Punkte sammeln und z.B. einen Besuch im Europapark gewinnen.

### Pubertät – Pubertad - auf Spanisch

Thema diesmal ist die Pubertät. Die Gesprächsrunde findet in spanischer Sprache statt. FamTische – Familias en contacto  
En el proyecto “FamTische – Familias en contacto” la ciudad de Lahr y el “Psicologica Beratungsstelle des Ortenaukreises” preparan encuentros de padres, para que en una ronda con una moderadora se intercambien experiencias e información sobre la crianza, que ayudan a sobrellevar y combatir diversas situaciones de la vida cotidiana familiar. Esta vez el tema es „Pubertad“. La conversación tendrá lugar en español.

### 105050

Veronica Möring / Maria Evelina Mandel-Bohl  
Donnerstag, 19. März 2020, 15:00-16:30 Uhr  
Begegnungshaus am Urteilsplatz, Friedrichstr. 7  
Eintritt frei

### Übergang Kita-Grundschule – Derbasbûna ji baxçeyên zarokan bo dibistana pêşîn – auf Kurdisch

Thema diesmal ist der Übergang Kita–Grundschule. Die Gesprächsrunde findet in kurdischer Sprache statt. FamTische – Malbat li Hevpeyvînê  
Di projeya „FamTische - Malbatên Li Hevpeyvînê” ya Bajarê Lahr û Navenda Sewmendiye Psikolojik ya Ortenaukreise de, bi rêberiya me gel dêûbavan guftûgoyê dikin û pîrsên cihêreng û nêrînên xwe li ser perwerdehiyê û terbiyê li gel hev danûstînin. Ev danûstandin alîkarî dîke bastir di rewşên rojane yê malbatê de mijûl bibin. Babeta me ya we care: Derbasbûna ji baxçeyên zarokan bo dibistana pêşîn.

### 105051

Sonya Shamsani / Roza Darwish  
Mittwoch, 22. April 2020, 16:00-17:30 Uhr  
Begegnungshaus am Urteilsplatz, Friedrichstr. 7  
Eintritt frei

### Selbstfürsorge von Eltern – auf Russisch

Thema diesmal ist die Selbstfürsorge von Eltern. Die Gesprächsrunde findet in russischer Sprache statt. FamTische - Семейные дискуссии  
В проекте FamTische „Семейные дискуссии“ при поддержке городской администрации города Лара и психологической консультации, принимают участие родители с целью обмена опытом по вопросам воспитания детей. Подобный обмен опытом и мнениями может быть полезен в том, чтобы разобраться в различных повседневных проблемах и найти пути их решения. Темой этого курса станет:

„Отношение к себе в роли родителей“. Курс проводится на русском языке.  
Участие в проекте бесплатное. (Желательна предварительная запись: Tel. 07821 / 327 1144; E-Mail: mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de)

### 105052

Elena Gutelewitsch / Berivan Khalaf  
Dienstag, 12. Mai 2020, 14:00-15:30 Uhr  
Begegnungshaus am Urteilsplatz, Friedrichstr. 7  
Eintritt frei

### Ernährung – auf Arabisch

Eltern treffen sich, um sich in einer moderierten Gesprächsrunde über verschiedene Fragen der Erziehung auszutauschen. Dieser Austausch hilft, Alltagssituationen in der Familie besser zu bewältigen. Thema ist diesmal die Ernährung. Die Gesprächsrunde findet in arabischer Sprache statt.

### 105053

Sana Ahmad Hussein Alyaqaubi / Noha Keshk  
Donnerstag, 25. Juni 2020, 18:00-19:30 Uhr  
Begegnungshaus am Urteilsplatz, Friedrichstr. 7  
Eintritt frei

### Geschwister – auf Deutsch

Eltern treffen sich, um sich in einer moderierten Gesprächsrunde über verschiedene Fragen der Erziehung auszutauschen. Dieser Austausch hilft, Alltagssituationen in der Familie besser zu bewältigen. Thema diesmal sind Geschwister. Die Gesprächsrunde findet in deutscher Sprache statt.

### 105054

Teresa Perrucci / Hava Yildiz  
Dienstag, 7. Juli 2020, 16:00-17:30 Uhr  
Begegnungshaus am Urteilsplatz, Friedrichstr. 7  
Eintritt frei

## Persönlichkeitsfragen

### Hochsensibilität im Beruf – eine Zukunftskompetenz

Lesen Sie weiter auf Seite 47.

### 506004

Marie Teutsch  
Samstag, 7. März 2020, 13:00-17:00 Uhr  
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
48,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Aus der eigenen Mitte leben – Sich selber treu sein

Wie finde ich zu einem Leben, das mehr und anderes meint, als bloßes Funktionieren oder dauernd online sein? Wie kann ich innerlich freier, achtsamer, gelassener sein, mehr in mir selbst ruhen und aufhören, es allen recht machen oder perfekt sein zu wollen? Gehe ich wohlwollend mit mir um oder eher zu streng und kritisch, nehme Manches zu persönlich? Was kostet unnötig Energie und Nerven? Kann ich auch „nein“ sagen, Grenzen setzen und loslassen, mir und anderen vergeben? Wer wil ich sein, wenn ich mein Herz befrage? Ist genügend unverplante Zeit und Muße für nähere Beziehungen und eigene Kraftquellen, für Wertschätzung und Sinn? Das Seminar gibt hierzu konkrete Anregungen und plädiert für inneres Wachstum, bewusstes Begrenzung, Selbstannahme und Würde.

### 106010

Reinhold Helfert  
Samstag, 9. Mai 2020, 10:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

### Lieben, vertrauen, sich öffnen können

Wie kann die Liebe gelingen, lebendig und respektvoll bleiben, sich vertiefen? Was ist dafür zu tun, zu lassen, worauf besonders zu achten? Welche Erfahrungen, inneren Bilder, Haltungen bringe ich mit? Wie stark ist mein Bedürfnis nach Harmonie und Sicherheit? Wie gehe ich mit „wunden Punkten“ und Verletztheit um? Kann ich „dranbleiben“, klar sagen, was ich fühle, meine Wünsche, ohne ihn/sie ändern oder „bessern“ zu wollen? Kann ich zuhören? Das Seminar gibt Anregungen, sich selbst und andere mit Stärken und Schwächen besser verstehen und akzeptieren, offen achtsam und geduldig sein zu können. Sie erhalten Impulse für persönliche Entwicklung, die die eigene Beziehungsfähigkeit stärken, Lebensfreude Empathie, Toleranz und Mut fördern wollen. Auch für Singles geeignet.

### 106011

Reinhold Helfert  
Samstag, 20. Juni 2020, 10:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

### Ruhestand als Neubeginn? Impulstag zur Vorbereitung auf ein Leben nach dem Beruf

Der Ruhestand bietet ungeahnte Entfaltungsmöglichkeiten. Deshalb ist es sinnvoll, sich gezielt auf diese Lebensphase vorzubereiten. Der Impulstag „Ruhestand als Neubeginn?“ richtet sich an Menschen, die das Leben nach dem Erwerbsleben oder nach der Familienphase bewusst gestalten möchten. Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt: Wie möchte ich diese Lebensphase gestalten? Welche Auswirkungen hat die neue Lebenssituation auf die Partnerschaft? Welche Wünsche und Ideen liegen mir am Herzen? Was ist mir besonders wichtig? Welche Vorhaben möchte ich verwirklichen? Wo finde ich Gleichgesinnte und/ oder Unterstützung für meine Ideen? Dieser Tag bietet die Chance, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, sich mit der Gruppe auszutauschen, eigene Ideen für die Zukunft zu entwickeln und Prioritäten zu setzen. Eine Kooperationsveranstaltung von Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle Lahr, Volkshochschule Lahr, Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau, Bildungszentrum Offenburg des Bildungswerks der Erzdiözese Freiburg. Kontakt und Anmeldung: Bis zum 13. März 2020 im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 07821/ 21787 oder per E-Mail an stadtmuehle@lahr.de. Barzahlung im Kurs direkt.

### 106024

Edwin Fischer / Rüdiger Metzger-Thessen  
Samstag, 21. März 2020, 9:00-16:30 Uhr  
Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2  
20,- EUR (inkl. Mittagessen und Getränke) Barkasse vor Ort





# Kultur – Gestalten

## Mit der VHS unterwegs

Mit der VHS unterwegs

Ausstellung – Kulturabende

Literatur – Schreiben

Tanzen

Zeichnen – Malen

Kreativität

Nähen – Stil

Fotografie

Singen – Musik

### Unbekanntes Nordelsass – Tagesfahrt

Im Unterschied zu den Städten entlang der Weinstraße ist das Nordelsass bis heute ein touristischer Geheimtipp. Im Rahmen einer eintägigen Bus-Exkursion besichtigen wir Orte und Landschaften voller Geschichten. Auf dem linken Rheinufer geht es zunächst auf Goethes Spuren nach Sessenheim. Danach besichtigen wir die Ruinen der Festung Fort Louis und sehen das Geburtshaus von Friederike Brion. Im idyllischen Weißenburg besteht Gelegenheit zu einer gemütlichen Mittagspause im Schatten der alten Abteikirche. Nachmittags erschließt ein Stadtrundgang bekannte Plätze und versteckte Winkel der Stadt. Ein Abstecher auf den Geisberg beschließt den Tag. Die Fahrt ist auch für Senioren geeignet, da nur kurze Strecken gelaufen werden. Eine Kooperation von VHS Lahr, VHS Offenburg und VHS Ortenau.

**Lahr:** Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107: 8:00-20:00 Uhr

**Offenburg:** Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 8:30-19:30 Uhr

**Kehl:** Bushaltestelle Am Lager 1: 9:00-19:00 Uhr  
Anmeldung nur bei der vhs Ortenau, E-Mail: kehl@vhs-ortenau.de oder www.vhs-ortenau.de.  
An- und Abmeldeschluss: 06.03.2020

### 200016

Dr. Stefan Woltersdorff  
Samstag, 21. März 2020, 8:00-20:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstr. 107  
49,- EUR (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen)

### Weltkulturerbe Baden-Baden?! – Tagesfahrt

Baden-Baden hat sich zusammen mit 10 anderen europäischen Kurstädten für die Aufnahme auf die UNESCO Weltkulturerbe-Liste beworben, die gemeinsame europäische Initiative „Great Spas of Europe“. Die Entscheidung fällt Mitte 2020. Bei einer Stadtführung (ca. 8 km) mit dem Geografen Helmut Stingl lernen wir die wichtigen Orte des historischen Stadtgebiets in den Grenzen von 1920 kennen, die Grundlage für die Anerkennung als Weltkulturerbe sind. Hierzu zählt die Stadt- und Bäder-Geschichte der Altstadt, das neue Kurviertel mit Casino, Trinkhalle und Theater, die Grünflächen mit Lichtentaler Allee und dem „Paradies“. Sowie weitere Sehenswürdigkeiten wie das Neue Schloss, Villengebiete, Blumengärten Gönneranlage und Beutig. Werfen Sie auch einen Blick auf Museen wie Burda, LA 8 und die Kunsthalle. Die Tour endet mit einer gemeinsamen Einkehr im idyllischen Kloster Lichtental (Selbstzahlung). Der Tourenführer kauft die Fahrkarten (Baden-Württemberg-Ticket) zentral (ca. 11,- EUR/Person). Bitte bar bezahlen.

Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg.

**Lahr:** Treffpunkt Bahnhof 9:30 – 16:19 Uhr.

**Offenburg:** Treffpunkt Bahnhof, Bahngleis 6, Abschnitt C, 10:02 – 15:58 Uhr.  
Anmeldung nur bei der VHS Lahr (Tel. 07821/918-0, E-Mail: vhs-lahr@lahr.de, Internet: www.vhs-lahr.de).  
An- und Abmeldeschluss: 27.03.2020

### 200018

Helmut Stingl  
Sonntag, 5. April 2020, 9:30-16:19 Uhr  
Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle  
17,- EUR (zzgl. 11,- EUR Bahnfahrkarte, zzgl. Einkehr)



### Ungersheim: Ein Dorf im Wandel

Die kleine elsässische Stadt Ungersheim mit gerade einmal 2.200 Einwohnern lebt vor, wie der Wandel hin zu mehr Nachhaltigkeit aussehen kann. Als „Village en Transition“ hat das Dorf auf Initiative der Gemeindeverwaltung hin eine Vielzahl von Projekten umgesetzt. Dabei geht es vor allem um Unabhängigkeit von klimaschädlichen fossilen Brennstoffen, um die Re-Lokalisierung der Lebensmittelproduktion und der Wirtschaftskreisläufe, auch durch die Einführung einer eigenen Regionalwährung, sowie um die Stärkung des Gemeinschaftssinns. Dadurch hat Ungersheim seit dem Jahr 2005 nicht nur die Treibhausgasemissionen reduziert, sondern auch Betriebskosten eingespart und Hunderte von Arbeitsplätzen geschaffen. Die Exkursion führt an die Orte des Wandels, an denen die Umsetzung der Projekte sichtbar wird, und gibt Gelegenheit zum Gespräch mit dem Bürgermeister und den Akteuren. Kooperationspartner: BUND-Umweltzentrum, Bürgerinitiative Umweltschutz Offenburg e. V. (BUO), Kath. Bildungszentrum, Stadt Offenburg (Büro für Klimaschutz), VHS Lahr, VHS Offenburg.

**Offenburg:** Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 7:30-19:30 Uhr

**Lahr:** Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107: 8:00-19:00 Uhr

Anmeldung nur bei der VHS Offenburg, Tel.:

0781/9364-200,

E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de oder www.vhs-offenburg.de.

An- und Abmeldeschluss: 02.04.2020

### 200019

Petra Rumpel  
Samstag, 18. April 2020, 8:00-19:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstr. 107  
50,- EUR (inkl. Bus, Mittagessen, Führung)

### Die neue Ulu Moschee Lahr

Im Frühjahr 2019 wurde die neue Moschee der Türkisch-Islamischen Gemeinde Lahr in der Vogesenstraße fertiggestellt. Der helle Bau mit vielen Fensterflächen, die kupferfarbene Kuppel und das Minarett sind ein Blickfang. Der Neubau umfasst neben dem Gebetsraum für ca. 450 Personen auch ein Kulturzentrum, zu dem Bereiche für die Jugendarbeit genauso wie eine Koranschule gehören. Beim Besuch der Moschee können Interessierte die neuen Räumlichkeiten kennenlernen und etwas über den Ablauf des Gebets sowie den Gebetsruf erfahren. Die Teilnehmer erhalten darüber hinaus Informationen zur Geschichte der Gemeinde.

### 108018

Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr  
Dienstag, 16. Juni 2020, 17:00-18:30 Uhr  
Treffpunkt: Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr, Vogesenstr. / Ecke Römerstr  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### Besuch Bundesverfassungsgericht Karlsruhe mit Stadtführung

Karlsruhe hatte und hat herausragende Bedeutung für die deutsche Demokratie. Seit 1950/51 ist Karlsruhe Sitz der höchsten deutschen Justizeinrichtungen. Der Rundgang zu den Karlsruher Punkten auf der Straße der Demokratie beginnt an der Stadtbibliothek in der Ritterstraße. Hier stand bis zu seiner Kriegszerstörung 1944 und bis zum Abriss der Ruine in den 1960er Jahren das Badische Ständehaus. Auf der geführten Tour entdecken Sie weitere Punkte von juristischer Bedeutung wie die Verfassungssäule, das Rathaus, den Platz der Grundrechte, das Bundesverfassungsgericht, den Bundesgerichtshof und den Kaiserplatz. Am Nachmittag besuchen wir das Bundesverfassungsgericht. Einem Einführungsvortrag folgt ein Rundgang durch den Sitzungs- und Plenarsaal und der Besuch einer Ausstellung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Geburtsdatum an und bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

### 103036

Dörte Janzen  
Dienstag, 23. Juni 2020, 9:30-19:20 Uhr  
Treffpunkt Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle  
24,- EUR (inkl. Bahnfahrt und Stadtführung, zzgl. Mittagessen)

### Die Schlacht von Verdun

**Eine historisch-literarische Spurensuche**  
Es war die vielleicht grausamste Schlacht der Weltgeschichte, heute ist ihr Schauplatz ein weltweit bekannter Erinnerungsort für Frieden und Völkerverständigung. Während der Anreise im Bus werden die historischen Hintergründe mit Hilfe von Bild- und Tondokumenten erläutert. Vor Ort werden zerstörte Dörfer und Forts, Denkmäler und Friedhöfe besichtigt, aber auch Texte deutscher und französischer Schriftsteller vorgestellt, die das Grauen vor Ort selbst miterlebt und/oder sich literarisch damit auseinandergesetzt haben. Ein Abstecher in die wieder aufgebaute Stadt Verdun rundet den Tag ab. Eine Kooperation von VHS Lahr, VHS Offenburg und VHS Ortenau.

**Lahr:** Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107, 6:00-21:00 Uhr

**Offenburg:** Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße, 6:30-20:30 Uhr

**Kehl:** Bushaltestelle Am Lager 1, 7:00-20:00 Uhr  
Anmeldung nur bei der VHS Ortenau, E-Mail: kehl@vhs-ortenau.de oder www.vhs-ortenau.de.  
An- und Abmeldeschluss: 19.06.2020.

### 200020

Dr. Stefan Woltersdorff  
Samstag, 4. Juli 2020, 6:00-21:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstr. 107  
65,- EUR (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen)

### Bei den Hohenzollern in Hechingen Tagesfahrt

Die Burg Hohenzollern ist die Stammburg des ehemals regierenden preußischen Königs- und deutschen Kaiserhauses der Hohenzollern. Friedrich der Große, ab 1772 König von Preußen und ab 1740 Kurfürst von Brandenburg, ist der bekannteste Spross der Linie, volkstümlich der „Alte Fritz“ genannt. Die Burg ist ein geschichtsträchtiger Ort. 1267 wurde sie erstmals erwähnt, 1423 zerstört und im 19. Jahrhundert wieder aufgebaut. Burgführer erzählen die Geschichten dazu. Vor dem Burgbesuch erwartet uns Geschichte zum Anfassen in der Stadt Hechingen. Diese ehemalige Residenzstadt ist geprägt von fürstlichen Bauten. Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg.

**Lahr:** Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107, 7:30-20:30 Uhr

**Offenburg:** Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße, 8:00-20:00 Uhr

Anmeldung nur bei der VHS Offenburg,

Tel.: 0781/9364-200,

E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de oder www.vhs-offenburg.de.

An- und Abmeldeschluss: 02.07.2020

### 200022

Dr. Monika Jöggerst  
Samstag, 18. Juli 2020, 7:30-20:30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstr. 107  
68,- EUR

## Ausstellung – Kulturabende

### Aquarelle – Ausstellung

**Arbeiten aus dem VHS-Kurs „Pinselzeichnen und Aquarellieren“**

Im Foyer der Volkshochschule zeigen Teilnehmer des Kurses „Pinselzeichnen und Aquarellieren“ Aquarelle, die unter der Anleitung von Karin Wohlrabe entstanden sind. Die Hobbykünstler haben ihre persönliche Handschrift entwickelt. Sie verwenden Techniken im Aquarellieren von der klassischen Art bis zu Experimenten. Bei der Ausstellungsöffnung am Dienstag, 12. Mai um 17:00 Uhr begrüßt der Erste Bürgermeister Guido Schöneboom.

Es stellen aus: Ute Ahrberger, Hella Baur, Adelheid Christ, Alfred Engel, Sonja Friedmann, Eleonora Georg, Ruth Hansen, Elke Hertenstein, Heide Liesk, Rosel Lohmüller.

**Dauer der Ausstellung:** 12. Mai bis 26. Juni 2020 zu folgenden Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8:00 – 18:00 Uhr,  
Samstag: 10:00 – 13:00 Uhr.

### Vernissage

Dienstag, 12. Mai 2020, 17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Foyer, Kaiserstr. 41  
Eintritt frei



## Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen?

### Die Gärten Italiens

Die italienische Gartenkunst ist seit der Antike das illustre Vorbild vieler europäischer Parks und fürstlicher Residenzen. Außerdem blühen die Gärten unter der Sonne Italiens prachtvoll. Die Künstlerin und Gartenexpertin Maria Cristina Tangorra begleitet Sie auf einer historischen und farbenfrohen Entdeckungstour durch die schönsten Gärten Italiens, von berühmten Parks wie die Villa Lante in Mittelitalien oder der Boboli Gärten in Florenz zu weniger bekannten, verborgenen Schätzen.

Maria Cristina Tangorra hat Architektur und Kunst in ihrer Heimat Italien studiert und ist als bildende Künstlerin international tätig.

### 206004

Maria Cristina Tangorra  
Dienstag, 17. März 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR



## Wia schwätzt mer in Lohr?

Gehört der Dialekt von Lohr noch zur Rheinebene oder schon zum Schwarzwald? Trinkt man dort ein Gläslü Wiin oder ein Gläslü Wü? Der Vortrag will neben kleinstädtischen Unterschieden auch die großräumigen Einflüsse beleuchten, die auf die Mundart von Lohr eingewirkt haben. So reicht der Einfluss des Fränkisch-Elsässischen in zahlreichen Wörtern bis nach Lohr. Anhand eines kleinen Fragebogens können die Zuhörer testen, ob sie noch wirkliche Mundart sprechen. Der Vortrag wird unterstützt durch zahlreiche Dialektkarten und Mundartbeispiele.

In Kooperation mit dem Historischen Verein für Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldseckerland im Rahmen der Lahrer Literaturtage „Orte für Worte“.

### 201003

Dr. Ewald Hall  
Donnerstag, 7. Mai 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR



## Astrid Lindgren

Astrid Lindgren hat Millionen von Kindern auf der ganzen Welt mit ihren Büchern begeistert. Ihre Bücherhelden haben viele Kindheiten begleitet. Die Ereignisse ihres eigenen sehr bewegten Lebens hielt sie vor der Öffentlichkeit unter Verschluss, erst nach ihrem Tod offenbarte sich ihrer Leserschaft ihre Biographie. Sie hat viele Höhen und Tiefen erlebt. Ihr Leben lang engagierte sie sich politisch. Der Vortrag stellt Teile ihrer Biographie und ihres Werks und deren Bezüge zueinander dar. Die Freiburgerin Dorothea Grube ist Historikerin. Musikalisch begleitet wird sie am Klavier von dem Kantor Jörn Bartels. Eine Veranstaltung im Rahmen der Lahrer Literaturtage „Orte für Worte“.

### 201005

Dorothea Grube  
Dienstag, 12. Mai 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Literatur – Schreiben

### Von Zedern und Zugvögeln – moderne libanesische Literatur

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine literarische Reise in den Libanon! Die Nahostwissenschaftlerin und Arabistin Bouchra Moßmann, die selbst zwei Jahre in Beirut gelebt hat, begleitet Sie bei der Lektüre moderner libanesischer Texte unter anderem von Mikhail Naimy, Emily Nasrallah, Tawfiq Yusuf Awwad und Hanan al-Shaykh (in deutscher Übersetzung). Anhand der Romanauzüge und Kurzgeschichten werden wir uns auch den politischen und historischen Hintergründen nähern, die den modernen Staat Libanon geformt haben und bis heute die aktuellen Proteste bestimmen. Dabei stehen der ungezwungene Genuss der Literatur sowie die Freude am Gedankenaustausch mit anderen im Mittelpunkt. Mitzubringen: Neugier! Kopierkosten bitte bar entrichten.

### 201010

Bouchra Emilia Moßmann  
Donnerstag, 19.00-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 26. März 2020, 4 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
33,50 EUR (zzgl. Kopierkosten 15,- EUR)

## Franz Kafka

„Bücher, die uns glücklich machen könnten wir zur Not auch selber schreiben“ sagte der Schriftsteller Franz Kafka und meinte, man solle überhaupt nur solche Bücher lesen, die „beißen und stechen“, denn Literatur müsse die Axt sein für das gefrorene Meer in uns. Unter diesem Aspekt werden in diesem Kurs ausgewählte Erzählungen von Kafka besprochen, dazu gehört wohl Kafkas berühmteste Erzählung „Die Verwandlung“ - die oft als „kafkaesk“ bezeichnet wurde. Was es mit dieser Bezeichnung auf sich hat, soll am Beispiel der Lektüre diskutiert werden. Bitte diese Ausgabe mitbringen: Franz Kafka, Erzählungen, Reclam Verlag

### 201001

Dr. Renate Tebbel  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 4 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
28,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Schreibgruppe „Roman und Kurzgeschichten“

Aus einer Idee eine spannende Geschichte entstehen lassen... In dieser Gruppe geht es um Praxis! Die Teilnehmer schreiben kurze Geschichten, die in der Gruppe besprochen werden. Das eigene Schreiben, die Diskussion in der Gruppe und der Erfahrungsaustausch stehen im Vordergrund. Theorie und Beispiele fließen an passender Stelle ein. Ein vorheriger Besuch der „Schreibwerkstatt“ ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Michael Paul, Schriftsteller aus Lahr, studierte Betriebswirtschaft und ist seit 1998 selbstständiger Strategieberater. Nach dem Debütroman „Wimmerholz“ folgte 2017 „Das Haus der Bücher“, aktuell 2019 „Tabun“, ein Thriller.

### 202010

Michael Paul  
Mittwoch, 17:30-19:45 Uhr  
4. März, 1. April, 6. Mai, 27. Mai, 1. Juli 2020  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
65,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

## Das Haiku – Eine Einführung in Theorie und Praxis

In diesem Fernkurs lernen Sie die Grundlagen der wohl beliebtesten Lyrikform der japanischen Dichtung kennen: geschichtlicher Ursprung, die Besonderheiten des Haiku in der deutschen Sprache, seine charakteristischen Kennzeichen und Stilmittel. Anhand von Beispielen bekommen Sie ein Gefühl für den Charakter eines gelungenen Haiku, den formalen Aufbau, das Spiel der Assoziationen, die Bedeutung der Jahreszeitwörter etc. Der Kurs umfasst 2 Kurspakete. Das theoretische Grundwissen vermittelt Ihnen jeweils ein PDF-Dokument (ca. 50 S.). Im Anschluss bearbeiten Sie die zugehörigen Übungen, verfassen erste eigene Haiku und senden das Ganze zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können anschließend die Thematik im direkten Austausch mit dem Dozenten (Videochat oder E-Mail, jeweils 30 Min.) vertiefen. Voraussetzung: E-Mail-Adresse.

### 202011

Thomas Opfermann  
Start jederzeit ab 02.03.2020  
Online  
75,- EUR

## Tanzen

### Kreistänze von Südosteuropa bis Israel

Bewegen Sie sich gerne zur Musik? Wollten Sie schon immer gemeinsam mit anderen zusammen in der Gruppe tanzen? Fehlt Ihnen eine feste Tanzpartnerin oder ein fester Tanzpartner? Dann kommen Sie in den Tanzworkshop! „Eine kleine Tanzreise“ in die verschiedensten Länder Südosteuropas sowie nach Israel birgt einen schier unerschöpflichen Reichtum an Folkortänzen, die in den allermeisten Fällen im Kreis getanz werden. Die beiden Tanzreferenten bereisen seit mehr als 35 Jahren insbesondere die Balkanländer und sammeln traditionelle Tänze. CDs und Tanzbeschreibungen können erworben werden.

### 205001

Klaus Grimm  
Samstag, 21. März 2020, 10:30-18:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
21,- EUR

### West Coast Swing – Tanzkurs

#### Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse

Der kalifornische Trendtanz kann auf Disco, Popmusik, Hip Hop oder klassische Swing Musik getanz werden. Durch seine weichen Bewegungsabläufe und die spezielle Führung über Zug und Druck entsteht eine besondere Optik und das einzigartige Gefühl, das West Coast Swing so leicht und flüssig macht. Sie lernen die vier Grundschriffe vielfältig zu variieren, so dass sie nach kurzer Zeit abwechslungsreich tanzen können. Es können sich Paare und Einzelpersonen anmelden. Bei unausgeglichenem Teilnehmerverhältnis werden die Rollen zwischen Herrn und Dame regelmäßig getauscht, so dass man beide Rollen lernt. Denn es ist szenetypisch, in beiden Rollen tanzen zu können. Man spricht nicht von Herren und Damen, sondern von Leadern und Followern, unabhängig vom Geschlecht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe und Getränke.

### 205002

Jürgen Kopf  
Samstag, 9. Mai 2020, 11:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
29,- EUR

### Orientalischer Tanz für Frauen

Amira el Amar (Annette Gündel)  
Ballettschule Kmitta, Lotzbeckstr. 14  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschläppchen.



### Orientalischer Tanz – Anfängerinnen II

Für Frauen, die erste Grundlagen des orientalischen Tanzes bereits erlernt haben und nun vertiefen wollen. Auch geeignet, wenn Sie schon langjährige Erfahrungen in anderen Tanzstilen haben. Anfängerinnen sind ebenfalls herzlich willkommen und werden in die bestehende Gruppe integriert. Teilnehmerinnen über 50plus sind ebenso wie jüngere Teilnehmerinnen herzlich willkommen.

### Frühlingskurs 205005

Montag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
62,- EUR

### Sommerkurs 205006

Montag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Montag, 15. Juni 2020, 9 x  
56,- EUR

### Orientalischer Tanz – Mittelstufe II

Für Frauen, die die Grundtechnik des orientalischen Tanzes bereits erlernt haben und nun vertiefen wollen oder die über langjährige und gute andere Tanz erfahrung verfügen. Ebenso ist der Kurs auch vorbereitend für alle, die vielleicht gern einmal in einem Ensemble mittanzen möchten.

### Frühlingskurs 205007

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
62,- EUR

### Sommerkurs für Frauen 205008

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr  
ab Mittwoch, 17. Juni 2020, 9 x  
56,- EUR

### Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene und Auftrittsgruppe

Dieser Kurs ist für Tänzerinnen gedacht, die den orientalischen Tanz perfektionieren und/oder im Ensemble „el Amar“ mittanzen möchten. Voraussetzung ist, dass die Grundlagen bereits beherrscht werden. Auch mit sehr guten Erfahrungen aus anderen Tanzrichtungen können Sie in diesen Kurs einsteigen.

### Frühlingskurs 205009

Mittwoch, 20:30-22:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
62,- EUR

### Sommerkurs 205010

Mittwoch, 20:30-22:00 Uhr  
ab Mittwoch, 17. Juni 2020, 9 x  
56,- EUR

### Orientalischer Tanz – 50plus

Für Frauen im mittleren Alter, die mit etwas ganz Neuem und Exotischem beginnen möchten. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper pure Wellness, verbunden mit wunderschönen Tänzen zu orientalischen Klängen. Eine ausgereifte Kombination aus Gymnastik, Tanz und Tanztechnik hilft, Kreuzschmerzen zu lindern, kräftigt die Bauchmuskulatur und baut den Tagesstress ab. Die Gruppe besteht schon. Neuanfängerinnen wird empfohlen, vorher den Anfängerinnenkurs zu besuchen.

### Frühlingskurs 205011

Montag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
62,- EUR

### Sommerkurs 205012

Montag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 15. Juni 2020, 9 x  
56,- EUR

### Line Dance am Vormittag – Anfänger 2

Line Dance stammt aus Amerika und wird meist zu Western-, aber auch Popmusik in Reihen getanz. Für Jung und Alt, für Frauen und Männer ist dieser Tanzstil gleichermaßen geeignet. Die Schritte sind leicht nachzuvollziehen, die Choreographie ist einfach. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik und der Spaß am Tanzen in der Gruppe - alleine oder mit einem Partner. Ein Tanzerlebnis besonderer Art! Die Gruppe besteht schon. Neuanfänger werden gern integriert. Tanzvorkenntnisse sind von Vorteil.

### 205021

Sonja Roth  
10:00-11:30 Uhr  
Dienstag, 3./10./24./31. März  
Mittwoch, 18. März  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal  
30,- EUR

## Line Dance für Fortgeschrittene

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - beim Line Dance wird in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt. Spaß und Freude innerhalb der Gruppe und Training für Körper und Geist sind garantiert. Ob Rumba, Twist, 2-Step (Foxtrott) oder Walzer - tanzbare Choreografien gibt es auf unterschiedliche Rhythmen. Und die Titelauswahl stammt nicht nur aus der Countrymusik, auch aktuelle Songs aus den Charts stehen auf dem Programm. Line Dance ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet. Die Gruppe besteht schon länger. Interessierte sollten Vorerfahrungen im Line Dance und die Bereitschaft zum zusätzlichen Üben mitbringen.

### 205022

Heide Himmelsbach / Ulrika Kiesel  
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 15 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal  
89,50 EUR

## Zeichnen – Malen

### „Plein Air“ – Malen und Zeichnen in der Natur

Wir lassen uns von der sommerlichen Natur inspirieren und malen „en plein air“ (draußen) Pflanzen und Blumen unserer Stadt. Ob im Stadtpark oder bei einem gemütlichen Spaziergang: Ohne Zwang, mit Freude am Entdecken schöner Formen und Farben der Natur entstehen Stunde für Stunde neue Garten- und Landschaftsmalereien. Für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.  
Maria Cristina Tangorra hat Architektur und Kunst in ihrer Heimat Italien studiert und ist als bildende Künstlerin international tätig. www.tangorra.de. Bitte mitbringen: Skizzenbuch, tragbare Zeichenunterlage (Holzbrett oder feste Mappe), Bleistifte, Kohlestifte, Aquarellfarben oder was Sie gerne für unterwegs ausprobieren möchten. Bei schlechtem Wetter steht das Weinstüble im Stadtpark zur Verfügung.

### 207003

Maria Cristina Tangorra  
Samstag, 27. Juni 2020, 11:00-17:00 Uhr  
Stadtpark Lahr, Kaiserstr. 107, Treffpunkt an der Kasse  
35,- EUR (zzgl. 3,- EUR Eintritt Stadtpark)  
min. 6/max. 8 Teiln.



## Farbe und Form

Wir tauchen gemeinsam ins tiefe Wesen der Farbe ein, die wir durch den ganzen Farbkreis hindurch zum Zusammenklingen bringen. Wir starten in einer Farbe, die wir kalt und warm werden lassen, dann kommen weitere Farben dazu. Die gemalte Form behalten wir im Auge und entwickeln ein „Geschehen“ in unserem Format. Die Formen entwickeln sich im Tun: Erlauben Sie sich den Freiraum, etwas aus der Farbe zu entwickeln. Ein Abenteuer! Bitte mitbringen: Acrylfarben (min. 3 Grundfarben und weiß) bitte selbst kaufen. Ein Pinselset (15,- EUR) kann bei der Dozentin erworben oder selbst mitgebracht werden. Papier und Brett, Binder, Lack, Kleberollen werden von der Dozentin gekauft.

### 207006

Christa Pires Ferreira  
Samstag, 13:00-15:15 Uhr  
ab Samstag, 20. Juni 2020, 4 x  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang  
52,- EUR (zzgl. Material: 15,- EUR zzgl. Papier nach Verbrauch 1,50 EUR pro Bogen)  
min. 6/max. 7 Teiln.

## Zeichnen lernen

Für Anfänger, die das Zeichnen lernen möchten und für Fortgeschrittene, die ihr Können vertiefen wollen. Themen: von der Linie zur Fläche. Grundlagen Licht und Schatten, Perspektive, Motivwahl. Material wird gestellt.

### 207008

Klaus-Dieter Heilig  
Mittwoch, 18:30-20:45 Uhr  
ab Mittwoch, 11. März 2020, 10 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
111,- EUR (zzgl. ca. 10 EUR Material)  
min. 7/max. 8 Teiln.



## Pinselzeichnen und Aquarellieren

Wir gehen vom Naturstudium aus und malen in Aquarell: Blüten, Pflanzliches und Stilleben. Bitte mitbringen: Übungs- und Skizzenblock, Malkasten, Wasserglas, Lämpchen, Aquarellblock (30x40 oder größer), 12er Pinsel, Bleistift HB oder 2B, Radierer, Zeitung oder Malunterlage.

### 207009

Karin Wohlrabe  
Dienstag, 16:00-18:15 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5  
78,- EUR

## Aquarelle – Ausstellung Arbeiten aus dem VHS-Kurs „Pinselzeichnen und Aquarellieren“

Die Öffentlichkeit ist herzlich zur Ausstellungseröffnung am Dienstag, 12. Mai um 17:00 Uhr eingeladen! Lesen Sie weiter auf Seite 23

## Freie Malerei

Ziel ist es, durch Linie, Farbfläche und Form sowie unterschiedliche Techniken Ideen ihren freien Lauf zu lassen und somit zu einem individuellen Bildaufbau zu gelangen. Bitte mitbringen: Papier, Karton (min. 40x50 cm), Acryl-Farben, Kreiden, Pinselsortiment, Spachtel, Lämpchen.

Bukurije Dalladaku  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05 Seiteneingang  
135,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

### Am frühen Abend 207010

Montag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x

### 207011

Dienstag, 17:00-19:15 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x

### 207012

Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x

### Am Vormittag 207013

Dienstag, 9:30-11:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x

## Handlettering – Techniken der dekorativen Handschrift (ab 16 J.)

Entdecken Sie die Vielfalt des kunstvollen Schreibens im voll ausgestatteten Atelier! Anhand anregender Beispiele lernen Sie unterschiedliche Anwendungsbereiche für Schrift kennen und Techniken, diese einzusetzen. Sie erlernen die Pinselschrift - das beliebte „Brushlettering“ - und bekommen einen spielerischen Einstieg in das Thema Kalligrafie. Wir arbeiten mit Stiften und Papier, mit Feder und Tusche, Pinsel und Aquarellfarben. Wir bedienen uns vieler verschiedener Schriftarten, um unsere eigenen, individuellen Schriftbilder zu kreieren - egal ob als Karte oder DIN A4-Bild. Hierfür stehen Ihnen sämtliche benötigten Utensilien und Materialien zur Verfügung. Außerdem erhalten Sie ein Lettering-Starterset mit ausgewählten Papieren und Übungsunterlagen sowie viele wichtige Gestaltungstipps. Geeignet für Einsteiger ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene. Weitere Informationen bei der Dozentin: Tel.: 0160 / 98 06 45 91. Material bitte bar entrichten.

### 207015

Simone Müller  
Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr  
ab Donnerstag, 19. März 2020, 3 x  
Smyle Art Lounge im Zeitareal, Industriebauhof 10/1  
34,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Material)  
min. 6/max. 8 Teiln.



## Offenes Atelier Lahr

In Kooperation mit der VHS Lahr bietet das offene Atelier Lahr Menschen mit und ohne psychische Handicaps die Möglichkeit, sich künstlerisch zu betätigen. Es handelt sich dabei nicht um ein kunsttherapeutisches Angebot. Das Projekt wird mit der Unterstützung der Psychologischen Beratungsstelle und dem Förderverein „die Brücke e.V.“ von den Künstlerinnen und Künstlern selbst organisiert. Es können auch einzelne Termine besucht werden. Die Teilnahme ist spendenbasiert und steuerlich absetzbar. Das offene Atelier ist auch während der Schulferien geöffnet, aber nicht an Feiertagen. Anmeldung nur bei der Psychologischen Beratungsstelle: E-Mail: michael.goetz-kluth@ortenaukreis.de.

### 207018

Armin Andreas Pangerl  
Montag und Donnerstag, 13:00-17:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 56 x  
Psychologische Beratungsstelle,  
Willy-Brandt-Str. 11, UG  
Kostenfrei

## Kreativität

### Töpfern

Werden Sie kreativ und setzen Sie eigene Ideen um, oder lassen Sie sich von den getöpterten Anregungen inspirieren - vom kleinen Igel zur Deko im Garten bis zur Obstschale und frei gestalteten Figuren. Der dritte Termin kann als Glasurtermin genutzt werden oder als weiterer Töpfertermin, falls das Glasieren der entstandenen Werke nicht gewünscht wird. Abrechnung der Material- und Brennkosten nach Verbrauch am Ende des Kurses. Kosten für Ton und Schrübrand bitte bar entrichten.

Sandra Wiegert  
Lahr-Sulz, Werkstatt Wiegert, Weingartenstr. 1  
50,- EUR (zzgl. Kosten für Ton und Schrübrand: 4,30 EUR pro kg Ton plus Kosten für Glasur nach Verbrauch)

### Am Abend 208001

Freitag, 24. April 2020, 19:00-22:00 Uhr  
Freitag, 8. Mai 2020, 19:00-22:00 Uhr  
Freitag, 29. Mai 2020, 19:00-22:00 Uhr

### Am Vormittag 208003

Donnerstag, 18. Juni 2020, 9:00-12:00 Uhr  
Donnerstag, 9. Juli 2020, 9:00-12:00 Uhr  
Donnerstag, 23. Juli 2020, 9:00-12:00 Uhr

## Weidenflechten Basics – von der Korbweide bis zum Korb

Wie ist der Weg von der Weide bis zum Korb? Welche Arbeitsschritte verbergen sich hinter dem Endprodukt? Flechtet man nur mit Weide? Leider beherrschen immer weniger Menschen das schöne alte Handwerk. Der Umgang mit dem natürlichen Material bringt Freude und Erfüllung. Meditativer Flechtrhythmus hilft die Gedanken zu ordnen und zu sortieren. Im Kurs lernen Sie die Grundtechniken für die Fertigung eines Rundkorbes und bringen nicht nur einen selbstgemachten Korb nach Hause, sondern auch eine Menge Wissen, neue Erfahrung und vielleicht sogar eine neue Leidenschaft. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, nur ein wenig Handgeschick und Motivation. Bitte ein scharfes Messer und eine Gartenschere mitbringen. Material bitte bar entrichten.

### 210030

Marta Paczkowska  
Samstag, 14. März 2020, 10:00-16:00 Uhr  
Sonntag, 15. März 2020, 10:00-16:00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang  
82,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Material)  
min. 6/max. 8 Teiln.



## Meisenkästen bauen und gestalten

Sie möchten gerne etwas über Meisen erfahren und erleben? Wir geben Ihnen einen kurzen Einblick in das Leben einer Meisenfamilie. Anschließend bauen Sie sich einen Nistkasten aus vorgefertigten Teilen und gestalten ihn individuell. Zuhause können Sie den Kasten aufhängen und mit etwas Glück ein Meisenpaar beim Brüten und Großziehen der Kleinen beobachten. Material bitte bar entrichten.

### 210041

Michael Ständer / Katrin Lorenz  
Freitag, 13. März 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Werkstatt „Ei Catcher“ - Kreatives für Vögel, Friedrichstr./Rappentorstr.  
21,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.

## Fledermaus-Schlafplatz bauen und gestalten

Sie möchten gerne etwas über das Leben von Fledermäusen erfahren? Wir geben Ihnen einen kurzen Einblick darin. Anschließend bauen Sie einen Schlafplatz aus vorgefertigten Teilen und gestalten ihn individuell. Zuhause können Sie den Kasten aufhängen, und mit etwas Glück findet ein Fledermäuserich hier ein sicheres Schlafplätzchen, das er mit einer Fledermäusin teilen kann. Material bitte bar entrichten.

### 210043

Michael Ständer / Katrin Lorenz  
Freitag, 20. März 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Werkstatt „Ei Catcher“ - Kreatives für Vögel, Friedrichstr./Rappentorstr.  
21,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.

## Nanita bunt oder als Schwarzwaldmädel - sitzend oder liegend

Eine bunte Nanita oder die Variante als Schwarzwaldmädel - immer aktuell und beliebt. Sie können sich für Ihr Modell entscheiden. In diesem Kurs wird die Nanita sitzend oder liegend modelliert. Sie bauen eine Figur von ca. 20 cm Größe mit einer holzhaltigen Modelliermasse, die anschließend geschliffen und mit leuchtenden Acrylfarben bunt angemalt und glänzend lackiert wird. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die es lieben, mit den Händen im „kreativen Flow“ zu sein und sinnenfreudige Farbe in ihr Umfeld zu bringen. Bitte mitbringen: Fön, Arbeitskleidung, drei kleine Marmeladengläser für die Farben und Korb oder Karton (da die Figur am ersten Kurstag zum Trocknen im Ofen mit nach Hause genommen wird). Bitte Mittagsverpflegung und Getränke mitbringen. Material bitte bar entrichten.

### 208032

Daniela Häbig  
Freitag, 27. März 2020, 14:30-19:30 Uhr  
Samstag, 28. März 2020, 10:00-18:00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.01  
81,- EUR (zzgl. 20,- EUR Material)



## Leuchtende Naturbilder

Gewachsene und gemalte Farbakzente für Haus und Garten. Ausdrucksstarke Hölzer, Schwartenbretter, Baumscheiben und Rinden bilden die Grundlage für unsere Naturbilder. Gemalt wird mit verschiedenen Farben, u.a. Acryl und Kreide. Überraschende Verbindungen mit Pigmenten, Kaffeesatz und Seife lassen uns spielerisch in eine experimentierfreudige andere Welt eintauchen. Malkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Malkleidung. Material bitte bar entrichten.

### 210015

Johanna Harter  
Samstag, 20. Juni 2020, 10:00-15:00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang  
37,- EUR (zzgl. Material ca. 28 EUR)



## Gestalten mit Natur: Blumen, Zweige, Ranken

In diesem Kurs hat jeder Termin sein eigenes Thema, jahreszeitlich angepasst:  
19. März: Zwiebelgeschichten - der Frühling lässt grüßen. Bringen Sie eigene Keramikschalen oder Glasvasen mit. Mit ausgewaschenen Frühlingsblühern (Narzissen, Tulpen, Scilla, Traubenhyazinthen, Winterlinge, Hyazinthen) in Verbindung mit Gehölz, ob Obstbaumzweige, Weinrebe oder Weide, arrangieren wir auf natürliche Art und Weise unseren Frühlingschmuck.  
Am 7. Mai, vor dem Muttertag, arbeiten wir mit natürlichem Geäst und Ranken der wilden Waldrebe. Wir zaubern daraus Herzen, ergänzen mit Moos, Filzschnüren, Reagenzgläser und beleben z.B. mit Rosen. Material bitte bar entrichten.

### 210016

Johanna Harter  
Donnerstag, 19. März 2020, 18:00-20:00 Uhr  
Donnerstag, 7. Mai 2020, 18:00-20:00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang  
43,50 EUR (zzgl. Material: pro Termin ca. 18,- EUR nach Verbrauch)  
min. 7/max. 8 Teiln.

## Türkränze zu Ostern

Für Haustüre und Fenster gestalten wir österlichen Schmuck mit allerlei Naturmaterialien wie Federn, Eierschalen und verschiedenem Grün und Zweigen. Bitte eine Rebschere mitbringen. Dekomaterial kann bei der Dozentin erworben oder selbst mitgebracht werden. Reifen, Bindegrün und Zweige wird von der Dozentin mitgebracht. Material bitte bar entrichten.

### 210017

Beate Rieger  
Samstag, 4. April 2020, 15:00-17:15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.01  
11,- EUR (zzgl. ca. 10,- bis 15,- Euro Material)  
min. 7/max. 8 Teiln.

## Goldschmieden

Goldschmiede-Grundtechniken wie Sägen, Biegen, Feilen und Löten werden vermittelt. Gearbeitet wird vorwiegend in Silber oder anderen Metallen, auf besonderen Wunsch auch in Gold. Bei der Fertigung erhalten Sie Anregungen und Anleitung, um eigene Ideen zu verwirklichen. Nicht mehr getragener Schmuck kann umgearbeitet oder eingeschmolzen, einfache Edelsteine gefasst werden. Der Kurs setzt keine Erfahrungen voraus. Es entstehen ein bis zwei Schmuckstücke. Da genaues Sehen erforderlich ist, bitte Lesebrille oder Lupe mitbringen. Bei besonderen Anliegen (z.B. das Arbeiten in Gold) setzen Sie sich bitte mit der Kursleiterin in Verbindung (Tel.: 07 61/5 95 57 95). Material bitte bar entrichten. 60 Minuten Mittagspause.

Ulrike Fretter  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang  
71,50 EUR (zzgl. Material ab 15,- EUR)  
min. 7/max. 8 Teiln.

### 210020

Samstag, 28. März 2020, 9:00-18:00 Uhr  
Sonntag, 29. März 2020, 9:00-14:00 Uhr

### 210021

Samstag, 4. April 2020, 9:00-18:00 Uhr  
Sonntag, 5. April 2020, 9:00-14:00 Uhr

### 210022

Samstag, 11. Juli 2020, 9:00-18:00 Uhr  
Sonntag, 12. Juli 2020, 9:00-14:00 Uhr



## Nähen – Stil

### Nähen – Anfänger und Fortgeschrittene

Wollen Sie kreativ und individuell Ihre eigenen Modeideen verwirklichen? Alle Fragen rund ums Nähen werden in diesem Kurs behandelt - ob es sich um den Schnitt oder die Verarbeitung des Modells handelt. Grundkenntnisse in der Benutzung der eigenen Nähmaschine werden vorausgesetzt.  
Weitere Informationen bei der Dozentin:  
Tel.: 07808/3403. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit allem Zubehör, Grundausstattung (Spule, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband, etc.), Schreibzeug, entsprechende Stoffmenge, Schere, Schnittmuster bzw. Modehefte (z.B. Burda).

### 209024

Ursula Maaß  
Donnerstag, 18:15-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 5 x  
Otto-Hahn-Realschule, 124, Otto-Hahn-Str. 5  
71,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

### 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. Material bitte bar entrichten.

### 209060

Sybille Roll / Kerstin Berg  
Freitag, 13. März 2020, 17:00-20:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
33,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

## Vorher – Nachher! Ein neuer Typ für Frauen

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Stilberater, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug. Material bitte bar entrichten.

### 209069

Ayhan Hardaldali  
Freitag, 3. April 2020, 14:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

## Wie kann ich mehr aus meinem Typ machen?

Sie fühlen sich manchmal langweilig, wie eine graue Maus? Wie können Sie Ihre positive Ausstrahlung verstärken? Das Ziel ist ein gutes Gespür für die eigenen Möglichkeiten und die persönliche Passion zu entwickeln. Entfalten Sie Mut zu Veränderungen! In dem Seminar lernen Sie, (fast) immer gut auszusehen und mehr aus sich zu machen. Machen Sie die Erfahrung, wie Sie mit einer positiven Ausstrahlung auch Positives aus dem Umfeld zurück bekommen. Der Dozent ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater und Business Coach IHK. Bitte mitbringen: Ihre Accessoires, Fotoapparat und Schreibzeug. Material bitte bar entrichten.

### 209070

Ayhan Hardaldali  
Freitag, 3. April 2020, 18:00-21:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)  
min. 5/max. 5 Teiln.

## Fotografie

### Grundkurs digitale Fotografie

Einführung in die Welt der digitalen Fotografie mit System- und Spiegelreflexkameras  
Lernen Sie das digitale Kamerasystem und deren Funktionsweise kennen: Blende, Belichtungszeit, ISO, Objektive und deren Auswahl. Die Themen Perspektiven, Bildgestaltung sowie der Umgang mit verfügbarem Licht werden im Kurs behandelt. Die Theorie ist auf 5 Kursabende verteilt. Bei einer zusätzlichen 3-stündigen Praxisexkursion gibt es die Möglichkeit, das Gelernte praktisch auszuprobieren und umzusetzen. Der Termin wird im Kurs bekannt gegeben. Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera. Teilnahme ist auch mit anderen Kameratypen möglich, wenn neben den üblichen vollautomatischen Programmen auch Halbautomatik und manuelle Modi möglich sind.

### 211011

Peter Kees  
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 23. April 2020, 6 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
72,50 EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Im ersten Teil des Kurses lernen Sie die Bedienung der digitalen Kamera sowie die Grundlagen der Bildgestaltung kennen. Wir fotografieren mit natürlichem Licht und nehmen alle Einstellungen an der Kamera manuell vor (Zeit, Blende, ISO). Im zweiten Teil übertragen Sie die Bilder an den Computer und lernen das Korrigieren von typischen Farbfehlern, erledigen kleinere Retuschierarbeiten und verwalten und archivieren Ihre Bilder. Ihre Kamera sollte über die Möglichkeit verfügen einen manuellen Modus (M) zu wählen, im Gegensatz zu der Programmautomatik (P) Blendenautomatik (A) und Zeitautomatik (T). Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt.

### 501041

Ronald Buck  
Samstag, 25. April 2020, 10:00-18:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 2.02  
51,50 EUR

## Porträtfotografie in der City

Einen Menschen im Porträt abzubilden, gehört nach wie vor zu den beliebtesten Genres der Fotografie. Die Persönlichkeit eines Menschen hat viele faszinierende Facetten. Wie kann man seinen Charakter aussagekräftig abbilden: Ganzkörperlich, experimentell oder klassisch in der Brustbildperspektive? Welchen Standpunkt wählt man für die Kamera? Auch ohne ein aufwendiges Studio und große Ausrüstung kann man mit einfachen Mitteln zu guten und faszinierenden Porträtaufnahmen kommen. Die Fotoaufnahmen machen wir draußen in der Stadt. Wir wenden nicht nur das natürlich vorhandene Licht an, sondern benutzen zum Aufhellen des Porträts Reflektoren oder Blitzlicht. In der Umgebung vorhandene Gegenstände setzen wir als Gestaltungsmittel ein, um ein authentisches Porträt zu bekommen. Wir werden uns gegenseitig fotografieren, damit man beide Rollen kennenlernt, sowohl die des Fotografen als auch die der porträtierte Person. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Eingriffsmöglichkeiten in die Belichtung, Blende, Verschlusszeit, ISO-Einstellung; lichtstarkes Objektiv, leere Speicherkarte und geladene Akkus, evtl. Aufsteckblitz.

### 211021

Lian Siekman  
Freitag, 3. April 2020, 18:00-21:30 Uhr  
Samstag, 4. April 2020, 10:00-17:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
62,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

## Reisefotografie

Jeder, der auf Reisen gern fotografiert, wird mit diesem Kurs abseits komplizierter Technik auch im Urlaub mit allen Arten von Kameras und sogar Smartphones zu besseren Fotos gelangen und die besonderen Herausforderungen beim Fotografieren auf Reisen beherrschen. Eine teurere Kamera ist meist nicht die Lösung. Es gibt viele kleine Tricks und Kniffe vom Profifotografen, um auf Reisen großartige Bilder zu machen. An Hand einiger Ausschnitte von Multimedia-Schauen des Dozenten werden wir vorbildliche Beispiele für die Reisefotografie gemeinsam ansehen, besprechen und am Folgetag bei einer Fotoexkursion nach Straßburg selbst in die Praxis umsetzen. Eine Bildbesprechung der entstandenen Ergebnisse mit nützlichen Hinweisen und Tipps schließt den Kurs ab. Bitte mitbringen: Kameraausrüstung (digital, alles von iPhone bis Profi-DSLR), Zubehör, volle Akkus, leere Speicherkarten, Kartenleser, Ladegeräte, gern eigene Bildbeispiele als Papierbilder.

### 211022

Karl H. Warkentin  
Samstag, 27. Juni 2020, 10:00-18:00 Uhr  
Sonntag, 28. Juni 2020, 10:00-18:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
137,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)



## Singen – Musik

### Singen macht Spaß

Wer Freude am Singen hat bzw. mal wieder Lust hätte, bei einer Musikpädagogin und ausgebildeten Sängerin die Stimmbänder schwingen zu lassen, ist hier genau richtig. Wir singen auf Deutsch und Englisch. Nach ausgefeilter Stimmbildung, rhythmisch bewegend, den Raum füllend, gehen wir an die Liedarbeit. An acht Abenden entdecken Sie wieder Stimmvolumen und Klanggedächtnis! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 213003

Margarete Leins  
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 23. April 2020, 8 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
52,- EUR

### Gitarre Aufbaukurs I

Zu den erlernten Griffen und Schlagtechniken kommen verschiedene Zupftechniken hinzu. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Auch für Jugendliche ab 14 J. geeignet. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

### 213020

Ernst Heidinger  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Lahr, Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5  
52,- EUR

### Gitarre Aufbaukurs II

Zu den bisher erlernten Akkorden, Schlag- und Zupftechniken kommen weitere Zupftechniken, Bassläufe sowie Tipps und Kniffe dazu. Sichereres „Umgreifen“ wäre wünschenswert. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind Gitarre und Notenständer. Wegen der Auswahl der Lieder frühestens für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

### 213021

Ernst Heidinger  
Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Lahr, Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5  
52,- EUR

### Flötenkreis für Erwachsene

Ob mit Sopran-, Alt-, Tenor- oder Bassflöte: In diesem Kurs können Erwachsene ihre Vorkenntnisse auffrischen, Neues lernen und beim gemeinsamen Spiel Freude an der Musik erfahren. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Grundkenntnisse sind erforderlich. Bitte bringen Sie Ihre Flöte mit.

### 213030

Gabriele Sailer  
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
Musikschule Lahr, Lotzbeckstr. 20  
67,- EUR



# Gesundheit

## Vorträge

Vorbeugen – Heilen

Entspannung – Massage

Yoga

ZENbo – Qigong – Tai Chi

Bewegung – Ausgleich

Outdoor

Kochen – Ernährung

Flüssige Genüsse

Internationale Küche

### „VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

## Vorträge

### Forum Gesundheit

Vortragsreihe in Verbindung mit dem Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal  
Eintritt frei

### Arthrose am Fuß - von der Diagnose zur Therapie

Der Fuß hat 30 Gelenke, jedes kann von Verschleiß betroffen sein. Arthrose ist nicht nur für ältere Menschen ein Thema. Auch in jüngeren Jahren kann aufgrund von Fußfehlstellungen oder nach Unfällen Arthrose in den Fußgelenken oder in den Sprunggelenken entstehen. Abzugrenzen ist das jedoch zu rheumatischen Erkrankungen, die ganz andere Ursachen haben. Im Vortrag von Frau Dr. Hase, Leiterin der Sektion Fuß- und Sprunggelenk am Standort Ettenheim, wird auf die einzelnen Gelenke und die Therapiemöglichkeiten eingegangen. Was kann man alles unternehmen, um Arthrose ohne Operation zu behandeln oder zu lindern und ab wann muss man sich mit operativen Möglichkeiten auseinandersetzen.

### 303001

Dr. med. Charlotte Hase  
Montag, 2. März 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal  
Eintritt frei

### „Der Schmerzschrittmacher“

#### Neuromodulation in der Behandlung chronischer Schmerzen

Neuromodulierende Verfahren werden bereits seit über 40 Jahren in der Behandlung chronischer Schmerzen eingesetzt, haben aber dank des technischen Fortschritts in den letzten Jahren eine rasante Weiterentwicklung erfahren. Obwohl sie als „minimalinvasives“ Verfahren beispielsweise bei chronischen Rücken- und Beinschmerzen, sowie Nervenschmerzen eine ernstzunehmende Behandlungsalternative darstellen, werden sie bislang nur in wenigen spezialisierten Zentren erfolgreich durchgeführt. Dr. med. Ingo Schilk, Chefarzt der Klinik für Schmerztherapie und des Regionalen Schmerzzentrums Ortenau am Standort Ettenheim, erläutert in seinem Vortrag, bei welchen chronischen Schmerzen Rückenmarkstimulation erfolgreich eingesetzt werden kann, wie sie funktioniert, und welche Grenzen sie hat. In Anschluss an den Vortrag bleibt genügend Zeit, um Fragen an den Referenten zu stellen. Veranstalter ist die VHS Lahr in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

### 303004

Dr. Ingo Schilk  
Montag, 20. April 2020, 19:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
Eintritt frei



## Vorbeugen - Heilen

### Basen-Fasten Balance-Woche

In der begleiteten Basen-Balance-Heilwoche erfahren Sie, wie sich der Körper entsäuern und wie sich das körperliche und seelische Gleichgewicht langfristig erfolgreich erhalten lässt. Die Philosophie der Dozentin ist es, seriös und fundiert den neuesten Stand der Ernährungswissenschaften zu kommunizieren, dabei nie die persönliche Situation und Lebenslage außer Acht zu lassen. Abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse der Kursteilnehmer.  
Auch für Wiederholer gut geeignet.  
Natural- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

### 303009

Marianne Wacker  
Dienstag, 10. März 2020, 18:00-22:00 Uhr  
Samstag, 14. März 2020, 10:00-14:00 Uhr  
Dienstag, 17. März 2020, 18:00-22:00 Uhr  
Freitag, 20. März 2020, 18:00-22:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
55,- EUR (zzgl. ca. 14,50 EUR Naturalkosten und 10,- EUR Skriptkosten)

### Was hilft bei Frühjahrsmüdigkeit?

Der Frühling hält Einzug und die Tage werden wieder länger. Dennoch fühlen sich manche Menschen müde und schlapp. Was können wir unternehmen, um wieder in Schwung zu kommen? Frühjahrsmüdigkeit beschreibt einen Beschwerdekomples, dessen Leitsymptome Müdigkeit sowie verminderte körperliche und geistige Leistungsbereitschaft sind. Zuerst schauen wir nach möglichen Hintergründen, die Ursache sein können für einen Energieabfall. Wir widmen uns den verschiedenen Themen ausführlich, besprechen diagnostische Möglichkeiten zur Ursachenfindung und vor allem, was wir selbst tun können, um wieder über unsere volle Kraft und Ausdauer zu verfügen.

### 303010

Karl Heinz Kohler  
Mittwoch, 22. April 2020, 19:00-21:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
9,50 EUR (Anmeldung erforderlich)  
min. 6/max. 10 Teiln.

### Trialog – reden über psychische Krisen in der heutigen Zeit

Das trialogische Seminar dient dem gleichwertigen Austausch subjektiver Erfahrungen von Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und professionell bzw. ehrenamtlich Tätigen im psychiatrischen Feld. Durch den freien Diskurs sollen gegenseitige Vorurteile abgebaut und ein umfassenderes Verständnis für einander entwickelt werden.

Folgende Themen sollen an fünf Abenden diskutiert werden:

- 12. März 2020: Was ist gesund, was krank/ was ist normal, was verrückt?
- 2. April 2020: Welche Aufgaben hat die Psychiatrie, welche die Gesellschaft?
- 30. April 2020: Welcher Stellenwert hat Arbeit und Leistung für unser Leben?
- 7. Mai 2020: Was können wir gegen Stigmatisierung und Selbststigmatisierung tun?
- 28. Mai 2020: Offenes Thema

### 306001

Michael Götz-Kluth  
Donnerstag, 12. März/ 2. April/ 30. April/  
7. Mai/ 28. Mai 2020  
jeweils von 18:00-20:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Entspannung - Massage

### Einen guten Umgang mit Stress erlernen

Stress gehört zum Leben dazu, doch zu viel Stress kann die Lebensfreude nehmen und auch krankmachen. Körperlich und seelische Symptome aufgrund von Stress nehmen zu und die Burnout-Rate steigt in fast allen Berufsgruppen. Hohe Belastungen und Erwartungen von außen und von Innen, Zeitfaktoren und innere Einstellungen spielen eine wichtige Rolle. Den Umgang mit Stress haben wir oft nie richtig gelernt. In diesem Workshop finden wir die Ursachen und vor allem den Umgang mit unseren ganz persönlichen Stressoren und inneren Antreibern. Sie erhalten ganz praktische „Werkzeuge“, um stressige Situationen im Alltag gut meistern zu können und lernen Techniken kennen, die den Umgang mit körperlichen Symptomen wie Schmerzen oder Schlafstörungen vorbeugen oder lindern können.

### 301002

Maraica Pfannendörfer  
Freitag, 20. März 2020, 18:00-20:00 Uhr  
Samstag, 21. März 2020, 10:00-12:00 Uhr  
Sonntag, 22. März 2020, 10:00-12:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06  
34,50 EUR

### Waldbaden

Waldbaden oder Shinrin Yoku, die in Japan bereits etablierte Präventionsmethode, tritt nun ihren Weg in Deutschland an. Wissenschaftliche Forschungen ergaben, dass ein ruhiger Waldspaziergang, kombiniert mit Entspannungsmethoden wie leichten Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, sich positiv auf Atemwege, Immunsystem, Blutdruck und Stressresilienz auswirkt. Gönnen Sie sich also ein Bad im Wald und genießen Sie die neue Perspektive, die sich Ihnen eröffnen wird! Die Strecke, die für unser Waldbad vorgesehen ist, hat eine maximale Länge von zwei Kilometern und ist auch für unsichere Läufer geeignet. Bitte achten Sie auf eine gute Ausstattung beim Einstieg in die „Waldbadewanne“: Festes Schuhwerk und bequeme, gegebenenfalls regenfeste Bekleidung sowie eine Isomatte oder Decke bei trockenem Wetter, ebenso ein kleines Vesper und Wasser oder Tee.

Melanie Glaub

Treffpunkt: Cafe & Kunst neben Tretenhof Seelbach  
17,- EUR

### 301005

Samstag, 9. Mai 2020, 14:00-18:00 Uhr

### 301006

Samstag, 11. Juli 2020, 14:00-18:00 Uhr

### Massage - einfach und effektiv

Sich und seinem Partner etwas Gutes tun durch leicht erlernbare Grifftechniken aus der klassischen Massage. Schwerpunkt wird der Rücken sein, aber auch Arme, Beine und Gesicht werden nicht zu kurz kommen. Das Üben während des Kurstages schafft Sicherheit in der Anwendung und lässt unseren Partner die Wirkung sofort spüren. Eine „Heiße Rolle“ als Wärmeverbereitung werden wir ebenfalls ausprobieren. Ziele: Lösen von Verspannungen, Wahrnehmung des Körpers, entspannen und wohlfühlen. „Paarweise“ Teilnahme ist erforderlich. Bitte mitbringen: 2 Decken, 1 Kissen, kurze Hose, 4 Frotteehandtücher, Massageöl.

### 301021

Raphael Zissler  
Samstag, 25. April 2020, 9:00-17:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
32,50 EUR pro Person

### Entspannung mit Klangschalen

Nach einer Einführung in Herkunft, Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten von Klangschalen lernen Sie eine Massage durchzuführen, kommen aber auch in den Genuss, selbst verwöhnt zu werden. Die wunderbare entspannende Wirkung kommt durch die Klangschwingung der Schalen zustande, die auf dem bekleideten Körper nach einem bestimmten Schema aufgestellt werden. Es sind genügend Klangschalen vorhanden, eigene können aber auch gerne mitgebracht werden. Bitte mitbringen: weiche Unterlage, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung.

### 301030

Renate Fleck-Waldschmidt  
Samstag, 14. März 2020, 14:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06  
17,50 EUR

### Klopfakupressur: „Klopf dich gesund!“

Der Methode „Emotional Freedom Techniques“ (EFT) liegt die Annahme zugrunde, dass psychische Störungen und viele körperliche Symptome auf Blockaden im Energiesystem des Körpers beruhen. Durch das Abklopfen bestimmter Meridianpunkte können Blockaden im Energiefluss gelöst werden. Anwendungsgebiete sind zum Beispiel Kopfschmerzen, Verspannungen, Prüfungsangst und Stress. Sie erhalten eine ausführliche Einführung in die Methode und lernen die Klopftechnik anzuwenden.

### 301031

Renate Fleck-Waldschmidt  
Donnerstag, 23. April 2020, 18:00-20:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06  
13,- EUR

### Zeit für mich

In Ruhe und Achtsamkeit, im Stillen und in der Bewegung haben Sie an diesem Nachmittag die Gelegenheit in verschiedene Entspannungsmethoden, wie z.B. die progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Körperreisen, Meditationen sowie eine Einheit aus Energy-Yoga hinein zu schnuppern. Somit können Sie für sich herausfinden, mit welcher Methode Sie sich wohlfühlen. Spüren Sie, wie gelassen und ausgeglichen Sie werden und erleben Sie, wie die Gedankenflut gestoppt wird, der Alltag zum Stillstand kommt und innere Ruhe und Harmonie einkehrt. Sie werden sich in diesem entspannten Zustand erholen und neue Kraft und Energie für Ihren Alltag gewinnen.

Bitte mitbringen: Getränk, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, Matte.

### 301058

Andrea Gassmann  
Samstag, 30. Mai 2020, 13:00-16:45 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
16,50 EUR

## Yoga

### Yoga

Vinyasa-Yoga ist eine dynamische Form des Hatha-Yoga. Die Asanas (Körperhaltungen) werden zu kreativen, harmonischen Sequenzen zusammengefügt und dann in Verbindung mit dem Atem ausgeübt. Vinyasa-Yoga stärkt die Konzentration, die Flexibilität und fördert die körperliche sowie die mentale Achtsamkeit. Vinyasa ist Meditation in Bewegung. Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke und bequeme Kleidung.

### 301038

Ilona Mandausch  
Montag, 19:15-20:45 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1  
58,- EUR

### Hatha-Yoga

Die Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga führen zu einem bewussten und gesunden Umgang mit unserem Körper. Wir lernen, in unseren Körper hineinzuhören und den Wechsel von An- und Entspannung wahrzunehmen. Vorerfahrungen im Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und Yogamatte.

### 301039

Eva Kollmer  
Montag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 11 x  
Ev. Kindergarten „Springbrunnen“ Mietersheim, Brunnenstr. 11  
65,50 EUR

### Hatha-Yoga

Yoga 50+  
Ein Aspekt des Yoga ist, unseren Körper mit all seinen Vor- und Nachteilen anzunehmen und uns selbst zu achten. Durch die Körperübungen des Yoga können wir wieder mehr Beweglichkeit, Dynamik, Koordination und Gleichgewicht erlangen, sowie geistigen Ausgleich herstellen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und evtl. ein kleineres Kissen.

### 301045

Eva Kollmer  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 11 x  
Ev. Kindergarten „Springbrunnen“ Mietersheim, Brunnenstr. 11  
65,50 EUR

### Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg mit Ursprung in Indien. In fließenden Körperhaltungen (Asanas) erleben Sie Ihren Körper in kraftvollem Ausdruck und feinem Loslassen. Dadurch eröffnet sich Ihnen ein neues Erleben Ihres Atems und ein Bewusstsein für die Spür- und Wahrnehmungsfähigkeit. So kommen Sie innerlich zur Ruhe, erleben Ausgeglichenheit und schöpfen Kraft für den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen.

Marie-Luise Heinkel  
71,50 EUR

### 301040

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x  
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1

### 301041

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
Tai Chi Schule Lahr, Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a

### 301042

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
Tai Chi Schule Lahr, Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a

### 301043

Montag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
DAA - Physiotherapie Schule, Kaiserstr. 110

### 301044

Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
DAA - Physiotherapie Schule, Kaiserstr. 110

### Hatha-Yoga - Anfänger und Wiedereinsteiger

### 301048

Marie-Luise Heinkel  
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x  
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1  
71,50 EUR

### Yoga kennt kein Alter

Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen ab 50, sowie an alle, die auf sanfte Art die positiven Wirkungen von Yoga erfahren möchten. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihren Körper schonend und nachhaltig zu dehnen und zu öffnen. Sehnen, Bänder und Gelenke werden durch die Übungen gekräftigt, Verspannungen dürfen sich lösen. Im Rhythmus des Atems, im Fluss der Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Wasser zum Trinken.

### 301046

Nicole Seubert  
Freitag, 9:30-11:15 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 10 x  
Tai Chi Schule Lahr, Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a  
84,50 EUR

### Yoga auf dem Stuhl

Mit leichten und gezielten Übungen werden die Asanas auf dem Stuhl und im Stehen geübt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern auch an jüngere Menschen mit körperlichen Beschwerden wie z.B. Osteoporose, Arthrose oder Rheuma, unspezifischen Knie- oder Hüftproblemen oder Rückenschmerzen. Durch diese Einschränkungen fällt es oft schwer, auf den Boden zu kommen oder länger zu liegen. Mit den Übungen können Sie wieder zu mehr Beweglichkeit, Dynamik, Koordination und Gleichgewicht gelangen, sowie durch Entspannungs- und Atemübungen zur inneren Ruhe und Gelassenheit finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Der Kurs findet in den Osterferien statt.

Martine Pretsch

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum

### 301047

Dienstag, 9:15-10:15 Uhr  
ab Dienstag, 10. März 2020, 5 x  
21,50 EUR

### 301055

Dienstag, 9:15-10:15 Uhr  
ab Dienstag, 21. April 2020, 6 x  
26,- EUR

### Yoga 60+

In diesem Kurs werden Sie behutsam in die Yogapraxis begleitet, die Ihren körperlichen und anatomischen Voraussetzungen entspricht. Ihre Wirbelsäule und Gelenke werden mit der Zeit beweglicher, Muskeln, Drüsen und innere Organe werden gestärkt, Koordination und Gleichgewicht werden geschult. Was Yoga auszeichnet, ist der hohe Stellenwert des Atemgeschehens und der Fokus auf die innere Erfahrung des Praktizierenden. So werden körperliches Wohlbefinden, Zentriertheit und Vitalität sowie geistige Klarheit mit der Zeit spürbarer. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Badetuch und ggf. kleines Kissen. Der Kurs findet in den Osterferien statt.

Martine Pretsch

Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates“

### 301049

Dienstag, 10:45-12:00 Uhr  
ab Dienstag, 10. März 2020, 5 x  
38,50 EUR

### 301054

Dienstag, 10:45-12:00 Uhr  
ab Dienstag, 21. April 2020, 6 x  
43,50 EUR

### Yoga für Schwangere

Die Zeit der Schwangerschaft ist ideal, um mit Yoga zu beginnen. Das sensibilisierte Wahrnehmen des Körpers, der Atmung, der Gefühle, hilft diese Phase der tief greifenden Veränderung bewusst zu erleben und sich auf eine positive Geburt und Mutterschaft vorzubereiten. Körperübungen (Asanas) lösen Verspannungen, besonders im Schulter-Nacken-Bereich und im unteren Rücken. Durch Anspannen und Loslassen lernen wir, uns bewusst zu entspannen. Sanfte Atemübungen versorgen Mutter und Kind mit mehr Lebensenergie und

fördern auch die Entspannung während der Geburt. Der Kurs ist für Frauen in allen Stadien der Schwangerschaft geeignet und kann bis zur Geburt hin besucht werden.

### 301050

Nicole Seubert  
Freitag, 18:30-20:15 Uhr  
ab Freitag, 13. März 2020, 8 x  
Im Blumert 16  
87,- EUR

### Yoga am Vormittag

Mit sanften Übungen lassen Sie den Körper erwachen, dehnen und kräftigen ihn. Im Kurs lernen Sie mit Atem- und Körperübungen in dynamischer oder statischer Art Spannungen und Blockaden zu lösen. Gesundheit, Gelassenheit, Vitalität, Freude können dadurch erzielt werden. In einer abschließenden Entspannung können nicht nur die Asanas (Übungen) ihre Wirkung entfalten, sondern Sie werden auch die Ruhe finden, um dem Alltag mit neuer Kraft zu begegnen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke.

### 301053

Anita Danner  
Donnerstag, 10:00-11:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal  
71,50 EUR

### Detox Yoga Workshop - Entgiften-Entspannen-Entschleunigen

Möchten Sie alten Ballast loswerden und mit mehr Energie und Leichtigkeit in den Frühling starten? Detox bedeutet Entgiften und Loslassen. Detox Yoga unterstützt durch ausgewählte Asanas die Verdauung und aktiviert den Stoffwechsel. Neben kraftvollen Asanas (Haltungen), die den Körper zum Schwitzen und Energie ins Fließen bringen, sind auch reinigendes Pranayama (Atemübungen) sowie Meditation zur Reinigung des Geistes Bestandteil dieses Workshops. Geeignet für alle Level. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen und Decke

### 301051

Silvia Siegenführ  
Donnerstag, 5. März 2020, 18:30-20:30 Uhr  
Donnerstag, 12. März 2020, 18:30-20:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06  
23,- EUR

### Hatha-Yoga und Faszien-Training

In diesem Kurs werden durch Übungen aus dem Hatha-Yoga und Yin-Yoga, sowie dem modernen Faszien-Training Muskeln und Faszien (tiefer gelegene Bindegewebsschichten) gedehnt und regeneriert. Massierende Übungen mit der Blackroll und Triggerbällen intensivieren die Übungen. Die Haltung und Beweglichkeit werden dadurch verbessert, der Körper wird geschmeidiger und straffer. Entspannungsübungen runden den Abend ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen. Falls vorhanden, bringen Sie bitte eine Faszienrolle mit. Weitere Hilfsmittel können direkt beim Dozenten gegen eine Gebühr von 5,- EUR ausgeliehen werden.

### 301052

Gerhard Schulz  
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1  
65,- EUR

### Hatha-Yoga für Männer

Körperliche Ausdauer und Flexibilität, Entspannung, vor allem jedoch den Abbau von Alltagsstress kann man(n) in diesem Kurs durch gezielte Übungen erlernen. Je nach persönlicher Zielsetzung besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, Yoga „für sich und das eigene Wohlbefinden“ selbst zu entdecken. Die Übungen tragen erheblich zu Ihrer Ausgeglichenheit bei, was sich sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag positiv auswirken kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen.

### 301056

Gerhard Schulz  
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 9 x  
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1  
58,50 EUR

### Yoga - Für den Rücken

Die Übungen werden weich und fließend, manchmal auch statisch gehalten ausgeführt. Hierdurch lernen Sie den Rücken, Wirbelsäule und Nacken zu entspannen. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Rückenmuskulatur wird gefördert und Verspannungen reduziert. Die Ausgeglichenheit von Körper und Geist erreichen Sie durch Entspannungsübungen am Anfang und Ende des Abends. Positiv ist auch die Auswirkung auf einen tiefen Schlaf in der Nacht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen.

### 301057

Gerhard Schulz  
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1  
65,- EUR



**ZENbo Balance**

ZENbo ist ein leichtes aber effektives Körperworkout mit Inhalten aus Yoga, Qigong, Meditation und Entspannung. ZENbo Balance eignet sich für Jedermann und -frau. Dieser spezielle Kurs richtet sich in erster Linie an Anfänger. Die Stunde beginnt mit einer kurzen und bewussten Atemübung. Danach werden leichte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur ausgeführt, das Gleichgewicht und die richtige Atmung geschult, sowie die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Die Übungen werden im Stand und am Boden ausgeführt und kommen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Qigong. Zum Abschluss jeder Stunde wird eine Entspannungstechnik wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Körperreise oder Fantasiereise durchgeführt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

**301034**

Michael Lehmann  
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal  
55,50 EUR

**Qigong für Anfänger**

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.

**301069**

Theresa Brossmer  
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 11 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal  
82,- EUR

**Qigong für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger****301068**

Theresa Brossmer  
Mittwoch, 17:15-18:45 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 11 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal  
82,- EUR

**AOK Tai Chi Chuan - Anfänger**

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat und das Prinzip der immer wiederkehrenden Wandlung von Yin und Yang ins Zentrum stellt. Es handelt sich um eine Sequenz von Figuren, die in exakt vorgeschriebener Reihenfolge und in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo „gelaufen“ werden. Durch regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi erlangen wir innere Ruhe und Entspannung. Gedanken und Bewegungsabläufe verschmelzen zu einer Einheit. Körperliche Verspannungen können sich lösen, die Sehnen und Bänder werden auf natürliche Weise gestärkt und der Halteapparat unseres Skeletts kann gekräftigt werden. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit werden gefördert, somit handelt es sich bei der Übung um eine sinnvolle Prophylaxe gegen Stress und das „Burnout“-Syndrom.

Sie ist für jedes Alter geeignet. Unterrichtet wird authentisches Yang-Stil Tai Chi Chuan. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

**301071**

Alice Pusch  
Dienstag, 19:20-20:20 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 8 x  
Luisenschule, Industriehof 12  
34,50 EUR

**Tai Chi Chuan - Weiterführung**

Der 2. Teil der Form wird gelernt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

**301070**

Alice Pusch  
Dienstag, 17:40-19:10 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 8 x  
Luisenschule, Industriehof 12  
69,50 EUR

**Bewegung – Ausgleich****Rückenfit für Frauen**

Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern. Die Stunde wird durch Entspannungsübungen abgerundet, die Muskulatur erholt sich und Sie erreichen ein positives Körpergefühl. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Ines Matzat

Clara-Schumann-Gymnasium, Christoph-Schmitt-Str. 3, Turnhalle  
34,50 EUR.

**302001**

Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x

**302002**

Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x



Kurse, die von der AOK gefördert werden, sind mit einem grünen Logo  gekennzeichnet.

**Rückenfit**

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.  
Ellen Oberlé  
17,50 EUR

**302005**

Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 5 x  
Turnhalle Langenwinkel, Langenwinkler Hauptstr. 4

**302006**

Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 5 x  
Rathaus Sulz, Bürgersaal

**AOK Rückenfit****Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die für die Gelenke schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben sowie Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

Silvia Gluitz

Clara-Schumann-Gymnasium, Christoph-Schmitt-Str. 3, Turnhalle  
34,50 EUR

**302007**

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x

**302008**

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x

**AOK Rückenfit****Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die für die Gelenke schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, sowie Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Isomatte, Handtuch.

**302009**

Birgitta Kipper  
Montag, 17:00-18:00 Uhr  
ab Montag, 11. Mai 2020, 8 x  
Friedrichschule Lahr, Turnhalle, Stefaniestr. 33  
27,50 EUR

**Rückenfit 50+**

Damit er noch lange entzückt:  
Besonders geeignete Übungen für den Rücken.

**302011**

Manuela Fimm  
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle  
41,- EUR

**Rückenfit****302012**

Manuela Fimm  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle  
41,- EUR

**Fitnessgymnastik - Fit für den Alltag**

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen  
Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, feste Sportschuhe.

**302004**

Manuela Gißler-Frank  
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle  
34,50 EUR

**Fitnessgymnastik - Fit für den Alltag**

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte

**302019**

Ilona Schneider  
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Schule Kippenheimweiler, Wylter Hauptstr 39a  
43,- EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

**Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik für Herren****302010**

Anton Walter  
Mittwoch, 20:10-21:10 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 11 x  
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle  
38,- EUR

**Pilates für Anfänger**

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge  
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen.

Manuela Gißler-Frank

**302014**

Montag, 17:00-18:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Schutterlindenbergsschule, Dinglinger Hauptstr. 65, Bewegungsraum  
46,50 EUR (min. 9/max. 12 Teiln.)

**302015**

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle  
34,50 EUR

**Pilates für Fortgeschrittene**

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. Die gute Beherrschung der Pilates-Grundpositionen ist bei diesem Fortgeschrittenen-Kurs Voraussetzung! Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302016**

Manuela Gißler-Frank  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Schutterlindenbergsschule, Dinglinger Hauptstr. 65, Bewegungsraum  
46,50 EUR (min. 9/max. 12 Teiln.)

Kurse, die von der AOK gefördert werden, sind mit einem grünen Logo  gekennzeichnet.

**AOK Pilates Intensiv**

Vorerfahrungen oder Einführungskurs erforderlich.  
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302018**

Marie-Luise Wiechers  
Montag, 17:30-18:30 Uhr  
ab Montag, 4. Mai 2020, 10 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Faszien-Fitness**

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper, umhüllen alle Organe, geben uns Form und Struktur. Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun. Das muskuläre Bindegewebe (die sogenannten Faszien) spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Schmerzen und Bewegungsprobleme können Folgen von „verklebten“ oder „verfilzten“ Faszien sein. In diesem Kurs wird gezeigt, wie die Faszien gezielt trainiert werden und sich das Übungsprogramm für den Alltag umsetzen lässt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

Doris Rinkenauer

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**302040**

Freitag, 9:00-10:00 Uhr  
ab Freitag, 13. März 2020, 10 x

**302041**

Freitag, 10:00-11:00 Uhr  
ab Freitag, 13. März 2020, 10 x

**Gyrokinesis®**

Gyrokinesis® wurde von Juliu Horvath entwickelt und verbindet die wichtigsten Elemente aus Yoga, Tanz, Schwimmen, Rudern und Tai Chi. Muskeln und Gelenke werden systematisch und durch rhythmische, spiral-, kreis- und wellenförmige Bewegungen auf dem Hocker und auf der Matte trainiert. Die Methode ermöglicht das Lösen von Blockaden und Verspannungen und wirkt belebend. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302020**

Julia Heindl  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates“  
66,- EUR

**Beckenboden und mehr.... (Anfänger)**

Ein richtig integriertes Becken und die daraus resultierende aufrechte Haltung durch die Wirbelsäule ist eine ideale Stütze für den Körper und vor allem für die inneren Organe. Durch vielseitige Übungen werden wir den Beckenboden neu erspüren, Problemen vorbeugen oder sie verringern. Das Ziel ist, das Training als selbstverständlichen Teil in unser tägliches Leben zu integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

**302023**

Claudia Stihler  
Freitag, 10:15-11:15 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 10 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06  
49,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

**Beckenboden und mehr... (Fortgeschrittene)**

Ein richtig integriertes Becken und die daraus resultierende aufrechte Haltung durch die Wirbelsäule, ist eine ideale Stütze für den Körper und vor allem für die inneren Organe. Durch vielseitige Übungen werden wir den Beckenboden neu erspüren, Problemen vorbeugen oder sie verringern. Das Ziel ist, das Training als selbstverständlichen Teil in unser tägliches Leben zu integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

Claudia Stihler

**302021**

Donnerstag, 8:45-9:45 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal

**302022**

Freitag, 9:00-10:00 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 10 x  
49,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06

**AROHA® - Einführung**

Effektives Training für Körper, Geist und Seele - inspiriert vom neuseeländischen Kriegstanz der Maori - das in ständigem Wechsel spannungsvolle und entspannende Elemente beinhaltet, die verborgene Energien freisetzen und inneres Wohlbefinden bereiten. Bei AROHA bauen wir Stress ab und erlangen geistige Frische - Kalorienkiller inklusive. In diesem Kurs werden die Schrittfolgen gelernt, um danach am Folgekurs teilnehmen zu können.

**302024**

Stefanie Siefert  
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 2 x  
Eichrodtsschule, Turnhalle, Eichrodtstr.  
14,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

**AROHA® - Fortgeschrittene**

Effektives Training für Körper, Geist und Seele - inspiriert vom neuseeländischen Kriegstanz der Maori - das in ständigem Wechsel spannungsvolle und entspannende Elemente beinhaltet, die verborgene Energien freisetzen und inneres Wohlbefinden bereiten. Bei AROHA bauen wir Stress ab und erlangen eine geistige Frische - Kalorienkiller inklusive. KAHA: stark - mutig - energiegeladen.

**302025**

Stefanie Siefert  
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 17. März 2020, 10 x  
Eichrodtsschule, Turnhalle, Eichrodtstr.  
34,50 EUR

**Zumba®**

Zumba® ist ein Rundumtraining und für jedermann geeignet! Der ganze Körper wird aktiviert, dabei gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft. Die Kombination aus schnellen und langsamen rhythmischen Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik macht das Training einzigartig!

Helena Hess / Elena Asmus  
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.  
48,- EUR

**302032**

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 14 x

**302033**

Montag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 14 x

**Zumba®**

Zumba® ist ein Rundumtraining und für jedermann geeignet! Der ganze Körper wird aktiviert, dabei gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft. Die Kombination aus schnellen und langsamen rhythmischen Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik macht das Training einzigartig!

**302030**

Irma Jariashvili-Ziebold  
Samstag, 10:30-11:30 Uhr  
ab Samstag, 7. März 2020, 14 x  
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle  
48,- EUR

**Aqua-Gymnastik**

Wir steigern das Wohlbefinden, halten uns fit und elastisch. Der Wasserwiderstand trägt wesentlich zur Kräftigung der Muskulatur bei, Verspannungen können sich lösen.  
Hildegard Weber  
Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim,  
Bewegungsbad, Klosterstr. 19  
67,- EUR (inkl. Eintritt) (min. 8/max. 8 Teiln.)

**302034**

Dienstag, 11:00-11:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x

**302035**

Dienstag, 12:00-12:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x

**Aqua-Gymnastik**

Wir steigern das Wohlbefinden, halten uns fit und elastisch. Der Wasserwiderstand trägt wesentlich zur Kräftigung der Muskulatur bei, Verspannungen können sich lösen.

Doris Rinkenauser  
Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, Bewegungsbad,  
Klosterstr. 19  
80,- EUR (inkl. Eintritt)

**302036**

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x

**302037**

Dienstag, 19:00-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x

**302038**

Dienstag, 19:45-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x

Outdoor

Die Outdoorschule Black Forest Magic meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per Email oder telefonisch bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt und ob der Kurs wetterbedingt auf den Ersatztermin verschoben werden muss. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie weder eine E-Mail noch einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch direkt bei der Kanustation & Rafting / Outdoorschule Black Forest Magic Bad Bellingen & Freiburg Tel. 07664/ 6137700, www.BlackForestMagic.de. Es gelten die AGB der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Ausführliche Veranstaltungsinformationen finden Sie auf unserer VHS-Homepage.

**Bogenschießen für Einsteiger für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

Entdecken Sie die Faszination des Bogensports. Bogenschießen bedeutet puren Spaß für alle Altersklassen. Den Teilnehmern werden die gesamte Ausrüstung sowie Bogentrainer zur Seite gestellt. Geschossen wird im Freien auf Zielscheiben. Teilnahmealter mindestens 8 Jahre. Bitte mitbringen: enganliegende Freizeitbekleidung, Getränk in Pet-Flasche (keine Glasflaschen). Achtung: Es ist ein gemischter Kurs, auch Eltern können den Kurs mit ihren Kindern durchführen, müssen sich jedoch getrennt anmelden.

**302090**

Thomas Bühner  
Sonntag, 24. Mai 2020, 9:30-11:30 Uhr  
Lahr, Sportplatz FC Mietersheim, Allemendstr. 8  
29,- EUR / 22,- EUR

**Kanutour auf der Elz (bei Riegel)**

Genießen Sie den wunderschönen Wanderfluss Alte Elz, der sich durch das Rheintal von Riegel bis an den Rhein zum Europa-Park schlängelt. In zahlreichen Kurven fließt die Alte Elz langsam von Riegel aus durch Kenzingen (Zielort). Die Elz ab Riegel ist aufgrund der Strömung auch für Einsteiger sehr gut geeignet. Teilnahme ab 7 Jahren mit einer Begleitperson möglich. Geführte Tour mit Tourguide. Die Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Tourdauer ca. 3,5 Stunden. Kinder/Jugendliche von 7 bis einschl. 15 Jahren zahlen den ermäßigten Preis! Treffpunkt/Einstieg: Riegel, Sportplatz an der Elz (an der kleinen Brücke), P & R Parkplatz (Auto-bahnausfahrt).

**302091**

Sonntag, 28. Juni 2020, 9:15-13:15 Uhr  
Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 11.07.2020  
35,- EUR / 29,- EUR

**302092**

Samstag, 11. Juli 2020, 9:15-13:15 Uhr  
Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 25.07.2020  
35,- EUR / 29,- EUR

**302093**

Samstag, 25. Juli 2020, 9:15-13:15 Uhr  
Kein Ersatztermin  
35,- EUR / 29,- EUR

**Einsteiger-Kletterkurs Fels (8-14 J.)**

Bei diesem Kurs am Battertelsen geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Nicht zuletzt bietet sich dabei ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse sowie die Handhabung der Sicherheitsausrüstung vermittelt. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Regenjacke, Rucksack, Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung wird gestellt. Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 12.07.2020. Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden, Eingang Hotel Wolfsschlucht.

**Kinder und Jugendliche (8-14 J.)**

Gemeinsame Teilnahme von Eltern mit ihren Kindern ist möglich. Dies bitte bei der Anmeldung angeben.

**302094**

Sonntag, 5. Juli 2020, 8:30-13:00 Uhr  
55,- EUR

**Jugendliche ab 15 J. und Erwachsene**

Der Kurs wird getrennt vom Kinderkurs durchgeführt.

**302095**

Sonntag, 5. Juli 2020, 8:30-13:00 Uhr  
55,- EUR

**Stand UP Paddling bei Riegel auf einem See**

Stand UP Paddle Surfing ist eine neue Trendsportart aus den USA. Dabei stehen Sie auf einem Surfboard und fahren mit einem langen Paddel stehend vorwärts. Neben Materialkunde erklärt der ausgebildete und sehr erfahrene SUP-Instruktor grundlegende Steuer- und Paddeltechniken und vermittelt den Teilnehmern wichtige Sicherheitsregeln beim Paddeln auf dem See. Kurs beinhaltet: Kurs zzgl. Leih- SUP-Board, Paddel und Weste (im Preis inbegriffen). Die Teilnahme ist trotz Schwimmweste (wird gestellt) nur für Schwimmer möglich! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Treffpunkt: Riegel, Badensee bei Riegel Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Badekleidung, Turnschuhe oder Sandalen.

**Jugendliche und Erwachsene ab 14 J. 302096**

Sonntag, 28. Juni 2020, 12:00-14:00 Uhr  
45,- EUR

**Kids 10-13 J.**

Der Unterricht findet spielerisch und kindgerecht/jugendgerecht statt. Eine erwachsene Begleitperson muss bei diesem Kurs mit anwesend sein (keine Teilnahme des Erwachsenen erforderlich). Eltern können an diesem Kurs auch mit teilnehmen, müssen sich jedoch dann aber getrennt mit anmelden und bezahlen.

**302097**

Sonntag, 28. Juni 2020, 14:30-16:30 Uhr  
45,- EUR

Kochen - Ernährung

**Regionale Frühlingküche**

Unsere Region bietet ein abwechslungsreiches Angebot an Obst und Gemüse. Dazu ein gutes Stück Fleisch und frische Kräuter eine ideale Ergänzung. Holen Sie sich Anregungen für ein leichtes Jahreszeitenmenü. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305001**

Ilse Schiff  
Samstag, 21. März 2020, 10:00-13:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

**Fisch genussvoll zubereitet**

Als Hauptgericht oder kleinen Imbiss- Fisch bereichert den Speiseplan. Wir bereiten sechs unterschiedliche Fischgerichte zu. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305002**

Ilse Schiff  
Samstag, 23. Mai 2020, 10:00-13:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

**Sommerzeit ist Grillzeit**

**„Neues für den Grillsommer“**  
Wir bereiten unterschiedliche Gemüse- und Fleischspieße zu. Dazu Foliengerichte für den Grill und Salate. Sowie Dips und Würzsaucen zu Fleisch, Fisch und Gemüse. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305003**

Ilse Schiff  
Samstag, 20. Juni 2020, 10:00-13:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

**Brotgenuss für Einsteiger**

Sie erproben einfach umsetzbare Rezepte für Brot, Brötchen, Knäckebrot und vieles mehr für alle Gelegenheiten. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Korn, Mehlsorten und Backtriebmittel. Bitte mitbringen: Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305004**

Sabine Finkbeiner-Obert  
Dienstag, 24. März 2020, 18:30-21:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

**Köstlicher Brunch**

Sich Zeit nehmen zum Frühstück mit der Familie oder Freunden. Leckere Rezeptideen für frisch gebackene Brötchen, süße und pikante Aufstriche. Müsli-Variationen und vieles mehr - für einen gelungenen Start in den Tag. Alles handgemacht, gut vorbereiten - probieren Sie es aus und genießen Sie! Bitte mitbringen: Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305005**

Sabine Finkbeiner-Obert  
Samstag, 9. Mai 2020, 9:30-12:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 13,50 EUR Naturalkosten)

**Backen im Frühling - leckere Kuchen und Mini-Törtchen**

Der Frühling kommt- und mit ihm die Lust auf fruchtig-frische Kuchen und Törtchen. Wir backen z.B. Zitronenkuchen im Weckglas, Rhabarber-Haselnusstorte mit Mascarponecreme oder Erdbeer-Vanille-Törtchen. Mit diesen und weiteren Frühjahrs-Backrezepten lässt sich der Frühling mit allen Sinnen genießen! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Dose/Kuchenplatte.

**305006**

Simone Bließert  
Dienstag, 19. Mai 2020, 18:00-21:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 8,- bis 10,- EUR Naturalkosten)

**Kochen? Natürlich vegetarisch!**

Möchten auch Sie weniger oder gar kein Fleisch essen? Viele Gründe sprechen dafür weniger Fleisch zu essen! Doch wie gelingt die Umsetzung? Dieser Kochabend möchte Sie inspirieren ohne Fleisch zu kochen. Nach einigen theoretischen Grundlagen zu einer ausgewogenen, vegetarischen Mahlzeitgestaltung, bereiten wir einige schnelle und einfache Gerichte zu, die wir uns anschließend schmecken lassen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305008**

Dagmar Scharff  
Mittwoch, 17. Juni 2020, 18:00-21:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- bis 14,- EUR Naturalkosten)

**Sprossen: „Superfood“ frisch aus der eigenen Küche**

Nicht nur im Winterhalbjahr geben uns selbst gezogene Sprossen die Möglichkeit, unser Essen mit frischen Vitaminen und Nährstoffen zu bereichern. Wie einfach und ohne großen Zeitaufwand das möglich ist, werden Sie in diesem Kurs erfahren. Mit den Sprossen werden wir einfache Salate bereichern und am Ende des Kurses gemeinsam genießen. Die zubereiteten Speisen sind vegan und glutenfrei! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305010**

Peter Schertler  
Dienstag, 17. März 2020, 19:00-21:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 2,- bis 3,- EUR Naturalkosten)  
min. 8/max. 12 Teiln.

**Wunderwelt der Frischkost**

In vielen Publikationen findet man inzwischen den Hinweis, dass Lebensmittel möglichst wenig verarbeitet sein sollten. Die beste Variante ist natürlich, Lebensmittel frisch und roh zu verzehren. Wie vielfältig hier die Möglichkeiten sind und welche geschmackliche Vielfalt sich dabei ergibt, können Sie in diesem Kurs kennenlernen, von frischen Salaten bis hin zu fruchtigen Nachtischen. Alle zubereiteten Speisen sind vegan oder in veganen Varianten möglich. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305011**

Peter Schertler  
Dienstag, 5. Mai 2020, 19:00-21:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 2,- EUR Naturalkosten)  
min. 8/max. 12 Teiln.

**Vollkornbrötchen und Vollkornbrot frisch aus dem Ofen**

Wie gesund Vollkornprodukte wirklich sind, hängt besonders davon ab, wie frisch das verwendete Mehl ist. Wir werden in diesem Kurs unser Mehl selbst frisch mahlen und daraus einfache und leckere Brötchen und Brot herstellen. Dieser Kurs kann auch von Eltern zusammen mit ihren Kindern gebucht werden! Falls gewünscht, sind auch glutenfreie Varianten möglich. Bitte bei der Anmeldung angeben! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305012**

Peter Schertler  
Samstag, 30. Mai 2020, 10:00-13:00 Uhr  
13,- EUR (zzgl. ca. 1,- bis 2,- EUR Naturalkosten)

## Flüssige Genüsse

**In Vino Veritas**

Freuen Sie sich darauf, die besonderen Stärken regionaler Weinsorten, deren Aromatik und Geschmacksbild kennen zu lernen und Ihr sensorisches Urteilsvermögen zu schulen. Wir werden 7 typische Weine (4 Weiß-, 2 Rot- und 1 Roséwein) aus unserem Anbaugebiet verkosten und gemeinsam besprechen und auch auf mögliche klimabedingte Veränderungen eingehen. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305014**

Gerhard Gleichert  
Freitag, 6. März 2020, 19:00-21:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
9,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)  
min. 8/max. 12 Teiln.

**Keller-Weizenbier hell – Weizen-Ale, Craft - Bier handwerklich gebraut**

Keller - Weizen nach dem Reinheitsgebot? Craftbeer was ist das? Einfach ausgedrückt – Bier handwerklich mit Fantasie selbst gebraut. Seit mehr als 20 Jahren haben Braubegeisterte hier sehr gute Erfahrungen gemacht und Spaß in diesem Kurs und auch später gehabt. Wichtig ist, dass die Anleitung beim ersten Brautag stimmt. In diesem Kurs zeigt Walter Simon (ladidel), Mitbegründer der deutschen Hausbrauerbewegung und Hausbrauer seit über 30 Jahren, das einfache Infusionsverfahren, bei dem ohne viel technischen Aufwand handwerklich gebraut wird. Ein großer Kochtopf (25 l) und ein Läuterbottich zum Filtern reichen als Grundausstattung schon aus. Diese Geräte bringt der Kursleiter zum Kurs mit. Ofenfrischer LEBERkäse und Hausbrauer Bier runden den Brautag ab. Die spätere Abfüllung in Flaschen wird erklärt und von den Brauern alleine oder in der gebildeten Gruppe Zuhause durchgeführt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, verschließbares Gefäß 0,5 Liter für Hefe, Transportgefäß für Bierwürze mit ca. 7 bis 10 Litern Inhalt, Klebeband, Verpflegung und alkoholfreie Getränke, Bierkrug.

**305015**

Walter Simon  
Samstag, 16. Mai 2020, 10:00-16:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
72,- EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

Bitte Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Naturalkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

## Internationale Küche

**Türkische Spezialitäten**

Von der Vorspeise über das Hauptgericht bis zum üppigen Dessert kochen wir nach klassischen türkischen Rezepten. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305027**

Elmaziye Eltemur  
Mittwoch, 18. März 2020, 18:30-21:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Naturalkosten)

**Persisches 3-Gänge-Menü**

Die iranische Küche ist sehr gesund und vitaminreich. Besonders berühmt ist die iranische Küche für ihre phantasievollen und reichhaltigen Reisgerichte. Die persische Küche basiert vor allem auf Brot, Reis, frischen Gemüsen, Kräutern, Fleisch (Lamm, Hammel, Schaf, Rind und Huhn), Fisch und Meeresfrüchten. Die verwendeten Zutaten, Aromen und Gewürze werden Sie in das Reich von „Tausend und einer Nacht“ entführen. Wir bereiten ein abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü zu. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305028**

Mansoureh Saghaei Lighvan  
Freitag, 26. Juni 2020, 17:30-21:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

**Persisches Partybuffet**

Als eine der ältesten Küchen der Welt ist die persische Küche bekannt für eine schonende Zubereitung von hochwertigen Produkten mit betörenden Aromen durch ihre vielseitigen Gewürze. Da die persische Küche nicht scharf, sondern eher mild ist, stellt sie eine große Bereicherung zur europäischen Küche dar. Wir bereiten klassische Köstlichkeiten zu, die sich für ein Büffet eignen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305029**

Mansoureh Saghaei Lighvan  
Freitag, 24. Juli 2020, 17:30-21:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche  
16,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR 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 mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Ursula Sicheneder  
16,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche

**305032**

Samstag, 25. April 2020, 11:00-15:00 Uhr

**305033**

Samstag, 11. Juli 2020, 11:00-15:00 Uhr



# Deutsch als Fremdsprache

**Integrationskurse****Sprachenberatung Deutsch****Berufssprachkurse****Deutschkurse****Bewerbungstraining für Migrantinnen****und Migranten****Deutschprüfungen****Lerncafé**

## Integrationskurse

Nach den Regelungen des Zuwanderergesetzes (seit 1. Januar 2005) sind zugewanderte und bleiberechtigte Ausländer/innen berechtigt bzw. verpflichtet, Deutschkurse für die Integration zu besuchen. Der Besuch dieser Intensivkurse kann auf Antrag vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, so dass eine Entgeltmäßigung oder -befreiung möglich ist.

**Deutsch 1-6 und „Leben in Deutschland“**

Diese Kurse richten sich an Migrantinnen und Migranten, die das lateinische Alphabet beherrschen und Deutsch lernen möchten oder auch bereits Vorkenntnisse haben. Ein allgemeiner Integrationskurs umfasst einen Sprachkurs (600 Unterrichtsstunden, aufgeteilt in 6 Module mit je 100 Unterrichtsstunden) und ein Modul „Leben in Deutschland“ (100 Unterrichtsstunden), die jeweils mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

**Deutsch 1-9 mit Alphabetisierung**

Diese Kurse richten sich an Migrantinnen und Migranten, die in ihrem Heimatland kaum oder gar nicht zur Schule gegangen sind. Ein Alphabetisierungskurs umfasst 900 Stunden Sprachunterricht und 100 Stunden Orientierungskurs (Vermittlung kultureller Werte, deutscher Geschichte und Politik, etc.). Im Anschluss kann eine Weiterführung für 300 Unterrichtsstunden beantragt werden.

Die Integrationskurse führen Lernende zur selbstständigen Sprachverwendung hin. Die einzelnen Module bauen aufeinander auf und entsprechen den Anforderungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Ein Quereinstieg ist möglich, sofern Plätze zur Verfügung stehen.

Der Unterricht findet vormittags oder abends statt. Am Ende des Sprachkurses legen die Teilnehmenden die A2/B1-Prüfung „Deutshtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab. Nach dem Modul „Leben in Deutschland“ wird die entsprechende Prüfung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge angeboten.

## Wie melde ich mich zum Integrationskurs an?

**Sprachenberatung Deutsch**

Sie möchten Deutsch lernen bzw. Ihre Deutschkenntnisse auffrischen und verbessern?

Interessierte erhalten jeden Montag von 14:00-17:00 Uhr Informationen zu Kursen sowie eine persönliche Beratung - auch für Alphabetisierungskurse. In den Schulferien findet die Deutschberatung zu gesonderten Terminen statt. Bitte informieren Sie sich im Sekretariat oder auf unserer Homepage! Bitte bringen Sie Ihren Reisepass mit aktuellem Aufenthaltstitel / Ausweis und, falls zutreffend, Ihren aktuellen Arbeitslosen- oder Sozialhilfebescheid mit. Wenn Sie in der Deutschberatung waren, werden Sie per Post von uns zu einem separaten Einstufungstermin eingeladen.

Die VHS hilft gerne, eine Teilnahmeberechtigung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu beantragen. Dies betrifft folgende Interessierte:

- Ausländerinnen und Ausländer
- deutsche Staatsangehörige mit Migrationshintergrund, die nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen und in besonderer Weise integrationsbedürftig sind
- Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler
- Asylbewerber/innen mit hoher Bleibewahrscheinlichkeit
- Arbeitsmarktnahe Asylbewerber/innen

Auch wenn Sie keinen Anspruch auf Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge haben (z.B. als Au-pair), können Sie bei freien Plätzen an unseren Kursen teilnehmen. Das Kursentgelt (298,00 EUR pro Kursmodul, d.h. 100 Unterrichtseinheiten) wird Ihnen dann in voller Höhe in Rechnung gestellt. Ein Modul dauert ca. 5 Wochen.

## Berufssprachkurse

Am 1. Juli 2016 erweiterte der Bund das Angebot an berufsbezogener Sprachförderung für Menschen mit Migrationshintergrund: Die berufsbezogene Deutschsprachförderung wurde zu einem Regulierungsinstrument der Sprachförderung des Bundes. Sie wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) umgesetzt und baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf. Zielgruppe sind in Deutschland lebende Ausländer/innen, Unionsbürger/innen sowie deutsche Staatsangehörige mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern wollen.

Die VHS Lahr bietet Berufssprachkurse auf den Niveaustufen A2 - C1 an. Ein Kurs umfasst 400 oder 500 Unterrichtsstunden und ist grundsätzlich kostenfrei. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte zahlen 2,07 EUR pro UE, wenn sie ein zu versteuerndes Einkommen von mehr als 20.000 EUR im Jahr haben. Der Kostenbeitrag wird zur Hälfte erstattet, wenn sie innerhalb von zwei Jahren nach Erhalt der Teilnahmeberechtigung die Zertifikatsprüfung bestanden haben.

Die Kurse schließen mit einer Zertifikatsprüfung ab. Vor Kursbeginn wird ein Einstufungstest durchgeführt.

Hinweis: In den Berufssprachkursen gelten gesonderte Ferienzeiten, d.h. nicht alle Schulferien sind unterrichtsfrei! Teilnehmende müssen frühzeitig eine Kinderbetreuung für nicht unterrichtsfreie Schulferien organisieren.

### Berufssprachkurs B2

Der Berufssprachkurs vermittelt Deutschkenntnisse, die Sie generell in der Berufswelt benötigen. Sie lernen das Vokabular, die Redewendungen und die Grammatik, die Sie brauchen, um sich mit Kolleginnen und Kollegen, Kundinnen und Kunden sowie Vorgesetzten zu verständigen. Darüber hinaus hilft Ihnen der Berufssprachkurs berufliche E-Mails und Briefe zu verfassen oder schriftliche Texte wie Bedienungsanleitungen zu verstehen. Der Berufssprachkurs erweitert zudem Ihr Wissen zum Beispiel über Vorstellungsgespräche oder Arbeitsverträge und bereitet Sie so auf den Berufseinstieg vor.

**Berufssprachkurs B2-400 Unterrichtsstunden**

### 4040040

Dr. Bianca Kossmann / Sonja Louis  
Montag bis Donnerstag, 8:15-12:15 Uhr  
ab Montag, 9. März, bis Donnerstag, 30. Juli 2020  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.05, 1. OG

### Berufsbezogene Deutschsprachförderung - Spezialkurs B1

Der Spezialkurs B1 richtet sich an Teilnehmende, die - beim Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs nach § 43 des Aufenthaltsgesetzes inklusive 300 UE Wiederholung das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben - zwar durch ein vorhandenes Zertifikat nach dem GER das Sprachniveau B1 nachweisen können, dieses Zertifikat jedoch älter als sechs Monate ist und der Einstufungstest ein Sprachniveau unterhalb von B1 nachweist.

**Berufsbezogene Deutschsprachförderung - Spezialkurs B1**

### 4040041

Martin Geyer / Susan Hulström-Karl  
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 8:15-12:15 Uhr  
ab Montag, 9. März, bis Dienstag, 4. August 2020  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.01

### Anmeldung

Wenn Sie sich für die Teilnahme an den Berufssprachkursen interessieren, wenden Sie sich an die Arbeitsagentur oder das Jobcenter. Dort werden Sie zur Teilnahme an einem passenden Kurs berechtigt. Bitte bringen Sie zur Kursanmeldung in die VHS Ihre Teilnahmeberechtigung mit.

Wenn Sie bereits arbeiten, bringen Sie bitte Ihren gültigen Arbeitsvertrag, Ihren Einkommenssteuerbescheid sowie Ihr letztes Sprachzertifikat zur Kursanmeldung mit.

### Beratung

jeden Montag, 14:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum "Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.04  
In den Schulferien findet die Deutschberatung zu gesonderten Terminen statt. Bitte informieren Sie sich im Sekretariat oder auf unserer Homepage!

Bitte bringen Sie Zeit mit! Die Deutschberatungen sind sehr gefragt und benötigen Sorgfalt bei der Durchführung.

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, die lateinisch alphabetisiert sind.  
Schritte plus Neu 1 (Hueber Verlag), ab Lektion 1.

### 4040030

Maike Lehmann  
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 11. März 2020, 15 x  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG  
93,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Deutsch A1.1 - Kompaktkurs

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, die lateinisch alphabetisiert sind. Sie lernen in einer kleinen Gruppe an Samstagvormittagen kompakt Deutsch.  
Schritte plus Neu 1 (Hueber Verlag), ab Lektion 1.

### 4040031

Bouchra Emilia Moßmann  
Samstag, 8:30-12:30 Uhr, 8 x  
14./28. März  
25. April  
16./30. Mai  
20. Juni  
4./18. Juli 2020  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03  
166,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Deutsch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen und mit wenig Erfahrung im Sprachenlernen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe in kleinen Schritten Deutsch.  
Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:  
www.vhs.lahr.de: Service – Online-Einstufungstest Deutsch. Kursbuch:  
Schritte plus Neu 1 (Hueber Verlag), ab Lektion 4/5.

### 4040033

Maria Bartkowiak  
Montag und Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 9. März 2020, 24 x  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.04  
199,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Deutsch A1.2 - Powerkurs - 2. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen mit Erfahrung im Sprachenlernen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe in schnellem Tempo Deutsch.  
Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:  
www.vhs.lahr.de: Service – Online-Einstufungstest Deutsch. Kursbuch:  
Schritte plus Neu 2 (Hueber Verlag), ab Lektion 8/9.

### 4040032

Dr. Larissa Alitkina  
Montag und Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 9. März 2020, 24 x  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03  
199,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Deutsch A1.2 - 4. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.  
Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:  
www.vhs.lahr.de: Service – Online-Einstufungstest Deutsch. Kursbuch:  
Schritte plus Neu 2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 12.

### 4040035

Anastasia Semikova  
Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 15 x  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.04  
112,- EUR

### Deutsch A2.1 - 3. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:  
www.vhs.lahr.de: Service – Online-Einstufungstest Deutsch. Kursbuch:  
Schritte plus Neu 3 (Hueber Verlag), ab Lektion 1.

### 4040034

Nana Kvaratskhelia  
Montag und Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 9. März 2020, 30 x  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG  
186,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Deutsch A2.1 - 7. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:  
www.vhs.lahr.de: Service – Online-Einstufungstest Deutsch. Kursbuch:  
Schritte plus Neu 3 (Hueber-Verlag), ab Lektion 4.

### 4040036

Susanna Paris  
Dienstag, 17:30-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 10. März 2020, 13 x  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03  
140,- EUR (min. 7/max. 11 Teiln.)

### Deutsch B2.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen.  
In einer kleinen Gruppe vertiefen Sie intensiv Ihre Kenntnisse in den Bereichen Grammatik, Wortschatz, Schreiben, Lesen und Sprechen.  
Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:  
www.vhs.lahr.de: Service – Online-Einstufungstest Deutsch. Linie 1 B1+/B2.1.  
Deutsch für Alltag und Beruf,  
Brückenkurs, ab Lektion 3.

### 4040038

Dr. Larissa Alitkina  
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 11. März 2020, 14 x  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03  
197,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

### Bewerbungstraining für Migrantinnen und Migranten

Suchen Sie mehr sprachliche Sicherheit bei der Stellensuche und der Bewerbung? Anhand von praktischen Übungen werden folgende Themen behandelt: Stellenaussagen verstehen und auswerten, sich telefonisch und schriftlich bewerben, ein Vorstellungsgespräch führen. Kopierkosten bitte bar entrichten.

### 4040039

Maike Lehmann  
Mittwoch, 16:00-18:15 Uhr  
ab Mittwoch, 18. März 2020, 3 x  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude),  
Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03  
45,- EUR (zzgl. 5,- EUR Kopierkosten)  
min. 5/max. 7 Teiln.

## Deutschprüfungen

### Deutschtest für Zuwanderer A2-B1

Der DTZ zählt als Sprachnachweis für die Einbürgerung. Integrationskurse schließen mit dieser Prüfung ab. Sie kann aber auch von anderen Interessierten abgelegt werden.  
Der Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 ist eine skalierte allgemeinsprachliche Prüfung. Sie bietet eine differenzierte Auswertung der Sprachkompetenz in den Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Sie erfahren genau, in welchen Bereichen die Stufe A2 oder B1 erreicht wurde.

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41  
10:00 bis ca. 18:00 Uhr  
130,- EUR

Freitag, 6. März 2020  
Anmeldeschluss: 24. Januar 2020

Freitag, 19. Juni 2020  
Anmeldeschluss: 30. April 2020

Freitag, 17. Juli 2020  
Anmeldeschluss: 25. Mai 2020

Unter „www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen.html“ – Deutsch – A2/B1 Deutschtest für Zuwanderer können Sie sich über die Prüfung informieren und Probematerial ansehen bzw. bestellen.

### „Leben in Deutschland“ - Einbürgerungstest

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Bei der Prüfung bekommen Sie ein Testheft mit 33 Fragen und haben 60 Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Den Gesamtfragenkatalog finden Sie unter www.bamf.de.  
Der Test „Leben in Deutschland“ wird als Einbürgerungstest anerkannt.

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41  
10:00 bis ca. 11:00 Uhr / 11:00 bis ca. 12:00 Uhr  
25,- EUR

Montag, 9. März 2020  
Anmeldeschluss: 27. Januar 2020

Montag, 27. April 2020  
Anmeldeschluss: 16. März 2020

Montag, 25. Mai 2020  
Anmeldeschluss: 30. März 2020

Montag, 27. Juli 2020  
Anmeldeschluss: 15. Juni 2020

Bereiten Sie sich vor! Auf „www.bamf.de - Einbürgerung - Online Testcenter“ finden Sie alle Fragen und Antworten für den Test „Leben in Deutschland“.

### telc Deutsch B2

Auf der Stufe B2 können Sie sich klar und detailliert ausdrücken sowie erfolgreich argumentieren und verhandeln. Im eigenen Fachgebiet und zu den meisten allgemeinen Themen verfügen Sie über einen großen Wortschatz. Sie beherrschen die Grammatik recht gut. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung findet am Vormittag statt und dauert 2 Stunden und 20 Minuten. Die mündliche Prüfung findet am Nachmittag statt. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41  
10:00 bis ca. 19:00 Uhr  
185,- EUR / vhs-Teilnehmende 155,- EUR

Freitag, 13. März 2020  
Anmeldeschluss: 31. Januar 2020

Freitag, 15. Mai 2020  
Anmeldeschluss: 3. April 2020

Unter „www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen.html“ – Deutsch – B1-B2 Beruf können Sie sich über die Prüfung informieren und Probematerial ansehen bzw. bestellen.

### Anmeldung

Die Anmeldung zu allen Prüfungen erfolgt persönlich im Sekretariat.  
Hinweis: Da nur begrenzt Plätze für externe Prüfungsteilnehmende zur Verfügung stehen, kann es zu Wartezeiten kommen.  
Erst mit einem schriftlichen Einladungsschreiben nach Anmeldeschluss wird ein Platz für das jeweilige Prüfungsdatum bestätigt.

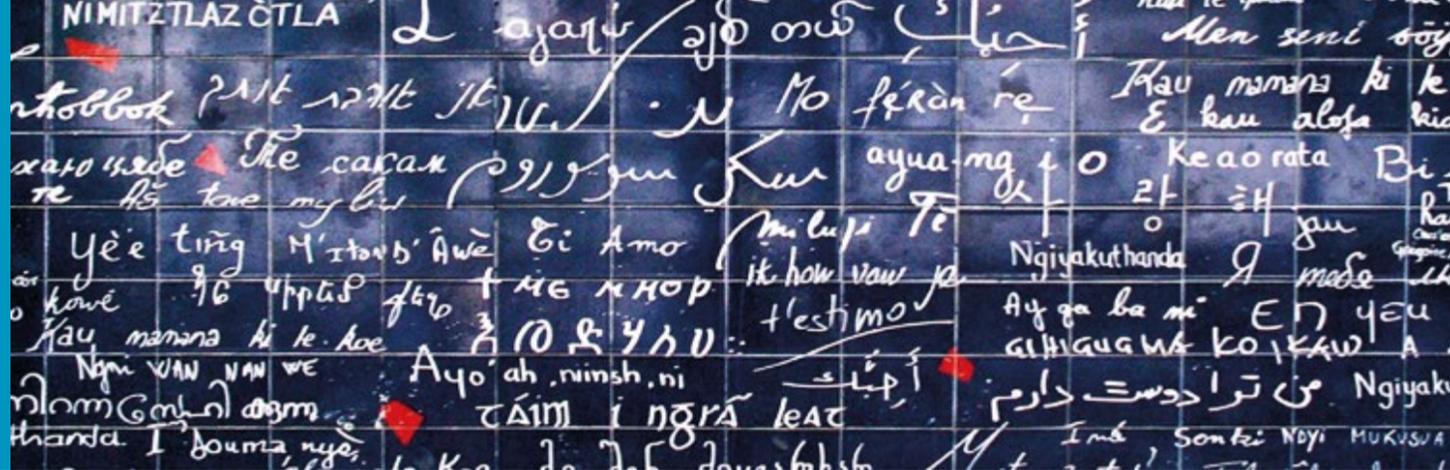
### Lerncafé Deutsch Offenes Angebot für alle Deutschlernenden der VHS Lahr

Im Lerncafé können Sie mit Ehrenamtlichen Hausaufgaben oder Online-Übungen machen, sich auf Prüfungen vorbereiten und Deutsch sprechen.

Kommen Sie einfach vorbei - wir freuen uns auf Sie! Ein Angebot in Kooperation mit dem Freundeskreis Flüchtlinge Lahr.

Jeden Dienstag und Donnerstag, außer in den Schulferien, jeweils 12:30-14:30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.02 Cafeteria, 1. OG  
Kostenfrei (Anmeldung ist nicht erforderlich)





# Sprachen

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Arabisch
- Chinesisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Türkisch

## Englisch

### Englisch Sprachberatung

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Englisch-Beratung informieren Sie Dozenten/innen gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen ([www.vhs.lahr.de: Service](http://www.vhs.lahr.de: Service)) und das Ergebnis zur Sprachenberatung mitzubringen.

Dienstag, 18. Februar 2020, 16:00-18:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08

### Englisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.  
Das Lehrwerk wird am 1. Kurstermin bekanntgegeben.

### 406001

Sami Odeh  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 10. März 2020, 14 x  
Otto-Hahn-Realschule, 211, Otto-Hahn-Str. 5  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Powerkurs Englisch A1.1 – 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen geeignet.  
Fairway new A1, ab Lektion 2/3.

### 406002

Burnetta Day-Mould  
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08  
149,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Englisch A1.2 - 3. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.  
Great! A1, ab Lektion 6.

### 406003

Damaris Maurer  
Donnerstag, 18:10-19:40 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 14 x  
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Englisch A1.2 - 4. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.  
Great! A1, ab Lektion 8.

### 406004

Astrid Jörger-Baumann  
Montag, 11:00-12:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 14 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

### Englisch A2 Wiederholung und Vertiefung

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit grundlegenden Kenntnissen der englischen Sprache, die das Erlernete nochmals systematisch durchgehen möchten. In diesem Kurs vertiefen Sie den Stoff der Niveaustufe A2. Er bietet eine Wiederholung der wesentlichen Grammatik. Praxisnah und alltagsbezogen werden wir gemeinsam den Wortschatz erweitern und die Sprachfähigkeit ausbauen. Es bleibt viel Zeit für individuelle Fragen und Wiederholungen. Mit viel Spaß und ohne Zeitdruck festigen wir die Grundlagen, so dass Sie im Englischen sicherer werden und ein solides Basiswissen aufbauen. Fairway A2. Lehr- und Arbeitsbuch Englisch. Mit 32 Seiten Zusatzübungen (ISBN 978-3-12-501497-8), ab Lektion 7.

### 406007

Damaris Maurer  
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 14 x  
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Englisch B1.2 - 7. Semester

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.  
Face2face Intermediate (2nd Edition), ab Lektion 1A.

### 406008

Susan Hulström-Karl  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 14 x  
Otto-Hahn-Realschule, 209, Otto-Hahn-Str. 5  
69,50 EUR

### Englisch C1.1 - 4. Semester

Für Wiederholer/innen und Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B2.  
Face2face Advanced C1 (2nd Edition), ab Lektion 4A.

### 406009

Susan Hulström-Karl  
Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Otto-Hahn-Realschule, 209, Otto-Hahn-Str. 5  
71,- EUR (min. 7/max. 11 Teiln.)

Am Dienstag, 18. Februar 2020, zwischen 16:00-18:00 Uhr können Sie sich auch kostenlos und unverbindlich über alle weiteren Angebote der VHS Lehr informieren.

### Englisch mit Muße

Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten in angemessenem Tempo.

### Englisch mit Muße A2.2 - 9. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
Brush up A2, ab Lektion 3.

### 406011

Gabriele Bodri  
Montag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 13 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
81,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

### Englisch mit Muße B1.2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.  
Easy English B1.2, ab Lektion 7.

### 406013

Eva Kiehne  
Mittwoch, 16:30-18:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Conversation

### Englisch Conversation mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.  
We are going to practise spoken English and repeat as well some basic structures.  
In conversation B2/C1 (Klett), ab Lektion 5.

### 406016

Astrid Jörger-Baumann  
Montag, 9:15-10:45 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 14 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Englisch Conversation mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.  
In conversation II (Klett), ab Lektion 15.

### 406017

Astrid Jörger-Baumann  
Mittwoch, 9:15-10:45 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 14 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Englisch reading and conversation course B1

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits über gute Vorkenntnisse (B1) verfügen. Hier können Sie Ihren Wortschatz durch das gemeinsame Lesen und Besprechen englischsprachiger Texte vertiefen.  
In conversation I (Klett), ab Lektion 18.

### 406018

Gabriele Bodri  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 9. März 2020, 12 x  
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5  
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Englisch für die Reise

### Englisch für den Urlaub - Kompaktkurs (A1/A2)

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen A1/A2. Die Unterrichtssprache ist vorwiegend Englisch.  
Hooray for Holidays!  
Am 04.04. und am 02.05. findet der Kurs nicht statt.

### 406020

Lubna Mansoor  
Samstag, 9:30-11:45 Uhr  
ab Samstag, 7. März 2020, 6 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
127,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)



Bei Kursen mit 1-5 Terminen und Wochenendseminaren können Sie sich bis eine Woche vor dem 1. Termin kostenfrei bei der VHS abmelden. Achten Sie auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.

## Französisch

### Französisch Sprachberatung

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Französisch-Beratung informieren Sie Dozenten/innen gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen ([www.vhs.lahr.de: Service](http://www.vhs.lahr.de: Service)) und das Ergebnis zur Sprachenberatung mitzubringen.

Dienstag, 18. Februar 2020, 16:00-18:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07

### Französisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.  
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 1.

### 408001

Marie-Christine Drouot  
Freitag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Französisch A1.1 - 3. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.  
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 6.

### 408003

Martina Steger  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

### Französisch A2.1

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
Perspectives Allèz-y! A2, ab Lektion 3.

### 408005

Eva-Maria Hirth-Schmidt  
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 8 x  
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5  
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

### Französisch A2.1 - 7. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 3.

### 408006

Christine Bibal-Köpke  
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

### Französisch A2.2 - 13. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
Perspectives A2, ab Lektion 10/11.

### 408007

Sabine Lorenz  
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 14 x  
Otto-Hahn-Realschule, 225, Otto-Hahn-Str. 5  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

**Französisch mit Muße**

Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten in angemessenem Tempo.

**Französisch mit Muße A1.1 - 2. Semester**

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 2.

**408002**

Bettina Kaltenbach  
Montag, 10:45-12:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 14 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

**Französisch mit Muße A1.2 - 4. Semester**

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 7.

**408004**

Christine Bibal-Köpke  
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

**Französisch mit Muße B1**

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. On y va! B1, ab Lektion 8, sowie Lektüre und Zeitungsartikel.

**408012**

Bernadette Mutter  
Freitag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 11 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
91,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**Konversation – Französisch für die Reise****Französisch A2/B1**

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Leichte Konversation über Alltagsthemen, basierend auf der Zeitschrift „Ecoute“.

**408010**

Sylvie Renkenberger  
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 14 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**Français conversation et actualité A2-B1**

Conversation sur des thèmes de la vie de tous les jours et sur l'actualité ainsi que petits exercices de grammaire, vocabulaire et traduction.

**408013**

Marie-Christine Drouot  
Freitag, 10:45-12:15 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**Französisch für den Urlaub III**

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen.

Französisch für den Urlaub, ab Lektion 6.

**408015**

Christine Bibal-Köpke  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 8 x  
Otto-Hahn-Realschule, 220, Otto-Hahn-Str. 5  
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

**La Table Ronde - Sprachenstammtisch**

Bienvenue à toutes et à tous autour d'une table ronde où nous allons nous rencontrer - pour parler français, boire et manger!

Freitag, 13. März/15. Mai /19. Juni 2020  
jeweils 20:00-21:30 Uhr  
Restaurant „Bergbrauerei Zahler“, Obertorstr. 7  
Kostenfrei

**Italienisch****Sprachberatung**

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Sprachen-Beratung informieren Dozent/innen Sie gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen (www.vhs.lahr.de: Service) und das Ergebnis zur Sprachberatung mitzubringen.

Dienstag, 18. Februar 2020, 16:00-18:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41

**Italienisch A1.1 - 1. Semester**

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Das Lehrwerk wird am 1. Kurstermin bekanntgegeben.

**409001**

Maria Cristina Tangorra  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 9. März 2020, 14 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

**Italienisch A1.1 - 2. Semester**

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. Chiaro! Nuova Edizione A1, ab Lektion 4.

**409002**

Dr. Giuseppe Pantusa  
Montag, 19:40-21:10 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 15 x  
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5  
74,50 EUR

**Italienisch A1.2 - 4. Semester**

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Passo dopo passo A1, ab Lektion 7/8.

**409003**

Dr. Juliana Bauer  
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 11 x  
Otto-Hahn-Realschule, 220, Otto-Hahn-Str. 5  
91,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**Italienisch A1.2 - 5. Semester**

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Chiaro! A1, ab Lektion 9.

**409004**

Annalisa Tubiana Woehrel  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5  
60,- EUR

**Italienisch mit Muße A1**

Für Interessierte und Quereinsteiger/innen mit einfachen Vorkenntnissen. Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten, angemessenem Tempo und einer kleinen Lerngruppe. Chiaro! A1, ab Lektion 9.

**409005**

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh  
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
169,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

**Italienisch A2.1 - 6. Semester**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Insieme A2, ab Lektion 4.

**409006**

Dr. Giuseppe Pantusa  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 14 x  
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5  
197,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

**Italienisch A2.2 - 10. Semester**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Chiaro! A2, ab Lektion 10.

**409007**

Viola Nickert  
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5  
71,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

**Italienisch B1.2 - 6. Semester**

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Chiaro! B1, ab Lektion 10.

**409009**

Annalisa Tubiana Woehrel  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x  
Otto-Hahn-Realschule, 208, Otto-Hahn-Str. 5  
85,- EUR (min. 7/max. 11 Teiln.)

**Italienisch für die Reise****Italienisch für den Urlaub**

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Das Lehrwerk wird am 1. Kurstermin bekanntgegeben.

**409010**

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 23. März 2020, 10 x  
Otto-Hahn-Realschule, 211, Otto-Hahn-Str. 5  
141,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

**Spanisch****Sprachberatung**

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Sprachen-Beratung informieren Dozent/innen Sie gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen (www.vhs.lahr.de: Service) und das Ergebnis zur Sprachberatung mitzubringen.

Dienstag, 18. Februar 2020, 16:00-18:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41

**Spanisch A1.1**

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Eñe A1, ab Lektion 1.

**422001**

Maria Mercedes Viera-Stiefel  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
62,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Dienstag, 18. Februar 2020, 16:00-18:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41

**Spanisch Rápido - Minigruppe**

Eine intensive Einführung in kleiner Gruppe für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Nach diesem Kurs ist eine Teilnahme im Folgesemester in Spanisch A1.1 - 2. Semester möglich. Geübt werden Alltags- und Urlaubssituationen. Kopierkosten bitte bar entrichten.

**422002**

Maria Mercedes Viera-Stiefel  
16./20./23./27./30. Juni/4. Juli 2020  
Dienstag, 18:30-21:30 Uhr  
Samstag, 9:30-12:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01/2.04  
99,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)  
min. 6/max. 8 Teiln.

**Spanisch A1.1 - 2. Semester**

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. Eñe A1, ab Lektion 3.

**422003**

Teresita Schablowsky-Marin  
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 14 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08  
69,50 EUR

**Spanisch A1.2 - 3. Semester**

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Eñe A1, ab Lektion 6.

**422004**

Veronica Möring  
Montag, 17:45-19:15 Uhr  
ab Montag, 9. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08  
60,- EUR

**Spanisch A2.2 - 7. Semester**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Eñe A2, ab Lektion 6.

**422005**

Veronica Möring  
Montag, 16:00-17:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**Spanisch A2.2 - 10. Semester**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Eñe A2, ab Lektion 9.

**422006**

Teresita Schablowsky-Marin  
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 14 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

**Spanisch intensiv B1 (Minigruppe) - 17. Semester**

Sie lernen in einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmer/innen intensiv Spanisch. Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Eñe B1.1, ab Lektion 7.

**422008**

Teresita Schablowsky-Marin  
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 10. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
169,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

**Konversation – Grammatik****Curso de conversación y gramática (B1/B2)**

Curso de conversación y aclaración de la gramática española. Hablaremos de temas muy sencillos que tengan relación con la actualidad y sobre la Cultura Hispánica. Aclaremos temas de la gramática española, como la utilización de todos los tiempos verbales del castellano (como el pasado, condicional, futuro, pluscuamperfecto, subjuntivo, aplicación de las preposiciones, manejo del ser y estar y otros temas gramaticales). Kopierkosten bitte bar entrichten.

**422011**

Teresita Schablowsky-Marin  
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 10. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
99,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)  
min. 6/max. 8 Teiln.

**Weitere Sprachen**

Niederländisch im Programmteil der Außenstelle Ettenheim auf Seite 65

**Arabisch A1.1**

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Salam! neu A1-A2.

**401001**

Dr. phil. Mohamed Zaiane  
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 10. März 2020, 10 x  
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5  
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**Arabisch A1.1 - 2. Semester**

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. Salam! neu, A1-A2, ab Lektion 2/3.

**401002**

Fareda Chikh Ismail Zada  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Einführung in die arabische Sprache, Kultur und Gesellschaft

Für Wiedereinsteiger/innen und Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Kommunikation und Ausdrücke im Alltag und in anderen Situationen (beim Reisen, Einkaufen, im Hotel). Der Kurs ist auch für Interessierte geeignet, die ehrenamtlich mit Menschen aus dem arabischen Raum tätig sind und sich im Alltag auf Arabisch unterhalten möchten.

#### 401003

Dr. phil. Mohamed Zaiane  
Dienstag, 16:00-17:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04  
99,50 EUR (min. 5/max. 7 Teiln.)

### Arabisch A2.1 - 9. Semester

Arabisch für Wiedereinsteiger/innen und Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Grundbegriffe und sprachliche Fertigkeiten der mündlichen und schriftlichen Kommunikation werden vertieft und geübt. Salam!, ab Lektion 12 und Kursmaterial vom Dozent.

#### 401004

Dr. phil. Mohamed Zaiane  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5  
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Chinesisch A1.1 - Minigruppe

Der Kurs vermittelt Interessierten ohne Vorkenntnisse die Grundlagen des Chinesischen. Sie lernen die offizielle chinesische Verkehrssprache (Mandarin). Die mündliche Kommunikation steht dabei im Vordergrund. Die Schriftzeichen werden auch Schritt für Schritt eingeführt. Interessante Informationen über Geschichte, Kultur und über das heutige China ergänzen den Unterricht. Liao Liao (Kursbuch).

#### 402001

Nana Peng  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 25. März 2020, 10 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
141,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

### Chinesisch A1.2 - Minigruppe - 2. Semester

Der Kurs vermittelt Interessierten mit sehr geringen Vorkenntnissen die Grundlagen des Chinesischen. Sie lernen die offizielle chinesische Verkehrssprache (Mandarin). Die mündliche Kommunikation steht dabei im Vordergrund. Die Schriftzeichen werden auch Schritt für Schritt eingeführt. Interessante Informationen über Geschichte, Kultur und über das heutige China ergänzen den Unterricht. Liao Liao (Kursbuch), ab Lektion 6/7.

#### 402002

Hong Hu  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 11. März 2020, 8 x  
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5  
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

### Kompaktkurs Polnisch für den Urlaub

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Einstieg polnisch (Hueber Verlag).

#### 417001

Anna Zimmer-Romanowska  
Freitag, 15:30-17:45 Uhr  
ab Freitag, 19. Juni 2020, 5 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08  
106,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)



### Portugiesisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Oi Brasil!, aktuell, A1.

#### 418001

Iuri Karg  
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 10. März 2020, 12 x  
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5  
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Russisch für Fortgeschrittene und Spätaussiedler/innen - Русский для поздних переселенцев или для говорящих на русском языке

Dieser Russischkurs für Fortgeschrittene richtet sich an russischsprechende Interessierte und passive Sprecher/innen, die Russisch von klein auf gehört haben, selber aber nicht zum Sprechen kamen. Wir lernen russische Grammatik, Rechtschreibung und kommunizieren auf Russisch. Курс русского языка направлен на говорящих на русском языке, либо на пассивных носителей языка, которые с детства его слышали, но сами не говорили на нем. Мы изучим правописание и грамматику. Большую часть занятий мы будем говорить по-русски. Kopierkosten bitte bar entrichten.

Kopierkosten bitte bar entrichten.

#### 419002

Vera Erfurt  
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 23. April 2020, 10 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
141,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Kopierkosten)  
min. 4/max. 5 Teiln.

### Schwedisch A2+ - 13. Semester

Sie haben schon eine Ahnung, was Elche und Köttbullar sind, möchten aber gerne wissen, wie Sie erstere finden und letztere bestellen können? Wenn Sie Lust haben, beim nächsten oder ersten Besuch in Schweden die Landessprache schon etwas zu beherrschen, dann - Välkommen till svenskursen! Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 9

#### 420001

Evelyne Maier  
Samstag, 9:30-12:00 Uhr, 5x  
21. März/25. April/9. Mai/20. Juni/18. Juli 2020  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08  
62,- EUR (min. 6/max. 9 Teiln.)

### Schwedisch A2+

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen - Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen! Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 16

#### 420002

Andrea Kiechle  
Samstag, 10:00-12:30 Uhr, 4x  
7. März/25. April/9. Mai/20. Juni 2020  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
85,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

### Türkisch A1.2 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. Ne güzel! A1, ab Lektion 5.

#### 424001

Birsen Sen  
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 23. April 2020, 10 x  
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5  
50,- EUR

### Türkisch A1.2 - 7. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Kolay gelsin, ab Lektion 8.

#### 424002

Birsen Sen  
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 23. April 2020, 10 x  
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5  
141,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Bei Kursen mit 1-5 Terminen und Wochenendseminaren können Sie sich bis eine Woche vor dem 1. Termin kostenfrei bei der VHS abmelden. Achten Sie auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.



# Computer – Beruf

## Schlüsselqualifikationen

### Computer Basiskurse

### Windows & Office

### Bildbearbeitung

### Internet

### iPad & iPhone

### Android Smartphone & Tablet

### Kurse für Ältere

### Kurse für Jüngere

### Kaufmännische Kurse

### SAP Kurse

### Xpert Business Webinare

## Schlüsselqualifikationen

### Nie wieder sprachlos - Rhetorik für Alltag und Beruf

In diesem dynamischen Workshop erlernen Sie wichtige Techniken der Körpersprache und der nonverbalen Kommunikation. Interaktive Körper-, Sprech-, Stimm- und Atem-Übungen kommen zum Einsatz und es werden Techniken vermittelt, wie Sie auch auf schwierige Fragen souverän reagieren können. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Präsentationstechniken und Visualisierungshilfen für mitreißende Vorträge und überzeugende Reden. Nach Absprache gibt es die Möglichkeit zur Video-Analyse und Rückmeldung durch den Trainer und die anderen Teilnehmenden. Eine bessere Form des Feedbacks kann man sich nicht wünschen!

#### 506001

Michael Lehmann  
Samstag, 21. März 2020, 9:00-12:00 Uhr  
Samstag, 28. März 2020, 9:00-12:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
50,- EUR

### Der gute Ton am Telefon - ein Workshop aus der Praxis für die Praxis

Am Telefon sind Sie die Visitenkarte Ihres Unternehmens! In diesem Seminar lernen und trainieren Sie, effektive Gesprächstechniken für serviceorientiertes Telefonieren einzusetzen, Telefonate sicher und souverän zu führen und auch in problematischen Situationen kundenorientiert zu agieren.

#### 506002

Evelyn Paul  
Samstag, 14. März 2020, 9:00-16:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
48,- EUR

### Befreien der natürlichen Stimme - Linklater Stimmtraining

Der stimmliche Ausdruck wird durch angeleitete Kommunikationsmuster, Konditionierungen und Spannungen gehemmt. Die ganzheitliche Linklater- Methode geht davon aus, dass die menschliche Stimme einen Umfang von drei bis vier Oktaven hat. Zudem verfügt eine natürliche Stimme über ein großes gedankliches und emotionales Ausdruckspotenzial. In diesem Workshop erhalten Sie eine erste Einführung in die Linklater- Methode. Anhand von Übungen werden Sie Schritt für Schritt gedankliche, körperliche und emotionale Fehlspannungen lösen, die eine freie Stimme hemmen. Das Resultat: Sie finden immer mehr zu Ihrem authentischen Ausdruck, zu Präsenz und kommunikativer Wirkkraft. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken.

#### 506003

Iris Schulte  
Samstag, 16. Mai 2020, 10:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
50,- EUR

### Hochsensibilität im Beruf - eine Zukunftskompetenz

Für hochsensible Personen (HSP) stellt es oft eine große Herausforderung dar, den passenden Beruf und eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu finden. Denn oftmals ist die Arbeitsumgebung nur wenig auf sensible Bedürfnisse abgestimmt. Und häufig kollidieren die Vorstellungen von der persönlichen Berufung mit der Notwendigkeit, den Lebensunterhalt verdienen zu müssen. Im kleinen Kreis wollen wir darüber reflektieren, wie sich eine Ausgewogenheit herstellen lässt, zwischen den äußeren Umständen und den verschiedenen Tönungen des eigenen Wesens. Wir werfen einen aufmerksamen Blick darauf, wie die eigene Feinfühligkeit als Kompetenz wahrgenommen und im beruflichen Alltag eingebracht werden kann.

#### 506004

Marie Teutsch  
Samstag, 7. März 2020, 13:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05  
48,- EUR

## Zeitmanagement und Selbstorganisation

Weniger Stress, mehr Freiraum für wirklich wichtige Dinge - wer möchte das nicht? Konsequentes Zeit- und Prioritätenmanagement macht es möglich. In diesem Seminar lernen Sie, Arbeitsabläufe zu optimieren, den eigenen Arbeitsstil zu reflektieren und zu verbessern. Sie lernen Möglichkeiten kennen, die persönliche Zeitplanung zu organisieren, setzen sich mit der eigenen Selbstorganisation auseinander und lernen so, mit der Zeit besser umzugehen.

### 506007

Michael Thorhauer  
Mittwoch, 18. März 2020, 18:00-21:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
101,- EUR (min. 1/max. 3 Teiln.)



**vhespresso**  
Klein. Stark. Gut.

Neues Kursformat der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

#### DURCHFÜHRUNGSGARANTIE

Sie melden sich an – und der Kurs findet statt.

#### KLEINE GRUPPE: 1-3 PERSONEN

Ihre Themen werden intensiv behandelt.

## Online-Kurs: Assistenz im Projektmanagement

Sie wollen die Projektleitung bei der Organisation und Durchführung von Projekten unterstützen und sind mit den Abläufen und Begriffen nicht vertraut? In diesem Webinar lernen Sie die Grundprinzipien des Projektmanagements kennen und machen sich mit den einzelnen Bestandteilen wie z.B. Planungs- und Organisationsphasen, Projektsteuerung, Berichterstattung, Projektorganisation und Ziele eines Projektes vertraut. Sie bekommen einen Überblick über die Rollen und die entsprechenden Aufgaben im Projektteam. Das Webinar wird durchgeführt in Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn Ihre Zugangsdaten per E-Mail. Seminarunterlagen werden als Handout nach dem Webinar zum Download zur Verfügung gestellt.

### 506023

Joachim Severin  
Donnerstag, 12. März 2020, 18:00-19:30 Uhr  
Donnerstag, 19. März 2020, 18:00-19:30 Uhr  
Eigenes HomeOffice  
33,- EUR

## Berufsberatung für Frauen

Die Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg - Südlicher Oberrhein bietet individuelle Beratungstermine für Frauen in Lehr an. Je nach Anliegen werden berufliche Ziele, eine realistische berufliche Planung sowie weiterführende Schritte erarbeitet. Wenn Sie Fragen haben zur beruflichen (Neu-) Orientierung, zum Wiedereinstieg nach einer Familienphase oder bei Arbeitslosigkeit, zur Berufswahl, zur Berufs- und Karriereplanung, zur Aus- und Weiterbildung, zur Stellensuche und Bewerbung, dann können Sie sich gerne für einen persönlichen Beratungstermin bei der Kontaktstelle Frau und Beruf anmelden. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und neutral. Die Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg - Südlicher Oberrhein wird im Rahmen des Landesprogramms Kontaktstellen Frau und Beruf vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg finanziell gefördert. Weitere Informationen zum Angebot und zur Arbeit der Kontaktstelle Frau und Beruf finden Sie unter [www.frauundberuf-ortenau.de](http://www.frauundberuf-ortenau.de).

Anmeldung über Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg - Südlicher Oberrhein  
Tel.: 0761/201 1731 oder per E-Mail [frau\\_und\\_beruf@stadt.freiburg.de](mailto:frau_und_beruf@stadt.freiburg.de).

### 506014

Donnerstag, 18. Juni 2020, 9:30-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
Kostenfrei

### 506013

Donnerstag, 23. April 2020, 9:30-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01  
Kostenfrei

## Gewaltfreie Kommunikation für Ehrenamtliche - Einführung

Manchmal merken wir in einem laufenden Gespräch, dass wir aneinander vorbeireden und schaffen es nicht, die Verbindung zu unserem Gegenüber herzustellen. Oder wir können nicht gleich ausdrücken, worum es uns eigentlich geht. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ bietet wirksame Möglichkeiten an, in „schwierigen“ Situationen zu reagieren und hilft, die eigenen Muster zu durchschauen, die möglicherweise zu Missverständnissen oder Konflikten führen. Ebenso hilft sie uns, schnell Klarheit darüber zu gewinnen, was unser eigenes Anliegen ist. Im Einführungsseminar lernen Sie erste Grundlagen kennen, die immer auch an eigenen Beispielen aus dem Alltag geübt werden. Ein Fortbildungsangebot für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfegruppen in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Ortenaukreises, Mehrgenerationenhaus Lehr und VHS Lehr. Anmeldung nur über [www.ortenau-engagiert.de](http://www.ortenau-engagiert.de) Fortbildungen oder telefonisch unter 0781 805 9814. Anmeldeschluss: 17.04.20 Hinweis: Das kostenfreie Angebot ist ausschließlich für ehrenamtlich Engagierte vorgesehen!

### 506022

Jutta Gänshirt  
Samstag, 16. Mai 2020, 9:30-16:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum  
Kostenfrei



## ESF-Fachkursförderung

Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30 beziehungsweise 50 Prozent der Kursgebühr erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Wenn Sie 50 Jahre oder älter sind erhalten Sie 50 Prozent Ermäßigung, wenn Sie jünger sind erhalten Sie 30 Prozent Ermäßigung. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder Kommune.
  - Sie sind Unternehmer oder Freiberufler.
  - Sie sind Existenzgründer oder gründungswillig.
  - Sie sind Wiedereinsteiger (zum Beispiel nach Arbeitslosigkeit oder Familienphase).
- Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



Kurse mit ESF-Fachkursförderung sind mit dem ESF-Logo gekennzeichnet.

## Computer Basiskurse

### PC-Tastaturschreiben an 5 Abenden

Computer haben unser Arbeits- und Privatleben durchdrungen und finden sich heute an jedem Arbeitsplatz und in nahezu jedem Haushalt. Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, senken die Fehlerquote und ermöglichen eine ergonomisch günstigere Eingabetechnik, wenn Sie Texte blind mit 10 Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit 10 Fingern und erwerben eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers.

### 503002

Christel Mossmann  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 5 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, 501076  
46,50 EUR (inkl. 11,- EUR für Buch)

### Computer Basiskurs

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über Windows und die wichtigsten Office-Programme. Folgende Themen werden behandelt: Das Betriebssystem Windows 10, der Windows Explorer; die Textverarbeitung Word 2016, die Tabellenkalkulation Excel 2016, das Mail- und Organisationsprogramm Outlook 2016 und das Internet. Voraussetzung sind einfachste Kenntnisse am Computer.

### 501002

Wolfgang Langecker  
Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 4 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
82,- EUR



## Windows & Office

### Windows 10 Grundlagen

Das Betriebssystem Windows 10 unterscheidet sich von den Vorgängerversionen XP, Windows 7 und Windows 8 in vielen Punkten. In diesem Kurs lernen Sie das Arbeiten mit Windows 10 kennen. Kursinhalte sind: Die Systemoberfläche, Arbeiten mit Apps und Finden von Apps, Arbeiten mit dem neuen Menüband im Windows Explorer, Datei-Ordner und Systemverwaltung. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse.

### 501005

Peter Kees  
Mittwoch, 22. April 2020, 18:00-21:00 Uhr  
Mittwoch, 29. April 2020, 18:00-21:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
41,50 EUR



### Windows 10 - Systempflege und Aufräumen

Ein neuer Rechner mit neu installiertem Windows ist schnell und das Arbeiten macht so richtig Spaß. Aber diese Geschwindigkeit verlangsamt sich nach und nach. Grund dafür sind Datenmüll, zerstückelt gespeicherte Daten, unnötige Programme und Dienste, die im Hintergrund laufen, veraltete Treiber und verwaiste Registry Einträge. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Datenmüll beseitigen, die Festplatte defragmentieren und unnötige Programme im Autostart und überflüssige Dienste erkennen können. Kursinhalte sind außerdem, das Realisieren von regelmäßigen Windows-Updates und Virenschutz. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit.

### 501006

Dennis Bauske  
Dienstag, 5. Mai 2020, 18:30-21:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
21,- EUR

### Textverarbeitung mit Word 2016 - Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Programmbedienung und Einsatzgebiete der Textverarbeitung Word kennen. Inhalte des Kurses sind: Textformatierung, Nummerierung und Aufzählung, Arbeiten mit Absätzen, Absatzformatierung, Einzüge und Tabstopps, Arbeiten mit Designs, Einsatz und Bearbeitung von Grafiken, Gestaltung des Seitenlayouts, Kopf- und Fußzeilen, Arbeiten mit Tabellen. Voraussetzung sind grundlegende Windowskenntnisse.

### 501020

Wolfgang Langecker  
Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr  
ab Montag, 16. März 2020, 4 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
91,50 EUR (inkl. 9,- EUR für Buch)



### Word 2016: Serienbriefe und Etiketten

Wer Briefe - privat oder beruflich - an mehrere Adressanten verschicken will, kann die Seriendruckfunktion nutzen. Beispiele sind Anschreiben an Kunden, Ladungen zu Vereinstreffen, Einladungen zu Festen. Im Kurs wird der schnelle und effektive Einsatz der Seriendruckfunktion praxisgerecht erarbeitet. Die Erstellung von Etiketten und Briefumschlägen ist ein weiterer Schwerpunkt des Kurses. Sie nutzen Datenquellen von Word, Exceltabellen und Datenbanken. Voraussetzung sind Word-Grundkenntnisse.

### 501022

Wolfgang Langecker  
Montag, 30. März 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Donnerstag, 2. April 2020, 18:30-21:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
41,50 EUR

### Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Grundkurs

Im diesem Kurs erhalten Sie grundlegende und umfassende Kenntnisse in der Tabellenkalkulation Excel. Programminhalte sind: Programmbedienung, Formatierung von Tabellen, Erstellen von Formeln, Einsatz von Funktionen, Ausfüllen, Kopieren und Verschieben von Zellen, Wenn() Funktion, Sverweis() Funktion, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Erstellen von Diagrammen, bedingte Formatierung und Schutz von Zellen und Arbeitsblättern. Voraussetzung sind einfache Windowskenntnisse.

### 501031

Wolfgang Langecker  
Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr  
ab Montag, 20. April 2020, 6 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
135,50 EUR (inkl. 12,- EUR für Buch)



### Excel Spezial: Pivot und Filter

Mit Pivot-Tabellen können Excel-Daten oder externe Daten professionell und schnell ausgewertet werden. Sie erstellen Pivot-Tabellen und passen sie individuell an. Mit Pivot-Diagrammen werden die Daten grafisch dargestellt. Ein weiteres Thema in diesem Kurs sind Autofilter und erweiterter Filter.

### 501032

Dennis Bauske  
Dienstag, 12. Mai 2020, 18:30-21:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
21,- EUR

### Bürokommunikation mit Outlook 2016

Outlook kann nicht nur Mails senden und empfangen, sondern ist für die Planung und Organisation von Terminen und Aufgaben im privaten und geschäftlichen Bereich ein perfektes Hilfsmittel. Kursinhalte: Arbeiten mit E-Mails, Verwaltung von Kontakten, Erstellen von Verteilerlisten, Kalenderfunktionen, Termine und Besprechungen verwalten, Aufgaben überwachen, Notizen erstellen und Zusammenarbeit von Gruppen. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

### 501035

Dennis Bauske  
Dienstag, 24. März 2020, 18:30-21:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
21,- EUR

### Office 2016 für den Büroalltag

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die schon mit den Microsoft-Office-Programmen arbeiten und Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint haben. Wie können Arbeitsabläufe mit den Office-Programmen effizienter gestaltet werden? Inhalte sind u.a.: Dokumentvorlagen, Formulare in Word, Einsatz von Funktionen in Excel, Bearbeiten der Tabellenstruktur und Übernahme von Excel-Tabellen in Word. Im Kurs arbeiten Sie mit Windows 10 und Office 2016.

### 501036

Wolfgang Langecker  
Montag, 11. Mai 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Donnerstag, 14. Mai 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Montag, 18. Mai 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Montag, 25. Mai 2020, 18:30-21:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
82,50 EUR



### Einführung in das Datenbankprogramm Access 2016

Mit Access können große Datenmengen erfasst und bearbeitet werden. Sie lernen im Kurs, wie man Tabellen anlegt, miteinander verknüpft und durch Abfragen die gewünschte Datenmenge selektiert. Sie erstellen Formulare (Datenmasken) zur Erfassung von Daten und Berichte (Listen) zum Drucken der Daten.

### 501037

Dennis Bauske  
Dienstag, 18:30-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 21. April 2020, 2 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
41,50 EUR

### PowerPoint 2016

Sie lernen Schritt für Schritt die besonderen Gestaltungsmöglichkeiten von PowerPoint kennen. Sie arbeiten mit Texten, Tabellen, grafischen Elementen, Hintergründen und Effekten. Die Erstellung und Änderung von Designs wird geübt. Außerdem lernen Sie die Inhalte grafisch und gestalterisch so aufzubereiten, dass die Zuhörer den maximalen Nutzen aus der Präsentation ziehen können. Voraussetzung sind Windows-Grundkenntnisse.

### 501038

Dennis Bauske  
Dienstag, 10. März 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Dienstag, 17. März 2020, 18:30-21:30 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum  
41,50 EUR

## Bildbearbeitung

### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Im ersten Teil des Kurses lernen Sie die Bedienung der digitalen Kamera sowie die Grundlagen der Bildgestaltung kennen. Wir fotografieren mit natürlichem Licht und nehmen alle Einstellungen an der Kamera manuell vor (Zeit, Blende, ISO). Im zweiten Teil übertragen Sie die Bilder an den Computer und lernen das Korrigieren von typischen Farbfehlern, erledigen kleinere Retuschen und verwalten und archivieren Ihre Bilder. Ihre Kamera sollte über die Möglichkeit verfügen einen manuellen Modus (M) zu wählen. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt.

#### 501041

Ronald Buck  
Samstag, 25. April 2020, 10:00-18:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 51,50 EUR

### Lightroom für Einsteiger

Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Lightroom können die eigenen Fotos organisiert, bearbeitet und optimiert werden. Wir lernen grundlegende Techniken der digitalen Bildbearbeitung, wie beispielsweise Histogramm, Farb-, Kontrast- und Helligkeitskorrekturen, sowie einfache Retuschen. Voraussetzung: Sicherheit im Umgang mit PC und Windows.

#### 501040

Ronald Buck  
Dienstag, 19. Mai 2020, 18:00-21:00 Uhr  
Dienstag, 26. Mai 2020, 18:00-21:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

## Internet

### Homepage und Blog mit WordPress

Texte einfach im Internet publizieren können Sie mit dem kostenlosen Programm WordPress. Anhand fertiger Designvorlagen erhalten Sie schnell eine ansprechende Umgebung, in der Sie fortlaufende Beiträge schreiben, mit Fotos und Grafiken illustrieren und auf weitere Seiten verlinken können. WordPress ist einfach zu bedienen und kann neben der Erstellung von Blogs (im Internet einsehbares Journal) auch zur Erstellung von Websites genutzt werden. Voraussetzung sind grundlegende PC-Kenntnisse.

#### 501050

Achim Wißmann  
Samstag, 4. April 2020, 10:00-16:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 60,- EUR

### Mit Jimdo zur eigenen Webseite

Mit dem kostenlosen Baukastensystem Jimdo können Sie schnell und ohne Programmierkenntnisse Ihre eigene Webseite erstellen. Mit Hilfe der Design-Galerie ist es möglich, schnell ansprechende Seiten zu gestalten. In Jimdo stehen auch Funktionen wie Blog, Gästebuch, Bildergalerie oder Kalender zur Verfügung, damit Ihre Seite von aktiv genutzt werden kann. Vorab können Sie sich bei [www.jimdo.de](http://www.jimdo.de) informieren.

#### 501051

Ronald Buck  
Dienstag, 31. März 2020, 18:00-21:00 Uhr  
Freitag, 3. April 2020, 18:00-21:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

## iPad & iPhone

### iPad & iPhone - Grundfunktionen

Lernen Sie die Grundfunktionen, Aufbau und Bedienung Ihres Apple iPads oder iPhones kennen. Sie gestalten und verwalten Ihre Screens. Sie lernen, welche Einstellungsmöglichkeiten es gibt und wie diese aktiviert werden, um z.B. über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet zu nutzen. Sie werden Apps installieren und lernen wichtige Apps für den täglichen Gebrauch kennen. Dieser Kurs ist ausschließlich für Apple-Geräte konzipiert und daher für Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystemen Android oder Windows nicht anwendbar. Bitte das eigene iPad oder iPhone (inkl. Netzteil) und die Daten für die Apple-ID (i.d.R. die E-Mail-Adresse mit der das iPad bzw. iPhone eingerichtet wurde und das dazugehörige Passwort) mitbringen.

#### 501060

Antonino Gargano  
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Dienstag, 17. März 2020, 2 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05 31,- EUR

### Gute und praktische Apps für das iPhone und iPad

Es gibt unzählige Apps für fast alle Anwendungsgebiete, aber welche Apps sind für das jeweilige Einsatzgebiet zu empfehlen? In diesem Kurs lernen Sie interessante Apps für Informationen und Medien, Navigation, Hobby, Rezepte, Selbstorganisation und Unterstützung für das tägliche Leben kennen. Voraussetzungen: Bitte das eigene iPad oder iPhone (inkl. Netzteil) und die Daten für die Apple-ID (i.d.R. die E-Mail-Adresse mit der das iPad bzw. iPhone eingerichtet wurde und das dazugehörige Passwort) mitbringen.

#### 501062

Antonino Gargano  
Dienstag, 31. März 2020, 18:00-21:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05 21,- EUR

## Android Smartphone & Tablet

### Android Tablet & Smartphone - Grundlagenfunktionen, Mail und Videotelefonie

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Smartphones oder Tablets kennen. Themen des Kurses sind wichtige Systemeinstellungen und Einstellungen, um über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet zu nutzen. Welche Einstellungen müssen getroffen werden, damit im Ausland keine unnötigen Kosten entstehen? Wie können Sie sich Ihren Home-Screen gestalten und welche weiteren Screens können verwaltet werden? Sie erstellen Ordnerstrukturen für Ihre Bilder und Dokumente, bestimmen die Speicherorte für Bilder und Musik und installieren Apps aus dem PlayStore. Weitere Schwerpunkte des Kurses sind die Verwendung eines E-Mail-Kontos, Messengerprogramme wie WhatsApp. Dieser Kurs ist nicht für Besitzer von Smartphones mit dem Betriebssystem IOS oder Windows geeignet. Bitte das eigene Tablet/Smartphone (inkl. Netzteil) und die Daten für den Google-Account zum Kurs mitbringen.

#### 501066

Jasmin Gargano  
Montag, 23. März 2020, 18:00-21:00 Uhr  
Montag, 30. März 2020, 18:00-21:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05 41,50 EUR

### Android Tablet & Smartphone - Unterwegs mit dem Smartphone/Tablet

Ihr „Immer-dabei-Computer“ ist bestens dazu geeignet, Ihnen bei Ausflügen und Reisen in der Nähe zu finden, erleichtern. Sie lernen im Kurs eine NavigationsApp kennen und lernen, wie man Routenaufzeichnungen durchführt. Interessant sind auch die Möglichkeiten, Geschäfte, Restaurants und Hotels in der Nähe zu finden. Sie lernen auch, wie man die Standortdienste an- und ausschaltet und welche Auswirkungen dies haben kann. Dieser Kurs ist nicht für Besitzer von Smartphones mit dem Betriebssystem IOS oder Windows geeignet. Bitte das eigene Tablet/Smartphone (inkl. Netzteil) und die Daten für den Google-Account zum Kurs mitbringen.

#### 501067

Jasmin Gargano  
Montag, 20. April 2020, 18:00-20:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05 15,50 EUR

## Kurse für Ältere

### Mit 50+ an den PC und ins Internet

Sie lernen den PC und seine Komponenten kennen. Der Umgang mit Maus und Tastatur wird geübt. Sie erstellen ein einfaches Word-Dokument. Sie lernen Dateien zu speichern und Ordner und Dateien zu verwalten. Weitere Themen sind Internet und E-Mail. Im Kurs arbeiten Sie mit Windows 10 und Office 2016.

#### 501070

Wilhelm Drollmann  
Dienstag, 14:00-16:15 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 5 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 77,- EUR

### Mit 50+ PC Kenntnisse auffrischen und erweitern

Fragen aus dem Umgang mit dem PC werden geklärt, vorhandene Kenntnisse vertieft und neue erworben. Der Stoff orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer.

#### 501072

Wilhelm Drollmann  
Dienstag, 14:00-16:15 Uhr  
ab Dienstag, 21. April 2020, 3 x  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 46,50 EUR

### Erstellen eines CEWE-Fotobuches und digitale Bildbearbeitung für 50+

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Sie erfahren in diesem Kurs, wie man die Bilder auswählt, bearbeitet und mit Texten gestaltet. Sie arbeiten mit dem kostenlosen Programm CEWE Fotobuch. Mit diesem Programm können Sie auch Bilder verwalten, kategorisieren und nach verschiedenen Kriterien suchen. Auf einfache Art können erstaunliche Farbveränderungen durchgeführt und die Bilder mit bemerkenswerten Effekten versehen werden. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse. In der Kursgebühr sind Gutscheine für ein Fotobuch und ein Foto-Kalender im Wert von 21,95 EUR enthalten.

#### 501075

Christian Pfitzner  
Donnerstag, 12. März 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Donnerstag, 19. März 2020, 14:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

### CEWE-Fotobuches 50+ Aufbaukurs

Wer bereits mit dem Programm „CEWE“ ein Fotobuch angefertigt oder wer den Kurs „Erstellen eines Fotobuchs“ belegt hatte, für den bietet der Kurs „Erweiterte Funktionen und Gestaltung“ besondere Gestaltungsmöglichkeiten, wie z.B. Bilder ineinanderfließen lassen, spezielle Hintergrundbilder auch aus eigenen Fotos, erweiterte Kreationen mit Cliparts, Rahmen, Reisewege auf Landkarten verfolgen usw. So kann man die Erinnerung in einem Fotobuch für besondere Familieneignisse oder ganz besondere Reisen darstellen und würdigen. Spaß beim Arbeiten und Entdecken eigener Möglichkeiten sind inbegriffen. In der Kursgebühr sind Gutscheine für ein Fotobuch und ein Foto-Kalender im Wert von 21,95 EUR enthalten.

#### 501076

Christian Pfitzner  
Donnerstag, 2. April 2020, 14:00-17:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 21,- EUR

## Kurse für Jüngere

### PC für Kids (8-10 J.)

Kinder ohne oder mit geringer PC-Erfahrung lernen auf spielerische Weise den Umgang mit dem Computer. Mit Word werden Einladungen und Visitenkarten erstellt. Grundlegende Formatierungen sowie der Umgang mit Grafiken und Cliparts werden geübt. Je nach Bedarf kommt auch ein Zeichenprogramm zum Einsatz.

#### 501087

Christian Pfitzner  
Montag, 6. April 2020, 14:00-16:15 Uhr  
Dienstag, 7. April 2020, 14:00-16:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 31,- EUR

### Internet für Kids (8-10 J.)

Kinder erfahren in diesem Kurs, wie man im Internet auf Informationen und Spiele zugreift, ohne sich in der Vielfalt der Angebote zu verlieren. Sie lernen spezielle Suchmaschinen für Kinder kennen, besuchen Seiten für Spiele, Hobbys und Schule. Außerdem bekommen sie Tipps für den sicheren Umgang mit dem Internet, um ohne Gefahren im Web surfen zu können. Die Kinder lernen auch den Recherche-Katalog der Mediathek kennen, um erfolgreich Medien für Freizeit und Schule zu suchen.

#### 501088

Christian Pfitzner  
Mittwoch, 8. April 2020, 14:00-16:15 Uhr  
Donnerstag, 9. April 2020, 14:00-16:15 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 31,- EUR

### PowerPoint 2016 für Schüler (12-14 J.)

Zur Unterstützung von Präsentationen in der Schule z.B. für GFS (gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen) kann PowerPoint eine wertvolle Hilfe sein. Die Schüler lernen die Bedienung von PowerPoint und üben dem sinnvollen Aufbau einer Präsentation. Verhaltensweisen beim Vortrag werden besprochen und trainiert.

#### 501090

Lars Holey  
Freitag, 13. März 2020, 15:00-17:00 Uhr  
Samstag, 14. März 2020, 9:00-12:00 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 36,- EUR

### PC-Tastschreiben für Kinder in den Ferien (9-12 J.)

Fast alle Schüler verbringen viel Zeit am Computer, um Texte einzugeben. Wer das 10-Finger-Tastschreiben erlernt, spart Zeit und macht weniger Fehler als beim „2-Finger-Suchsystem“. Kursziele sind: Buchstabenreihen einschließlich Großschreibung und Satzzeichen (ohne Ziffern und Sonderzeichen). Bitte mitbringen: Buntstifte.

#### 503003

Christel Mossmann  
Dienstag, 14. April bis Samstag, 18. April 2020, jeweils von 10:00-11:45 Uhr  
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 33,50 EUR (inkl. 8,50 EUR für Buch)

### Vorbereitung auf die Prüfung Mathematik Realschulabschluss

Anhand von Original-Prüfungsaufgaben der letzten Jahre werden die Teilnehmer gezielt auf die Realschulabschlussprüfung im Fach Mathematik vorbereitet. Themen sind Trigonometrie, Funktionen, Körper, Sachrechnen, Daten und Zufall. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung und Schreibmaterialien.

#### 608001

Matthias Laube  
Dienstag, 14. April 2020, 8:00-13:00 Uhr  
Mittwoch, 15. April 2020, 8:00-13:00 Uhr  
Donnerstag, 16. April 2020, 8:00-13:00 Uhr  
Otto-Hahn-Realschule, Neubau 1.112, Otto-Hahn-Str. 5 53,50 EUR

## Kaufmännische Kurse

### Finanzbuchhaltung Grundkurs

Einführung in die Logik der doppelten Buchführung: Vom Inventar zur Bilanz, Einrichten von Bestandskonten und Buchen einzelner Geschäftsfälle, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Kontenrahmen und Kontenplan, einfache Abschlüsse, einfache Buchungen nach Belegen, Umsatzsteuer, Personalkosten. Der Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden. Xpert Business - Kompetenz im Beruf. Xpert Business steht für ein qualitativ hochwertiges und bundesweit standardisiertes Angebot zur beruflichen Weiterbildung. Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten - vom Einsteiger- bis zum Profi-Niveau. Jeder Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden. Durch die Kombination mehrerer Module - auch bei verschiedenen Volkshochschulen - kann man zu bundesweit standardisierten Abschlüssen gelangen. Die Handwerkskammer Freiburg erkennt die Xpert Business Abschlüsse als Zugangsvoraussetzung für ihre kaufmännischen Fachlehrgänge und die Betriebswirt- und Fachwirtkurse an. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu) (Xpert Business) und [www.wissen-hoch-drei.de](http://www.wissen-hoch-drei.de) (Gewerbe-Akademie).

#### 504001

Wolfgang Langecker  
Dienstag, 18:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 14 x  
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5 205,- EUR (inkl. 20,- EUR für Buch)



Chancen fördern  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



## SAP Kurse



Das alfatraining Bildungszentrum bietet praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Bildungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt. Die Teilnahme am Unterricht erfolgt per alfaview® von zu Hause aus.

### SAP Grundlagen: Navigation

Die Teilnehmenden erlernen die grundlegende Navigation im SAP®ERP. Seminarinhalte sind: An- und Abmelden im SAP, Verstehen und Erkennen von SAP-Bildschirmen, Menüs, Feldern und Sonderfunktionen, Kennenlernen verschiedener SAP-Symbole, Verwendung der verschiedenen Hilfesymbole im SAP, Einrichten von „Favoriten“ für häufig verwendete Transaktionen, Systemmeldungen im SAP verstehen, Einstellung von Standardwerten für häufig verwendete Felder, Nutzung von SAP-Standardberichten, Kennenlernen der Druckfunktion. Das Seminar wendet sich dabei an Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Kenntnisse auffrischen wollen. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss ein Original SAP®-Bildungspartner Zertifikat.

Alfatraining Bildungszentrum GmbH

Eigenes HomeOffice  
315,- EUR

#### 504010

Freitag, 20. März 2020, 13:00-18:00 Uhr  
Samstag, 21. März 2020, 9:00-16:15 Uhr

#### 504011

Freitag, 17. April 2020, 13:00-18:00 Uhr  
Samstag, 18. April 2020, 9:00-16:15 Uhr

#### 504012

Freitag, 15. Mai 2020, 13:00-18:00 Uhr  
Samstag, 16. Mai 2020, 9:00-16:15 Uhr

#### 504013

Freitag, 19. Juni 2020, 13:00-18:00 Uhr  
Samstag, 20. Juni 2020, 9:00-16:15 Uhr

#### 504014

Freitag, 10. Juli 2020, 13:00-18:00 Uhr  
Samstag, 11. Juli 2020, 9:00-16:15 Uhr

#### 504015

Freitag, 7. August 2020, 13:00-18:00 Uhr  
Samstag, 8. August 2020, 9:00-16:15 Uhr

**Kreditorenbuchhaltung in SAP ERP**

Diese Schulung ist speziell für Mitarbeiter im Bereich Kreditorenbuchhaltung konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden. Die Seminarinhalte sind: Pflegen von Kreditorenstammsätzen, Anwendung von Kreditorentransaktionen, Verwalten der Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Materialwirtschaft, Durchführen eines Zahlens. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss ein Original SAP®-Bildungspartner Zertifikat. Seminarvoraussetzungen sind: Buchführungskenntnisse sind erforderlich, Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems sind empfohlen.

**504020**

Alfatraining Bildungszentrum GmbH  
Freitag, 24. April 2020, 13:00-18:00 Uhr  
Samstag, 25. April 2020, 9:00-16:15 Uhr  
Eigenes HomeOffice  
315,- EUR

**Debitorenbuchhaltung in SAP ERP**

Die Schulung ist für Mitarbeiter im Bereich Debitorenbuchhaltung konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den Sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann. Die Seminarinhalte sind: Pflegen von Debitorenstammsätzen, Verwalten von Debitorentransaktionen, Verwalten von Kundenkorrespondenz, Anlegen von Debitorenklärungsfällen, Verwalten der Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung, Durchführen eines Mahnlaufs. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss ein Original SAP®-Bildungspartner Zertifikat. Seminarvoraussetzungen sind: Buchführungskenntnisse sind erforderlich, Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems sind empfohlen.

**504030**

Alfatraining Bildungszentrum GmbH  
Freitag, 27. März 2020, 13:00-18:00 Uhr  
Samstag, 28. März 2020, 9:00-16:15 Uhr  
Eigenes HomeOffice  
315,- EUR

**Einkauf in SAP ERP**

Dieses Seminar ist für Mitarbeiter im Einkauf und in der Materialdisposition konzipiert. Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen den Anwender in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten. Sie lernen die Bestellprozesse, den Umgang mit Einkaufsstammdaten und die Auswertungen im Einkauf mit SAP kennen. Die Seminarinhalte sind: Anlegen von Materialstammsätzen, Anlegen von Lieferantenstammsätzen, Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf, Grundlagen der Preisfindung analysieren, Einkaufsinfosätze anlegen, Durchführen eines Bestellprozesses. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss ein Original SAP®-Bildungspartner Zertifikat. Seminarvoraussetzungen sind: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen ist erforderlich, Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems sind empfohlen.

**504040**

Alfatraining Bildungszentrum GmbH  
Freitag, 28. Februar 2020, 13:00-18:00 Uhr  
Samstag, 29. Februar 2020, 9:00-16:15 Uhr  
Eigenes HomeOffice  
315,- EUR

**Personaladministration in SAP ERP**

Dieses Seminar richtet sich an Anwenderinnen und Anwender in der Personaladministration, welche das routinierte Arbeiten mit SAP Human Capital Management (HCM) erlernen möchten. Einführend werden grundlegende Begriffe, Strukturen und Prozesse im SAP HCM erläutert. Den Schwerpunkt bildet die Vermittlung der wesentlichen Kernprozesse in der Personalstammdatenpflege. Anhand praxisorientierter Übungen am original SAP®-Schulungssystem gewinnen Sie Kenntnisse, mit denen Sie am Ende dieses Seminars in der Lage sein werden, die wesentlichen Funktionsbereiche eigenständig vorzunehmen. Seminarinhalte sind: Strukturen im HCM, Organisationsmanagement, Anlegen, Kopieren und Löschen von Personalstammdaten, Einfluss von Zeitbindung auf die Personalstammdatenpflege, Personalmaßnahmen ausführen: von der Einstellung bis zum Austritt, Schnellerfassung von Personalmaßnahmen. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss ein Original SAP®-Bildungspartner Zertifikat. Seminarvoraussetzungen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen sind sowie Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems sind erforderlich.

**504045**

Alfatraining Bildungszentrum GmbH  
Freitag, 28. Februar 2020, 13:00-18:00 Uhr  
Samstag, 29. Februar 2020, 9:00-16:15 Uhr  
Eigenes HomeOffice  
315,- EUR

**Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen**

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

**Credit-Points fürs Studium**

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

**Xpert Business Webinare**

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen. Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

**Betriebliche Steuerpraxis****Xpert Business LernNetz**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigsten betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

**504050**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 20 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Bilanzierung****Xpert Business LernNetz**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

**504051**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 20 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Controlling****Xpert Business LernNetz**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

**504052**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 20 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Einnahmen-Überschussrechnung****Xpert Business LernNetz**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

**504053**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 11 x  
Eigenes HomeOffice  
159,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Finanzbuchführung 1****Xpert Business LernNetz**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

**504054**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 20 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Finanzbuchführung 2****Xpert Business LernNetz**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

**504055**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 20 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Finanzbuchführung mit DATEV****Xpert Business LernNetz**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

**504056**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 17. März 2020, 16 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Finanzwirtschaft****Xpert Business LernNetz**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

**504057**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 20 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Kosten- und Leistungsrechnung****Xpert Business LernNetz**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

**504058**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 20 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Lohn und Gehalt 1**

**Xpert Business LernNetz**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

**504059**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 20 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Lohn und Gehalt 2**

**Xpert Business LernNetz**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

**504060**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 20 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Lohn und Gehalt mit DATEV**

**Xpert Business LernNetz**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

**504061**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 17. März 2020, 16 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Personalwirtschaft**

**Xpert Business LernNetz**

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

**504062**

Termine siehe Übersicht Seite 54  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 20 x  
Eigenes HomeOffice  
269,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

**Techniktest vom 17.02. bis 02.03.2020**

Datum	Titel
03.03.2020	1. Kurstermin
05.03.2020	2. Kurstermin
10.03.2020	3. Kurstermin
12.03.2020	4. Kurstermin
17.03.2020	5. Kurstermin
19.03.2020	6. Kurstermin
24.03.2020	7. Kurstermin
26.03.2020	8. Kurstermin
31.03.2020	9. Kurstermin
02.04.2020	10. Kurstermin
21.04.2020	11. Kurstermin
23.04.2020	12. Kurstermin
28.04.2020	13. Kurstermin
30.04.2020	14. Kurstermin
05.05.2020	15. Kurstermin
07.05.2020	16. Kurstermin
12.05.2020	17. Kurstermin
14.05.2020	18. Kurstermin
19.05.2020	19. Kurstermin
26.05.2020	20. Kurstermin
28.05.2020	Nachholtermin bei Bedarf

**vs! 30.09.2020** Ende des Semesters und der Video-Verfügbarkeit

**alle Kurstermine jeweils von 18:30 bis 20:30 Uhr, Dauer 2 Stunden**



# Schulabschlüsse

■ Mit dem Zweiten Bildungsweg haben zielstrebige und leistungswillige Erwachsene die Möglichkeit, einen höherwertigen Schulabschluss zu erreichen; den Realschulabschluss als Einstiegsberechtigung in qualifizierende Fachschulen, die Fachhochschulreife oder das Abitur als Zugangsvoraussetzung für ein Studium.

■ Der Zweite Bildungsweg der VHS Lahr ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und somit ist eine staatliche Förderung möglich. Sind die persönlichen Voraussetzungen gegeben, kann eine Förderung nach BAFöG beantragt werden. Auf die von den Teilnehmern anzuschaffenden Lernmittel gewährt die Stadt Lahr einen Zuschuss.

■ „Schnupper“-Besuche in den Unterrichtsstunden der Abendrealschule und des Abendgymnasiums sind auf Anfrage möglich.

■ Der Zweite Bildungsweg richtet bei genügender Nachfrage jährlich neue Kurse ein.

■ **Anmeldung:**  
Persönlich bei der VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstr. 41, 77933 Lahr.  
Anmeldegebühr: 30,- EUR

■ **Informationsabende:**  
Informationsabende für die Abendschulen in der Ortenau. Persönliche Beratung ist möglich. Bitte Unterlagen wie Lebenslauf mitbringen. Kooperationspartner: Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, VHS Offenburg, VHS Lahr.

Dienstag, 14. Juli 2020, 18:00 Uhr  
Ort: VHS Offenburg, Amand-Goegg-Straße 24 Saal, Raum 102

Montag, 20. Juli 2020, 18:00 Uhr  
Ort: VHS Lahr, Kaiserstr. 41  
Vortragsraum, 1.10  
Teilnahme ist jeweils kostenlos.

**Realschulabschluss**

**Dauer:**  
2 Jahre

**Unterrichtszeiten:**  
Montag-Freitag, jeweils 17:30-21:00 Uhr

**Unterrichtsfreie Zeiten:**  
nach dem Schulferienplan Baden-Württemberg

**Unterrichtsfächer:**  
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Chemie, Physik, Erdkunde, Wirtschafts- und Gemeinschaftskunde, Geschichte

**Voraussetzungen:**  
Hauptschulabschluss oder vergleichbarer Abschluss  
Englisch-Kenntnisse (4-5 Jahre)

**Pädagogische Leitung:**  
Monika Sattler-Hetzel

**Unterrichtsbeginn:**  
21. September 2020

**Schulentgelt entfällt**

**Ort:**  
Otto-Hahn-Realschule Lahr

**Kontakt Schulleitung:**  
Monika Sattler-Hetzel  
ARSLAHR@web.de  
Tel. 07822/8679898

**Info-Termine:**  
Montag, 2./ 16. März /27. April/ 25. Mai/ 20. Juni 2020,  
jeweils 19:00 Uhr  
Lahr, Otto-Hahn-Realschule, Otto-Hahn-Str. 5, Raum 1.21

Siehe auch Kurs 608001.  
Vorbereitung auf die Prüfung  
Mathematik Realschulabschluss, Seite 51

**Fachhochschulreife/Abitur**

**Dauer:**  
Fachhochschulreife: 2 Jahre  
Abitur: 3 Jahre

**Unterrichtszeiten:**  
Montag-Freitag, jeweils 17:15-21:55 Uhr

**Unterrichtsfreie Zeiten:**  
nach dem Schulferienplan Baden-Württemberg

**Unterrichtsfächer:**  
Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch, Geschichte, Gemeinschaftskunde, Physik, Biologie

**Voraussetzungen:**  
Mittlerer Bildungsabschluss  
Englischkenntnisse auf dem Niveau des mittleren Bildungsabschlusses  
Vollendetes 19. Lebensjahr  
Abgeschlossene Berufsausbildung oder mindestens 2-jährige Berufstätigkeit (Familienzeit, Wehr- und Zivildienst sind anrechenbar)

**Pädagogische Leitung:**  
Marcus Rabenmüller

**Unterrichtsbeginn:**  
21. September 2020

**Schulentgelt entfällt**

**Ort:**  
Scheffel-Gymnasium Lahr

**Kontakt Schulleitung:**  
Marcus Rabenmüller  
rabenueller@gmx.de  
Tel. 07824/661428

**Infotermine:**  
Montag, 16. März 2020, 19:30 Uhr  
Lahr, Scheffelgymnasium, Otto-Hahn-Str. 7

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●	●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft					●			●	●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●





## Wein

Die Weinmesse in Ettenheim, die am 24./25. April 2020 jeweils von 19:00 bis 23:00 Uhr in der Stadthalle Ettenheim stattfindet, gibt der Stadt Ettenheim, den verschiedenen Weingütern und der Winzergenossenschaft Anlass zu verschiedenen Veranstaltungen einzuladen.

### Weingut Weber - Betriebsbesichtigung

Lernen Sie die spektakulär moderne Wein-Architektur des Weingutes Weber in Ettenheim kennen. Bei einem Glas Wein führt Michael Weber durch die einzelnen Produktionsbereiche und die einmalige Vinothek. Der Vollblutwinzer zeigt und erklärt Ihnen das Weingut und beantwortet Fragen rund um das Thema Weinbau.

#### 103101

Michael Weber  
Donnerstag, 26. März 2020, 18:30-20:00 Uhr  
Treffpunkt: Weingut Weber, Im Offental, Ettenheim  
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

### Mit Grüßen aus der japanischen Fischküche

Küchenschürze umbinden und unter der Anleitung von Andreas Feißt schnippeln und kochen! Die Weine der Weingüter Biesel, Isele, Jäger und Weber sowie der Winzergenossenschaft Münchweiler-Wallburg-Schmieheim stellt die Sommelière Astrid Heß vor.

#### 109110

Andreas Feißt / Astrid Heß  
Freitag, 3. April 2020, 18:00-23:00 Uhr  
Küchenstudio Hein, Tullastr. 5  
46,- EUR (inkl. Naturalkosten)  
Anmeldung erforderlich

### Stadtführung mit Erlebnisweinprobe

Waren es um 1300 noch 6 ha angebaute Reben, so erstreckt sich 2018 die Weinbaufläche auf 212 ha. Die Reb- und Ackerbauzunft ist die älteste der Ettenheimer Zünfte, der Zehntwein war die wichtigste Einnahmequelle der Herrschaft neben dem Kornzehnt. Bei dieser Stadtführung mit Erlebnisweinprobe erfahren Sie was eine „Zehnung, ein Jauch oder eine Mannshauet“ ist. Bummeln Sie mit der Stadtführerin durch die Winkel und Gassen und lassen Sie sich von der barocken Altstadt verzaubern. Genießen Sie das Flair von romantischen Gärten und historischen Kellern. Die Winzer der Weingüter Biesel, Jäger und Weber und die Winzergenossenschaft Münchweiler-Wallburg-Schmieheim laden zu einer Weinprobe an lauschigen Plätzen ein. Geschichte und Wein – eine herrliche Kombination.

#### 109121

Stefanie Weinacker / Heike Labusga  
Donnerstag, 14. Mai 2020, 18:30-20:45 Uhr  
Treffpunkt: Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16, beim Bärenbrunnen.  
18,- EUR (inkl. Führung und Weinprobe)  
Anmeldung erforderlich

### Von der Rebblüte ins Weinglas

Sie begleiten die Weintourismusführerin Ulrike Ritzau auf dem Ettenheimer Weinwanderweg und erhalten bei dem Spaziergang Informationen zum Weinberg. Unterwegs zeigt Ihnen Frau Ritzau, ausgebildete Wein-Guide, die unterschiedlichen Rebblüten und informiert Sie über die vielfältigen Arbeiten des Winzers, Ausbau eines Weinguts und Weingenuss. Unterwegs findet eine 3er-Weinprobe mit einem Ettenheimer Weingut statt.

#### 103102

Ulrike Ritzau  
Donnerstag, 28. Mai 2020, 18:00-20:30 Uhr  
Beim Prinzengarten, Im Pfaffenbach  
15,- EUR (Anmeldung erforderlich)

## Vorträge

### Norwegen - Vom Südkap in den hohen Norden

Die Reise führt in eines der vielfältigsten und spektakulärsten Länder Europas, das sich in den letzten Jahrzehnten durch die Ölförderung rasant verändert hat. Doch es hat seine Größe, Stille, Weite und unberührte, grandiose Natur erhalten. Malerische Fjorde und glasklare Seen, eine zerklüftete Küstenlinie mit unzähligen Inseln, rauschende Wasserfälle, einsame baumlose Hochebenen, Wälder und fruchtbare Täler und die mächtigsten Gletscher des europäischen Festlandes bieten ständig neue, gegensätzliche Landschaftseindrücke. Daneben pulst während des Mittsommers in den Städten das Leben. Die dortige moderne Architektur fasziniert und zeugt vom Reichtum des Landes. Die Referentin reiste 7 Wochen lang durch Norwegen. Sie berichtet über ihre Reiseerfahrungen und gibt gerne praktische Tipps an Norwegeninteressierte weiter.

#### 109101

Gabriele Melcher  
Mittwoch, 1. April 2020, 19:00-21:00 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
3,50 EUR / 2,50 EUR



### Namibia - Land der Extreme

#### Filmvortrag

Der wilde Etosha-Nationalpark, Buscherfahrung weitab jeglicher Zivilisation im wilden Damaraland mit seinen Wüstenelefanten, beeindruckende Schluchten und unberührte Stein- und Sandwüsten, die überwältigende Namib-Wüste mit den spektakulären roten Sanddünen des Sossusvlei. All diese faszinierenden Natur- und Tiererlebnisse sind Inhalte des neuesten Films „Namibia – Land der Extreme“ des Lehrer Film-autors Bernd Tacke. Dieser Safari-Film ist neben dem Naturfilm „Leben und Sterben in der Serengeti“, der vor zwei Jahren lief, sein zweiter Film, der die Zuschauer nach Afrika führt.

#### 109102

Bernd Tacke  
Mittwoch, 29. April 2020, 19:00-20:30 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### „Letzte Hilfe“ - Am Ende wissen wie es geht

Viele Menschen wollen zu Hause sterben. Für die Angehörigen entsteht dabei oft eine Reihe von Fragen. Wir möchten uns mit Ihnen gemeinsam diesen Fragen stellen und nach möglichen Antworten suchen. Für uns ist es ein besonderes Anliegen an diesem Abend, Sie mit dem, was die Angehörigen und Freunde beitragen können und den möglichen Hilfen am Ende des Lebens vertraut zu machen. Die Begleitung und Betreuung sterbender Menschen sollte nicht allein den Fachkräften vorbehalten bleiben, sondern zurück in die Familien und zu jedem, der damit zu tun hat, gehen. Wir laden Sie ein zu einem Abend, bei dem Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer neu überdenken und vertiefen können. In Kooperation mit dem Ortenau Klinikum, dem Hospizverein Lahr, dem Palliativteam Ortenau Klinikum, der Palliativereinheit Lahr, der Brückenpflege, dem Hospiz Maria Frieden, Dr. Boris Weber und VHS Lahr, Außenstelle Ettenheim.

#### 303106

Dienstag, 23. Juni 2020, 17:30-21:30 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
Eintritt frei

## Betriebsbesichtigungen

### Fischzucht und Landbewirtschaftung in Zeiten des Klimawandels

Bei einer Betriebsführung der Fischzucht Riegger werden die Veränderungen der letzten 10 Jahre im Jahresablauf aufgezeigt und die Produktion von Besatzfischen und Flora und Fauna im Filmersbachtal erläutert. Zum Ausklang werden bei netten Gesprächen Fischhappchen und Wein im oder am „Haus zum Teich“ gereicht.

#### 103103

Georg Riegger  
Mittwoch, 17. Juni 2020, 18:30-20:45 Uhr  
Treffpunkt: Fischzucht Riegger, Im Filmersbach 50, 77955 Ettenheim  
10,- EUR (Anmeldung erforderlich)

### Vom Abwasser zum reinen Wasser - Führung über die Kläranlage in Kappel

Was passiert mit unserem Trinkwasser, wenn es unseren Haushalt verlässt und zu Abwasser geworden ist? Wie gelangt es zur Kläranlage und wird wieder zu sauberem Wasser? Um das Abwasser auch zukünftig soweit zu reinigen, dass es in ein Gewässer eingeleitet und damit dem Wasserkreislauf wieder zugeführt werden kann, wird die Kläranlage in Kappel derzeit umfangreich erweitert. Bei einer Führung über die Kläranlage wird der Reinigungsweg des Abwassers erläutert und aktuelle Informationen über die Kläranlagen-erweiterung gegeben. Die Führung findet bei jedem Wetter statt - auf passende Kleidung achten.

#### 103104

Joachim Klauser  
Samstag, 21. März 2020, 14:30-16:00 Uhr  
Treffpunkt: Kläranlage in Kappel, Im Ellenbogenwald  
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

## Natur ErlebnisWoche

In Baden-Württemberg koordiniert die Akademie für Natur- und Umweltschutz Baden-Württemberg das bundesweite Mitmach- und Erlebnisprogramm (1. bis 10. Mai 2020). Ettenheim ist mit der Kooperation von Stadt Ettenheim, NABU Ettenheim und Volkshochschule dabei!

### Vogelstimmen - Wanderung

In den frühen Morgenstunden sind die Vögel am aktivsten. Durch den Wegverlauf können zunächst die Stimmen der bekanntesten Vögel am Ortsrand - so der Hausrotschwanz - gehört werden. Die Exkursion über den Speckacker und durch den Bannwald verläuft durch eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft und einen sehr naturnahen Wald. Es kann ein breites Spektrum von Vogelarten erwartet werden, wozu viele Spechtarten zählen werden sowie der Star und mit etwas Glück sogar die Turteltaube - der «Vogel des Jahres» 2020. Anschließend um 8 Uhr Einkehr mit Frühstück im Rebstock Münchweiler (Selbstzahlung). Bitte festes Schuhwerk anziehen.

#### 109122

Thomas Ullrich  
Samstag, 9. Mai 2020, 5:00-8:00 Uhr  
Treffpunkt: ehemaliges Schützenhaus Münchweiler.  
3,- EUR (zzgl. Einkehr), (Kinder bis 12 Jahre kostenfrei)  
Anmeldung erforderlich

### Den Insekten auf der Spur - Exkursion

Käfer, Schmetterlinge, Bienen und Co. hautnah erleben und verstehen lernen können Erwachsene und Kinder auf dieser Erkundung. Wir nehmen die Sechsbener unter die Lupe, dabei finden wir ihre Namen und ihre besonderen Lebensweisen heraus. Falls vorhanden, bitte (Becher) Lupen mitbringen.

#### 109123

Kathrin Opel / Hans-Joachim Gorny  
Samstag, 9. Mai 2020, 14:00-16:00 Uhr  
Treffpunkt: Amtsgerichtsgebäude, Otto-Stölcker-Str. 8, Ettenheim.  
4,- EUR (Anmeldung erforderlich)

### Ein Stück Wildnis - mit der Försterin durch den Ettenheimer Bannwald

Ein spannender Nachmittag für Groß und Klein! Eingeladen sind Familien und alle Interessierte. Försterin Christa Schupp vom Forstrevier Klosterwald / Forst BW Mittleres Rheintal führt durch den Bannwald. In Kooperation mit der Stadt Ettenheim. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk.

#### 109124

Christa Schupp  
Samstag, 9. Mai 2020, 15:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Speckacker-Parkplatz (von der Hauptstraße in Münchweiler in Richtung Ettenheimmünster, bei Kfz-SEAT-Hog rechts ab in den Speckackerweg, nach der Hohlgasse den Waldrand hochfahren).  
Kostenfrei

## Mensch – Gesellschaft

**Rechtliche Infos für Fotografierende**  
Urlaubszeit, Urlaubsfotos! Dahinter verbergen sich für den Hobby-Fotografen einige Gefahren, die bei einer Veröffentlichung recht unangenehm werden können. In diesem Workshop werden dem Hobby-Fotografen anhand von Beispielen aufgezeigt, welche rechtlichen Hintergründe, wie z.B. Copyright und Privatsphäre, teure Folgen haben können, wenn Fotos im Internet in den Social Media veröffentlicht oder bei Vorträgen gezeigt werden. Dies kann für ein Firmenlogos, ein Gebäude aber auch Menschen zutreffend sein.

#### 103105

Olaf Michel  
Freitag, 27. März 2020, 19:00-21:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum A0.08  
12,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

### Babymassage

#### Ein Kurs für Eltern mit Kind

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Baby massieren, streichen und halten. Kinder, die massiert werden, schlafen oft besser und weinen weniger. Viele Energiepunkte des menschlichen Körpers befinden sich in den Händen und Füßen. Mit einfachen Griffen und sanften Impulsen dieser Punkte können Sie die Entwicklung und das Wohlbefinden der Kleinen stärken. Ideal für Babys im Alter von 2 bis 6 Monaten (Ausnahmen sind möglich). Bitte eine Decke mitbringen.

#### 105115

Andrea Zimmermann  
Freitag, 14:00-15:00 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 5 x  
Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13  
51,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Babysitterkurs - mit Babysitterprüfung (ab 14 J.)

Ein Angebot für Jugendliche und aktive Omas und Opas In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund, Kreisverband Ortenau e.V.  
1. Abend: Betreuung und Pflege der Babys im ersten Lebensjahr  
Renate Darrmann, Hebammengemeinschaft Ettenheim.  
2. Abend: Notfälle und Kinderkrankheiten  
Dr. Boris Weber, Hausarzt, Arzt für Innere Medizin, Notfallmedizin, Palliativmedizin, Ettenheim.  
3. Abend: Sinnvolle Spiele mit Kindern. Bitte bringen Sie eine Puppe mit.  
Beate Kostenzer, Spiel- u. Dipl. Sozialpäd.  
4. Abend: Rechte und Pflichten von Babysittern, Abschlussprüfung mit Zertifikat,  
Renate Darrmann, Hebammengemeinschaft Ettenheim, Petra Göhringer-Machleid, Lioba Metz  
Nach Abschluss des Kurses erfolgt eine Aufnahme in die Babysitter Kartei zwecks Stellenvermittlung.

#### 105120

Renate Darrmann  
ab Donnerstag, 23. April 2020, 19:00-21:30 Uhr, weitere 4 Termine 20:00-21:30 Uhr  
Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13  
50,- EUR

## Motivations- und Life-Coaching

Der schwerbehinderte Dozent erläutert Ansätze, wie man sich gegen Mobbing und Burn-out schützen kann. Wie kann man Konfliktsituationen verbal entschärfen und wie die Mimik und Gestik des Gegenübers lesen und wie wird man selbst wahrgenommen? Wie baut man Berührungsgänge mit schwerkranken Menschen ab?

### 106105

Alexander Subat  
Samstag, 10:00-12:00 Uhr  
ab Samstag, 14. März 2020, 3 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel  
40,- EUR (min. 5/max. 8 Teiln.)

## Männerrunde

Bei der Männerrunde geht es um den offenen Austausch unter Männern über das, was "Mann" gerade bewegt, was "Mann" gerne mal diskutiert hätte und auch wofür es im Alltag keinen Raum gibt. Die Themen sind so vielfältig wie die Ideen, Sorgen und Freuden der Männer. Vorrang vor jeder Planung hat das, was am Abend gerade auf der Zunge brennt.

### 106106

Joachim Räuber  
Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 5 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)  
min. 8/max. 12 Teiln.

## Tanz – Mode - Kreativität

### Tanzkurs für Erwachsene - Fortgeschrittene 1

Ganz locker werden Standard- und Lateinamerikanische Tänze wie langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha Cha Cha, Jive sowie die Modetänze Mambo, Salsa und natürlich der Disco Fox vertieft! Bitte melden Sie sich paarweise an.

### 205107

Giovanni Lanzillotti  
Dienstag, 19:15-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Gymnasium Ettenheim, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Musiksaal  
70,- EUR

### Tanzkreis für Erwachsene - Fortgeschrittene 6

Sie vertiefen folgende Tänze als Sport und Kunst: die fünf Standardtänze (Langsamer Walzer - Tango - Slow Fox - Wiener Walzer - Quickstep), die fünf Lateintänze (Cha-Cha-Cha - Samba - Rumba - Paso doble - Jive), Modetänze (Discofox - Salsa - Bachata - Merengue) und Formationstanzen. Bitte melden Sie sich paarweise an.

### 205108

Giovanni Lanzillotti  
Dienstag, 20:30-21:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Gymnasium Ettenheim, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Musiksaal  
70,- EUR

## Line Dance für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne tanzen. Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters. Line Dance wird zu jeder Musik getanzt: Country, Pop und Rock. Ein Tanzpartner ist nicht notwendig, da in Reihen getanzt wird. Sämtliche Grundschnitte werden im Kurs erlernt. Sie werden oft auf Rhythmen wie z.B. Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba, Jive, Foxtrott und Walzer getanzt. Line Dance stellt eine angenehme Herausforderung an Koordination, Fitness und Gedächtnis dar, gepaart mit sehr viel Spaß. Am 28.04.2020 und am 19.05.2020 findet der Kurs nicht statt.

### 205119

Stefanie Renz  
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
78,- EUR

## Line Dance für Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt tolle, neue Tänze. Die bereits bekannten Tänze werden nach und nach wiederholt, so dass auch neue Teilnehmer herzlich willkommen sind. Die neu hinzukommenden Teilnehmer können z. B. Wiedereinsteiger sein oder aber Leute, die schon durch Paartanz oder Zumba über gewisse Grundkenntnisse verfügen. Am 27.04.2020 und am 18.05.2020 findet der Kurs nicht statt.

### 205121

Stefanie Renz  
Montag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Foyer  
78,- EUR

## Aktuelle Mode selbst genäht

Passend zu Ihrem Typ und Ihrer Figur nähen Sie selbst. Ob Jacke, Kleid, Rock oder Hose, ob Anfänger oder Fortgeschrittene - je nach Vorkenntnissen nähen Sie, was Sie wünschen. Bitte mitbringen: Nähmaschine und Zubehör.

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

### 209102

Dienstag, 14:00-17:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 7 x

### 209103

Marianne Dold  
Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 7 x

### 209104

Marianne Dold  
Freitag, 14:00-17:00 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 7 x

### 209105

Marianne Dold  
Freitag, 19:00-22:00 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 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 Oberteil teilnehmen. Material bitte bar entrichten.

### 209160

Sybille Röll / Kerstin Berg  
Montag, 30. März 2020, 18:00-21:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum A0.08  
25,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)  
min. 8/max. 8 Teiln.

## Kreativität

### Bücher kreativ falten - Kunstobjekte aus alten Büchern

Aus alten Büchern können Sie durch Falten (Eselsohren) und kleine Einschnitte beeindruckende Geschenke zum Beispiel zu Weihnachten oder ein Deko-Objekt für zuhause schaffen. Sie lernen unterschiedliche Faltechniken anhand eines Herzens kennen. Für Fortgeschrittene stehen Vorlagen für anspruchsvollere Motive zur Verfügung. Bitte ein bis drei alte Bücher mit mindestens 400 Seiten (fester Einband), großes Geodreieck, Lineal, Bleistift, Radiergummi und kleine, gerade, spitze Bastelschere mitbringen. Falls nötig, bitte Lesebrille unbedingt mitbringen.

### 208105

Christel Knapp-Emsmann  
Samstag, 28. März 2020, 13:00-17:30 Uhr  
Haus der Vereine, Westliche Ringstr. 31, Raum O1  
25,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)



## Lavendelstangen binden

Sommerzeit ist Lavendelzeit! Aus Lavendel, der in der Provence ganze Landstriche in Lila taucht und mit seinem Duft betört, flechten wir mit Satinbändern filigrane Kunstwerke. Bitte bringen Sie mit: pro Lavendelstange 28 lange Lavendelstiele mit Blüten, frisch gepflückt, Haushaltsschere, evtl. Reste von Satinbändern. Es werden 3 Stangen gebunden. Geschenkband ist in großer Auswahl auch im Kurs erhältlich.

### 210110

Ursula Krusekamp  
Dienstag, 23. Juni 2020, 18:30-21:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum A0.13  
14,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)



## Entspannung - Massage

### Füße gut - alles gut!

Viele Energiepunkte des menschlichen Körpers befinden sich in den Füßen. Die kleinen Projektionsflächen der Körperteile und Organbereiche an den Füßen werden Reflexzonen genannt. Durch die Massage sowie die Akupressur bestimmter Punkte regen wir die Durchblutung an und aktivieren den Energiefluss (Qi). Mit verschiedenen Fußübungen für den Alltag steigern Sie zusätzlich Ihr Wohlbefinden. Jeder übt für sich sowie mit einem Übungspartner. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken.

### 301121

Andrea Zimmermann  
Freitag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Freitag, 20. März 2020, 2 x  
Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim,  
Rheinstr. 13  
20,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Yoga 50 plus am Vormittag

Ein Aspekt im Yoga ist, unseren Körper mit all seinen Vor- und Nachteilen anzunehmen und 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Decke und kleineres Kissen.

Joachim Räuber  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
71,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### 301141

Mittwoch, 8:00-9:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 11 x

### 301142

Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 11 x

### 301148

Joachim Räuber  
Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 11 x

## Yoga

Um den Körper geschmeidig und gesund zu erhalten, bedarf es einer körperstärkenden und rückengerechten Bewegung. In Absprache mit den Teilnehmern werden Yoga-Haltungen (Asanas) erlernt, die für jeden ausführbar sind und bei denen sich niemand „verbiegen“ muss. Im Vordergrund stehen Anspannung - Entspannung und eine achtsame Atemführung, um Verspannungen und Stress abzubauen und unseren Alltag besser zu bewältigen. Die Übungen werden so aufgebaut, dass sie auch für die eigene Praxis zu Hause geeignet sind. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Decke und kleineres Kissen.

### 301143

Joachim Räuber  
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 11 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
71,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Yoga

Um den Körper geschmeidig und gesund zu erhalten, bedarf es einer körperstärkenden und rückengerechten Bewegung. In Absprache mit den Teilnehmern werden Yoga-Haltungen (Asanas) erlernt, die für jeden ausführbar sind und bei denen sich niemand „verbiegen“ muss. Im Vordergrund stehen Anspannung - Entspannung und eine achtsame Atemführung, um Verspannungen und Stress abzubauen und unseren Alltag besser zu bewältigen. Die Übungen werden so aufgebaut, dass sie auch für die eigene Praxis zu Hause geeignet sind. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Decke und kleineres Kissen.

### 301144

Jessica Müller  
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 11 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
71,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### AOK Yoga auf dem Stuhl für Späteinsteiger

Angesprochen sind Menschen, die mit einfachen Übungen im Alltag ihrem Körper etwas Gutes zu tun möchten. Die Übungen helfen, die Wirbelsäule beweglich zu halten, Verspannungen überwiegend am Hals-, Nacken und Schulterbereich zu lösen oder vorzubeugen. Es werden die Bauch-, Rücken-, Hals- und Nackenmuskulatur gelockert, gedehnt und gestärkt. Spezielle Augenübungen wirken ausgleichend. Sie lernen wohltuende Geschicklichkeitsübungen für die Finger, Hände und Handgelenke kennen. Dieser Kurs ist auch sehr gut für ältere Menschen und Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet, die eine vereinfachte Form des Yoga praktizieren möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte für die Entspannung, Decke und Kissen.

### 301145

Sybille Schabla  
Freitag, 17:45-19:15 Uhr  
ab Freitag, 13. März 2020, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel  
65,- EUR

## Business Yoga Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, deren beruflicher Alltag von einseitiger Körperhaltung geprägt ist z.B. Mitarbeiter im Büro, Kraftfahrer oder auch Maschinenbediener. Die Yoga-Übungen, die zu mehr körperlicher Ausgeglichenheit verhelfen sollen, orientieren sich an den beruflichen Tätigkeitsfeldern der Teilnehmer. Es werden neben allgemein ausgleichenden Übungen speziell auch Bewegungsabläufe vorgestellt, mit denen die Teilnehmer in den Pausen (auch in den Pausen am Arbeitsplatz) Verspannungen entgegenwirken und die spezifische Einseitigkeit ausgleichen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, warme Socken, evtl. Decke und kleines Kissen

### 301146

Joachim Räuber  
Montag, 16. März 2020, 18:00-20:00 Uhr  
Montag, 23. März 2020, 18:00-20:00 Uhr  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
13,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Faszien-Yoga

Unter „Faszien“ versteht man kollagene, faserige Bindegewebsstrukturen, welche den ganzen Körper durchziehen. Sie umgeben Muskeln, Knochen sowie Organe und verleihen innere Stabilität im Körper. Faszien können durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen bzw. Stress „verfilzen“ und so die Beweglichkeit des Körpers einschränken. Durch bestimmte Trainingssimpulse ist es möglich, das körperweite Fasernetz wieder zu beleben und beweglich zu machen. Durch harmonische, atemgeführte Bewegungsabfolgen und Yogahaltungen mit wohltuenden Dehnungen wird das fasziale Gewebe in besonderer Weise angesprochen. Außerdem verbessern die Übungen die Beweglichkeit und Körperhaltung und beugen Rückenschmerzen vor. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

### 301149

Heinrich Hess  
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 8 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel  
52,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### AOK Hatha Yoga

Durch die Methoden des modernen Yogas lassen sich die Ursachen von Verspannungen langfristig beheben. Die Wirbelsäule, die Stütze unseres Körpers, wird geschmeidig und flexibel und gleichzeitig aufrecht und stark. In diesem Kurs lernen Sie, mit klassischen Hatha-Yoga Übungen Rücken und Nacken zu entspannen und zu kräftigen. Eine Anfangs- und Endentspannung runden den Abend ab. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

### 301151

Heinrich Hess  
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 8 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel  
52,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Ayurvedische Hand- und Fußmassage

Ayurveda ist ein alt-indisches Naturheilverfahren mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten. Erlernen Sie in diesem Workshop eine ayurvedische Fuß- und Handmassage. Die Fuß- und Handmassage dient der Stoffwechsellanregung, die Durchblutung wird verbessert und eine tiefe Entspannung und Energetisierung setzen ein. Am Abschluss findet eine Klangschalen-Entspannung statt. Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen und ein Handtuch. Material bitte bar entrichten.

### 301154

Sybille Schabla  
Samstag, 28. März 2020, 14:00-18:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel  
17,50 EUR (zzgl. 1,50 EUR für ayurvedisches Bio Massage- und äth. Lavendelöl, Zellstofftücher und Massageanleitung für zu Hause) (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Gelenkmobilisation mit Yoga

Sanfte und individuell angepasste Übungen verbessern durch eine gezielte Kräftigung, Dehnung und Mobilisation die Gelenkbeweglichkeit. Auf diese Weise kann degenerativen Erkrankungen, Bewegungseinschränkungen der Hüfte, des Iliosakralgelenks, der Knie und der Schulter entgegengewirkt und somit die Lebensqualität erhöht werden. Abschließende Atemübungen, Meditation und Entspannung lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude wachsen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein kleines Kissen und ein Keilkissen.

### 301155

Sybille Schabla  
Freitag, 16:00-17:30 Uhr  
ab Freitag, 13. März 2020, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel  
65,- EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

### Nidra Yoga

Körperliche und geistige Anspannung sind uns allgegenwärtig. Loslassen und Zur-Ruhe-kommen sind Eigenschaften, die zunehmend verloren gehen. In den 60 Minuten dieses Kurses legen Sie den Alltag ab und bereiten sich mit einfachen Körperübungen auf die ca. 30-minütige liegende Tiefenentspannung vor. Mit monotoner Stimme werden Sie langsam in und durch die Entspannung geführt. Sie beinhaltet u.a. Atembeobachtungen und Körperreise, sowie wie weniger bekannte Elemente wie ein ‚Spiel mit Gegensätzen‘. Gegen Ende werden Sie sanft zurück in den Abend geholt. Es wird angeraten sich nach der Stunde die Zeit frei zu halten, damit die Entspannung nachwirken kann. Sie und ihr Alltag können im Laufe der Zeit ruhiger werden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, ggf. kleines Kissen.

### 301156

Joachim Räuber  
Freitag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 5 x  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
21,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Qigong für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste Socken.

Susanne Stritzel  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### 301162

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x

### 301163

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x



### Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan, eine sanfte traditionelle Bewegungsform aus China für Menschen jeden Alters, dient zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und der Beweglichkeit. Gelernt wird in jedem Semester ein Teil der Kurzform des Yang-Stils. Geeignet als Weiterführung des vergangenen Semesters sowie für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

### 301171

Reinhard Stulz  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
57,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

### Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene Handform

Bei vollständiger Kenntnis der Kurzform wird in diesem Kurs das Gelernte wiederholt und vertieft. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

### 301172

Reinhard Stulz  
Dienstag, 20:00-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
43,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

### Tai Chi Chuan - Säbel- und Schwertform

Geeignet für Teilnehmende mit Kenntnissen der Waffenformen des Yangstils. Es werden die Säbel- und Schwertform wiederholt, korrigiert und vertieft. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

### 301173

Reinhard Stulz  
Dienstag, 20:45-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
70,50 EUR (min. 4/max. 10 Teiln.)

## Bewegung

### 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. Die Übungen werden als Stuhlgymnastik angeboten. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und Kleidung.

Roman Maier

### 302101

Montag, 16:00-17:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 14 x  
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a  
48,- EUR.

### 302102

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 15 x  
Kindergarten Altdorf, Im Münchgrund 3  
51,50 EUR

### 302103

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 16 x  
Rathaus Münchweier, Kirchberg 3  
55,- EUR

### Body Glow - Ganzkörpertraining

Der schnellste Weg in Form zu Kommen mit energiegeladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Das Workout basiert auf dem Prinzip mitmachen, Spaß haben und Kalorien verbrennen. Auf dem Weg zu einem straffen Körper wird ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerprogramm angeboten. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302104

Letizia Sansone  
Mittwoch, 9:30-10:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 5 x  
Gymnasium Ettenheim, J.-B.- v.-Weiß-Str. 8a  
17,50 EUR

### 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 zusammengeführt. Anschließend werden die kleinen und großen Muskelgruppen wie Arme, Bauch, Beine und Po trainiert. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.  
Am 28.04. und 05.05. findet der Kurs nicht statt.

Tanja Stelter  
34,50 EUR

### 302107

Dienstag, 19:20-20:20 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Gymnasium Ettenheim, J.-B.- v.-Weiß-Str. 8a

### 302108

Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4

### Gymnastik für Senioren

Beweglich bleiben oder wieder 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.

### 302109

Martina Sigg  
Montag, 15:00-16:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Katholischer Gemeindesaal Münchweier, Kirchberg  
34,50 EUR

### BASI-Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Fitnesssystem. Im Vordergrund steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur. Zwischen Dehn- und Kraftübungen wird auch eine gesunde Wahrnehmung des Beckenbodens geschult. In diesem Kurs soll durch das einzigartige Konzept der Pilatesübungen, welche ruhig und bewusst durchgeführt werden, Körper und Geist in Einklang gebracht. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportkleidung.

### 302110

Andrea Oswald  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 9. März 2020, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel  
43,- EUR

### Fitnessgymnastik

Ein individuelles Belastungsprogramm für Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.  
Der Kurs findet in den Osterferien statt.  
Am 28.04. und 05.05. findet der Kurs wegen Sperrung der Halle nicht statt.

### 302113

N.N.  
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Gymnasium Ettenheim, J.-B.- v.-Weiß-Str. 8a  
52,- EUR

### Body Fit - Fitness- und Problemzonengymnastik

Gezieltes Muskeltraining nach dem Aufwärmen soll Kondition, Koordination und Körperhaltung verbessern. Bei der Bewegung zur Musik werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Bitte mitbringen: Sportschuhe und Gymnastikmatte.

### 302114

Marianne Duffner  
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 11 x  
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2  
38,- EUR

### Rückenfit-Gymnastik

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

N.N.  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel  
34,50 EUR

### 302115

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x

### 302116

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x

### Pilates

Die Körperübungen zielen auf den Aufbau eines starken Körperzentrums durch konzentriertes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dadurch wird eine rückengerechte Haltung gefördert. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.  
Am 27.04. und 04.05. findet der Kurs nicht statt.

Isabel Scholz  
Gymnasium Ettenheim, J.-B.- v.-Weiß-Str. 8a  
52,- EUR

### 302121

Montag, 19:00-20:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x

### 302122

Montag, 20:30-21:45 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x

### Pilates und Faszien-Fitness

Das ganzheitliche, intensive Trainingsprogramm zielt auf den Aufbau der tiefliegenden Muskelgruppen. Durch das konzentrierte Training der Bauch- und Rückenmuskulatur wird eine rückengerechte Haltung gefördert. Bewusste Atmung und Kraftübungen verbessern Kondition und Kreislauf. Fließende Bewegungen schonen die Gelenke. In Kombination mit dem dynamischen Training des Bindegewebes (Faszien) wird Geschmeidigkeit und ein gutes Körpergefühl erreicht. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

### 302123

Doris Rinkenauer  
Donnerstag, 9:30-10:45 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
44,50 EUR

### Zumba®

Zumba® ist ein Rundumtraining und für jedermann geeignet. Der ganze Körper wird aktiviert, dabei gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft. Die Kombination aus schnellen und langsamen rhythmischen Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik macht das Training einzigartig. Bitte mitbringen: Sportschuhe.

Miriam Schiller  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
41,- EUR

### 302125

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 12 x

### 302126

Freitag, 9:30-10:30 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 12 x  
Am 3.04. und 22.05.2020 entfällt der Kurs

### Selbstverteidigungskurs für Jedermann

Egal ob Sie sich selbst oder andere schützen wollen, in diesem Seminar lernen Sie effektive Möglichkeiten für eine Verteidigung in verschiedenen Lebenslagen und Situationen. Der Dozent ist erfahrener Polizist und bereitet Sie mit praxisnahen Übungen auf Konfliktsituationen im Alltag vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung.

### 302150

Tobias Siefert  
Mittwoch, 19:00-21:00 Uhr  
ab Mittwoch, 18. März 2020, 4 x  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
33,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

### Inline Skating für Erwachsene

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die Grundlagen wiederholen und vertiefen wollen. Es werden Brems-techniken und Kurventechnik erlernt, sowie auf konkrete Problembereiche der Teilnehmer eingegangen. Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

### 302189

Sybille Fischer  
Samstag, 9. Mai 2020, 11:00-13:00 Uhr  
Heimschule St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1  
8,50 EUR

## Gesundheit – Ernährung

### Darm, Rücken und Gehirn - eine geheimnisvolle Verbindung

Der Darm reagiert sensibel auf äußere und innere Faktoren und beeinflusst unser Wohlbefinden. Wussten Sie, dass der Darm auch unsere Psyche und unser Gehirn beeinflusst? Auch tragen Darmprobleme zu Rückenschmerzen sowie krankhaften Veränderungen an Wirbelsäule und anderen Gelenken bei. Erfahren Sie mehr über die geheimnisvolle Verbindung zwischen Darm, Rücken und Gehirn und erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Probleme dauerhaft beseitigen.

### 303104

Dr. phil. Cindy Larisch  
Dienstag, 17. März 2020, 19:00-21:15 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum A0.08  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

## Sprachen

### Basen-Fasten Balance-Woche

In der begleiteten Basen-Balance-Heilwoche erfahren Sie, wie sich der Körper entsäuern und wie sich das körperliche und seelische Gleichgewicht langfristig erfolgreich erhalten lässt. Die Philosophie der Dozentin ist es, seriös und fundiert den neuesten Stand der Ernährungswissenschaften zu kommunizieren, dabei nie die persönliche Situation und Lebenslage außer Acht zu lassen. Abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse der Kursteilnehmer. Auch für Wiederholer gut geeignet. Natural- und Skriptkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 303107

Marianne Wacker  
Dienstag, 21. April 2020, 18:00-22:00 Uhr  
Samstag, 25. April 2020, 10:00-14:00 Uhr  
Montag, 27. April 2020, 18:00-22:00 Uhr  
Donnerstag, 30. April 2020, 18:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.06  
55,- EUR (zzgl. ca. 14,50 EUR Naturalkosten und 10,- EUR Skriptkosten)

### Ostermenü

Sie wollen Ihre Liebsten zu Ostern verwöhnen? Lassen Sie sich begeistern von diesem Ostermenü bestehend aus Pastete und Feldsalat, Schweinefilet in Salzkruste mit Sellerie-Thymian-Püree und einer Schokoladenmousse zum Abschluss. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 305102

Dimitri Kurc  
Dienstag, 24. März 2020, 18:00-21:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR 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 mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 305103

Ursula Sicheneder  
Freitag, 15. Mai 2020, 17:00-21:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen  
16,- EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

### Café Polyglott - Sprachenstammtisch

In netter Atmosphäre treffen sich Menschen zur lockeren Konversation in unterschiedlichen Sprachen. An mehreren Tischen können die Teilnehmer ihre Fremdsprachkenntnisse auffrischen, sie lebendig halten oder ihre Muttersprache sprechen. Jeder Tisch wird von einem Moderator/einer Moderatorin betreut, der/die gerne bei Redewendungen behilflich ist. Mittlerweile werden im Café Polyglott acht Sprachen gesprochen: Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch, Russisch, Finnisch und Portugiesisch. Das Café Polyglott wird in Kooperation zwischen der VHS, der Stadtverwaltung Ettenheim und der Initiatorin Marileide Fonseca-Hagemann angeboten. Anmeldung erbeten: cafe.polyglott.ettenheim@gmail.com oder 07822/3818. Bitte Sprache(n) angeben.

Marileide Fonseca-Hagemann  
Gallaghers Nest, Hauptstr. 72, Münchweier  
Kostenfrei

### 426101

Donnerstag, 12. März 2020, 20:00-22:15 Uhr

### 426102

Donnerstag, 7. Mai 2020, 20:00-22:15 Uhr

### 426103

Donnerstag, 4. Juni 2020, 20:00-22:15 Uhr

### Café Polyglott - „aktiv“ - Sprachenstammtisch

Am Samstag, 18.07.2020 sind beim Ettenheimer Stadtfest 2020 unter dem Motto „Eine Stadt in Bewegung“ alle Interessierten eingeladen, in verschiedenen Sprachgruppen an einer leichten Wanderung teilzunehmen. Anmeldung erbeten: cafe.polyglott.ettenheim@gmail.com oder 07822/3818. Bitte Sprache(n) angeben.

### 426104

Marileide Fonseca-Hagemann  
Samstag, 18. Juli 2020, 18:00-20:15 Uhr  
Prinzengarten, Im Pfaffenbach  
Kostenfrei

### Englisch mit Muße A1.2 - 3. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.  
Great! A1, ab Lektion 7/8

### 406101

Astrid Jörger-Baumann  
Dienstag, 10:30-12:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 14 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8  
87,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Englisch mit Muße B1.1

Ideal für Wiedereinsteiger/innen nach einer Lernpause. Basisgrammatik wird wiederholt. Headway English B1, Lektion 1

### 406104

Astrid Jörger-Baumann  
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 14 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8  
87,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### English Conversation B1

You want to speak English with confidence? Come along and discover the fun of the English language with a native speaker. Together, we'll talk about ourselves, family, hobbies, holidays and what life is really like in England. Plus, you will have the chance to ask anything about the country. Kopierkosten bitte bar entrichten.

### 406106

Rachel Abbett  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04  
74,50 EUR (zzgl. 4,- EUR Kopierkosten)  
min. 8/max. 12 Teiln.

### Englisch mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.  
In conversation II, Unit 8/9

### 406108

Astrid Jörger-Baumann  
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8  
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Französisch A1.2 - 13. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.  
Das Lehrwerk wird am 1. Kurstermin bekannt gegeben.

### 408102

Sylvie Renkenberger  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 14 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05  
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### 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, 3. März 2020, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.03  
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Italienisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Insieme A1, ab Lektion 4.

### 409101

Dr. Giuseppe Pantusa  
Freitag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 15 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04  
74,50 EUR

### Spanisch A1.2 - 4. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.  
Eñe A1, ab Lektion 6

### 422101

Sindy Erny-Barrera  
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 15 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05  
74,50 EUR

### Niederländisch A1.1 - 1. Semester

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.  
Taal vital, ab Lektion 1. Der Kaufpreis des Kursbuchs beträgt 34,- EUR

### 414101

Gesche Bohnacker  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.01  
71,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

### Niederländisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Taal vital, ab Lektion 5

### 414102

Gesche Bohnacker  
Montag, 19:15-20:45 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.01  
71,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

## Junge VHS

### Blockflöte für Kinder ab 5 J.

„Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an.“ Sie können Ihr Kind musikalisch begleiten, unterstützen und fördern. Durch Singen, Tanzen und Musizieren fördern Sie die Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, Intelligenz und vor allem die soziale Kompetenz Ihres Kindes. Beim Erlernen der Blockflöte werden in kleinen Gruppen die ersten Töne geübt. Innerhalb kurzer Zeit kann Ihr Kind das erste Lied spielen. Am ersten Kurstag werden wir über die Unterrichtsmaterialien sprechen. Falls Sie schon eine Flöte besitzen, bringen Sie diese bitte gleich mit. Ganztagschüler können aus schulischen Gründen nicht teilnehmen.

### 213130

Andrea Band  
Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12  
52,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Flöte für Kinder - Fortgeschrittene

### 213131

Andrea Band  
Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12  
52,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Osterwerkstatt (ab 8 J.)

Ob funkelnde Eier oder hölzerne Hasen ... Die kleine Osterwerkstatt für Kinder bietet die Möglichkeit mit unterschiedlichen Materialien Osterdeko zu basteln. Material bitte bar entrichten.

### 210105

Karin Schmidt  
Freitag, 27. März 2020, 15:30-17:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
8,50 EUR (zzgl. ca. 10,- Euro Material)  
min. 8/max. 10 Teiln.

### Kleine Taschen mit Reißverschluss nähen (ab 9 J.)

Ihr könnt euch verschiedene Taschen mit Reißverschluss nähen, z.B. ein Schlammäppchen, Schminktäschchen, Turnbeutel mit Reißverschluss-Innentasche, Umhängetasche mit Reißverschlüssen, verschiedene kleinere Täschchen ... Teils sind die Sachen schon zugeschnitten, teils schneidet Ihr selbst zu. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Material bitte bar entrichten.

### 209146

Annette Fliehler  
Freitag, 15. Mai 2020, 15:00-18:00 Uhr  
Samstag, 16. Mai 2020, 10:00-13:00 Uhr  
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a  
40,- EUR (zzgl. ca. 14,- bis 20,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.

### Frühlingsdeko selbstgenäht (ab 7 J.)

Genäht werden verschiedene Dekorationen rund um den Frühling und den Osterhasen. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Material bitte bar entrichten.

### 209145

Annette Fliehler  
Samstag, 21. März 2020, 10:00-13:00 Uhr  
Samstag, 28. März 2020, 10:00-13:00 Uhr  
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a  
40,- EUR (zzgl. 13,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.



### Inline Skating für Kinder - Start mit den Inlinern (Beginner, Einsteiger)

Vermittelt werden: Materialkunde (Schuh, Kugellager, Rollen, Schutzkleidung, etc.), Regeln im Straßenverkehr, Risiken beim Inline Skaten, Fall- und Stopptechnik, Gleichgewicht und Koordinationsübungen. (Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung). Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

### 302187

Sybille Fischer  
Samstag, 25. April 2020, 10:00-12:15 Uhr  
Heimschule St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1  
8,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

### Inline Skating für Kinder - Aufbaukurs

Der Kurs setzt das Programm des Einsteigerkurses fort: Wiederholung der Grundlagen, Kurventechnik, Slalom, Bremstechniken (T-Bremse), Überwinden von Hindernissen. (Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung). Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

### 302188

Sybille Fischer  
Samstag, 9. Mai 2020, 9:00-11:00 Uhr  
Heimschule St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1  
7,- EUR (Anmeldung erforderlich)



## Vorträge – Film

### Mountainbike-Abenteuer Marokko: Von Marrakesch über den Hohen Atlas in die Sahara

Marokko: Oase der Sinne - Marrakesch:1001 Nacht!  
Eine wiederum besondere Reise hat Abenteuerer und Extremsportler Gerhard Silberer unternommen: Per Rad überquerte er die majestätischen Gebirgsketten des Hohen Atlas, fuhr entlang ausgetrockneter, zerklüfteter Flusstäler, trank bei Berbernomaden den obligatorischen Begrüßungstee, besuchte Datteloasen und verwinkelte Medinas. Nach kilometerlangen Passagen durch Steinwüsten erreichte er schließlich die Kamelkarawanen und die Sanddünen der Sahara, in der durch spektakuläre Sonnenuntergänge die Strapazen durch Hitze und Staub belohnt wurden. Haben Sie teil an seinen Erlebnissen und Eindrücken und tauchen Sie ein in die orientalische Kultur!

109205

Gerhard Silberer  
Mittwoch, 19. Februar 2020, 19:00 Uhr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Mehrzweckraum 1, Treppe zum Seiteneingang  
(barrierefreier Zugang möglich)  
3,50 EUR / 2,50 EUR



### Das wunderbare Naturerbe Kroatiens Filmvortrag

Kroatien, heute ein autonomer Staat, gehörte ehemals zu Jugoslawien. Was wäre Kroatien ohne seine einmalige Küstenregion Dalmatien, oder die im Binnenland verborgenen Kleinode, wie die Plitwitzer Seenlandschaft mit ihren 16 übereinander gestaffelten Seen, oder die Krka-Fälle mit ihren imposanten Kaskaden. Eindrucksvoll sind auch die weit verstreuten Karstgebirge entlang der Adriatischen Küste, von denen etliche in den Karl-May Filmen verewigt worden sind. Heute zählen diese Landschaftsgebilde teils zu den besonders geschützten Gebieten der UNESCO und gelten als Naturerbe der ganz besonderen Art. Besonders erwähnenswert ist die Dalmatinische Küstenregion mit ihren tausend Inseln. Ein Film des Lehrer Natur- und Landschaftsfilmers Günther Rentschler.

109206

Günther Rentschler  
Mittwoch, 4. März 2020, 19:00 Uhr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang  
möglich)  
3,50 EUR / 2,50 EUR



### Konfetti im Kopf – Demenz berührt mit vielen Gesichtern

Demenz ist der Oberbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher hirngestützter Leistungs- und Funktionsstörungen. Der Weg vom Auftreten der ersten Anzeichen der Erkrankung bis hin zu einer gesicherten Diagnose ist mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Der Vortrag vermittelt Kenntnisse zu Ursache, Verlauf, Behandlungsmöglichkeiten und dem Umgang mit Menschen mit Demenz. Der Vortrag ist eine Kooperation von VHS Lahr mit dem Pflegestützpunkt Ortenaukreis - Außenstelle Lahr und dem Netzwerk Demenz unterstützt aus den Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung, des Ortenaukreises und durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

303201

Heike Dorow  
Donnerstag, 12. März 2020, 19:00 Uhr  
Seniorenheim Emmaus  
Eintritt frei

### Nordportugal für Entdecker

Der Norden Portugals bietet Kultur und Natur in Hülle und Fülle. Städte wie Porto, Guimarães und Coimbra zeugen von einer glanzvollen Vergangenheit der ehemaligen Weltmacht und leben trotz ökonomischer Krise in einer hoffnungsvollen, lebendigen Gegenwart. Im Landesinneren zeigt sich das authentische Portugal mit dünnbesiedelten Landstrichen, gastfreundlichen Menschen, weltbekanntem Weinanbau im Douroal und einer faszinierenden Natur. Die Reise führt durch quirlige Städte, abgeschiedene Dörfer, verschiedene Naturparks und durch den einzigen Nationalpark Portugals. Neben praktischen Reisetipps erhalten Naturliebhaber im Vortrag auch viele Anregungen für ausgezeichnete Wandermöglichkeiten auf einsamen Wegen.

109207

Gabriele Melcher  
Mittwoch, 29. April 2020, 19:00 Uhr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Mehrzweckraum 1, Treppe zum Seiteneingang  
(barrierefreier Zugang möglich)  
3,50 EUR / 2,50 EUR



### Resilienz – Was wir von den Stehaufmännchen lernen können

Wie entwickeln wir die seelische Kraft, die uns in den schweren Zeiten weitergehen lässt, statt uns zu lähmen? Wie können wir unsere seelische Widerstandskraft stärken? Wie können wir mit den Widrigkeiten des Lebens besser, gesünder, gelassener umgehen? In uns allen ist die Fähigkeit angelegt, mit Krisen umzugehen. In diesem inspirierenden Vortrag werden Strategien für den konstruktiven Umgang mit Krisen und Rückschlägen beleuchtet und reflektiert. Welche neuen Ressourcen können wir in uns selbst entdecken?

106202

Karin Beckendorff  
Mittwoch, 6. Mai 2020, 19:00 Uhr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang  
möglich)  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Exkursion

### Ein Gang durch die Friesenheimer Geschichte

Beim Stockbrunnen in der Friesenheimer Ortsmitte ist der Start zu einer Exkursion in die Friesenheimer Vergangenheit. Nach einer kurzen Sitzpause auf der ehemaligen „Neffe Bruck“ mit Einführung in die Geschichte der Gemeinde beginnt ein Spaziergang durch den Ort. Haltepunkte sind bei der evangelischen Kirche das Lapidarium mit neuen Steinzeugnissen und die Erinnerungstafel an die Freifrau von Giffen aus dem Jahre 1612. Die Dame war Burgherrin der Friesenheimer Burg Sternberg. Auf dem Friedhofskreuz erläutert ein Wappen und eine lateinische Inschrift die Probleme des Klosters Schuttern mit der Reformation. Nach einem Besuch in der neobarocken katholischen Kirche geht es über Stolpersteine zu einem ganz besonderen Fachwerkhaus in der Friesenheimer Hauptstraße. In Kooperation mit dem Historischen Verein Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldsecker Land e.V.

101205

Ekkehard Klem  
Samstag, 4. April 2020, 15:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Rathausplatz Friesenheim, Friesenheimer  
Hauptstr. 71/73, vor dem Stockbrunnen  
Kostenfrei

## Natur

### Ackeraktionstag bei SoLaVie

Wie kommt das Gemüse in den Erntekorb? Welche Arbeiten sind dazu notwendig? Wie sieht der Arbeitstag für unsere Gärtner/innen auf unserem SoLaVie-Acker aus? Begleiten Sie einen Tag lang unsere Gärtner/innen auf dem Acker. Nach einer Ackerführung ernten wir gemeinsam und bekommen Einblicke in verschiedene Pflegearbeiten. Eine leckere Gemüsesuppe erwartet Sie in der Mittagspause, an eine Kaffeepause ist ebenfalls gedacht. Jede/r entscheidet selbst nach seinen körperlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten, wie lange an einem Arbeitsablauf mitgemacht wird, denn ungewohnte Arbeiten können eine Herausforderung sein. Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus. Bringen Sie bitte Arbeitshandschuhe, feste Schuhe, Sonnenschutz und Ihre persönlichen Zutaten für die Mittagspause mit. Wegbeschreibung: Zwischen Altenheim und dem

Nachbarort Dundenheim am Kreisverkehr in Richtung Altenheim-Süd abbiegen. Sobald rechts größere Gebäude auftauchen, eine kleine Straße nach links in die Felder nehmen. Nach wenigen hundert Metern ist das eingezäunte Feld mit zwei Folientunnel und einem mit Holz verkleideten Container erreicht.

104204

SoLaVie e.V.  
Dienstag, 23. Juni 2020, 9:30-16:00 Uhr  
Treffpunkt: Acker südlich von Neuried-Altenheim.  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### Faszination Wildkräuter I Mit Wild- und Heilpflanzen durch Frühjahr und Sommer

Die Natur erwacht! Nach dem langen Winter benötigen wir gerade im Frühjahr neue Energie. Wir genießen die ersten Sonnenstrahlen und das erste Grün, das saftig aus dem Boden sprießt. Bei einer kleinen Kräuterwanderung lernen wir die jungen Frühlingspflanzen kennen und erfahren, welche Heilkraft in ihnen steckt und wie sie uns zum Frühlingsstart stärken, entgiften und beleben können. Gemeinsam verarbeiten wir die gesammelten Pflanzen zu Küchensnacks, Likören, Salben oder Tinkturen. Sie erhalten hierbei Tipps für die einfache Anwendung zuhause. Bitte mitbringen: 2-3 kleine, saubere Schraubgläser und Sammelkorb. Material- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

Für die Exkursion an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung denken. Bei Starkregen findet die Veranstaltung in der Schulküche statt.

104201

Karina Schiebel  
Mittwoch, 25. März 2020, 15:00-18:45 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
16,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Natural- und Skriptkosten)  
min. 8/max. 12 Teiln.

### Faszination Wildkräuter II Mit Wild- und Heilpflanzen durch Frühjahr und Sommer

Der Mai bringt die Blütenpracht der Wild- und Heilpflanzen hervor. Auf einem Kräuterspaziergang lernen wir neue und bekannte Pflanzen botanisch zu bestimmen und sammeln, was uns die Natur aktuell gibt. Gleichzeitig erfahren wir Interessantes und Heilsames über die Inhaltsstoffe der Pflanzen und werden diese anschließend verarbeiten. Ob Blütensnack, Tinktur oder Öl, es gibt vielfältige Möglichkeiten die Wild- und Heilkräuter zu nutzen. Sie erhalten hierbei Tipps für die einfache Anwendung zuhause. Bitte mitbringen: 2-3 kleine, saubere Schraubgläser, gutes Schneidmesser. Natural- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

Für die Exkursion an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung denken. Bei Starkregen findet die Veranstaltung in der Schulküche statt.

104202

Karina Schiebel  
Donnerstag, 28. Mai 2020, 15:00-18:45 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
16,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Natural- und Skriptkosten)  
min. 8/max. 12 Teiln.

### Faszination Wildkräuter III Mit Wild- und Heilpflanzen durch Frühjahr und Sommer

Die Sommersonnenwende ist eine magische Zeit. Die meisten Pflanzen entwickeln hier ihre stärkste Kraft. Wir halten inne und schauen, welche Wildkräuter auf unserem Kräuterspaziergang entdeckt werden wollen. Wir vertiefen und besprechen ihre Heilwirkung und lernen, wie wir uns die Sommerpflanzen für den Winter haltbar machen können. Hierzu verarbeiten wir gemeinsam die gesammelten Blüten und Blätter zu Tinktur, Öl oder Salbe und probieren kleine Snacks. Sie erhalten hierbei Tipps für die einfache Anwendung zuhause. Bitte mitbringen: 2-3 kleine, saubere Schraubgläser und Sammelkorb. Material- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

Für die Exkursion an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung denken. Bei Starkregen findet die Veranstaltung in der Schulküche statt.

104203

Karina Schiebel  
Mittwoch, 1. Juli 2020, 15:00-18:45 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
16,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Natural- und Skriptkosten)  
min. 8/max. 12 Teiln.

### Plastikfrei und nachhaltig im Alltag

Bis sich Plastik völlig auflöst vergehen mehrere hundert Jahre. Inzwischen finden sich winzige Plastikpartikel auch im menschlichen Körper...mit unbekanntem Folgen. Plastik im Alltag zu vermeiden scheint daher dringend geboten zu sein - aber wie geht das konkret? Die Referentinnen geben viele Tipps, wie man Plastik in Küche und Bad ersetzen und in kleinen Schritten den Alltag nachhaltiger gestalten kann. Gemeinsam stellen wir ein Wachstuch, ein Putzmittel und ein Kosmetikprodukt her und geben Anleitungen für weitere Produkte mit. Bitte mitbringen: Stoffrest aus Baumwolle, gewaschen und gebügelt, Größe ca. 25x25 cm, 3-4 kleine Schraubdeckelgläser. Materialkosten bitte bar entrichten.

104205

Anne Christoph  
Mittwoch, 24. Juni 2020, 18:00-21:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
13,- EUR (zzgl. ca. 3,- bis 5,- EUR je nach Verbrauch)  
min. 8/max. 12 Teiln.

## Kultur – Gestalten

### Lektüre im Gespräch

Ein Angebot für Lesebegeisterte, die sich in zwangloser Atmosphäre treffen, um über gemeinsam ausgewählte und individuell gelesene Bücher zu sprechen.

### 201203

Charlotte Schubnell / Marie-Luise Wiechers  
Dienstag, jeweils 18:00-19:30 Uhr  
3. März, 31. März, 28. April, 26. Mai, 23. Juni 2020  
Seniorenheim Emmaus  
31,- EUR

### Line Dance für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne tanzen. Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters. Line Dance wird zu jeder Musik getanzt: Country, Pop und Rock. Ein Tanzpartner ist nicht notwendig, da in Reihen getanzt wird. Sämtliche Grundschnitte werden im Kurs erlernt. Sie werden oft auf Rhythmen wie z.B. Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba, Jive, Foxtrott und Walzer getanzt. Line Dance stellt eine angenehme Herausforderung an Koordination, Fitness und Gedächtnis dar, gepaart mit sehr viel Spaß.

### 205210

Stefanie Renz  
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Dachgeschoss, Raum 3, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
65,- EUR

### Vom Bleistift bis zur Farbe

Skizzieren, Zeichnen, Kolorieren, Malen, Mixed Media, ob gegenständlich, figürlich, illusionär oder abstrakt. Hier können Sie Ideen umsetzen und mit fachlicher Unterstützung und Beratung entsprechende Techniken und Methoden kennenlernen. Ein Mal- und Zeichenkurs für alle, die sich künstlerisch entwickeln und eigene Ideen verwirklichen möchten. In der ersten Stunde werden Wünsche der Teilnehmer in Bezug auf die Maltechnik und die hierfür benötigten Materialien besprochen. Bitte zur 1. Stunde mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift 2B, Radiergummi und Anspitzer, Kohlestifte oder Zeichenkohle, Papierwischer.

### 207205

Ulrich Dibbern  
Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 6 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Werkraum, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
58,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Töpfern für Erwachsene

Sie möchten sich gerne mit dem Material Ton kreativ beschäftigen? Im Herbst können Haus und Garten mit selbstgemachter Keramik dekoriert werden. Ob Tierfiguren, Schalen oder Kugeln, bunt glasiert in Terrakotta oder nur mit Oxiden - eigene Ideen können mit etwas Hilfe und Tipps umgesetzt werden, oder Sie lassen sich von mitgebrachten getöpften Anregungen inspirieren. Einsteiger/innen werden in verschiedene Techniken der Aufbaukeramik eingeführt. Fortgeschrittene erhalten Anregungen zum Experimentieren und Gestalten von größeren Objekten. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher. Material sind bar im Kurs zu bezahlen.

### 208205

Ulrike Holzenthaler-Welde  
Jeweils Freitags von 19:00-21:15 Uhr  
6. März/ 13. März/ 27. März  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Technikraum, Haupteingang Realschule  
39,50 EUR (zzgl. Material ca. 6,- bis 8,- EUR und Brennkosten ca. 20,- EUR nach Verbrauch)

### Nähen für Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Anleitung nähren Sie ein von Ihnen ausgesuchtes Kleidungsstück. Sie erlernen die individuelle Schnittpassung, Zuschneiden und Nähen. Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene ab 15 Jahren und Erwachsene. Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Grundausstattung Nähutensilien (Stecknadeln, Nähgarn, etc.), Schreibzeug, entsprechende Stoffmenge, Schere, Schnittmuster bzw. Modehefte (z. B. Burda).

### 209220

Ulrike Harter  
Jeweils Freitags von 17:00-21:00 Uhr  
8. Mai 2020/ 15. Mai/ 29. Mai  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
66,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

### Gitarre Grundkurs

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

### 213210

Alois Oschwald  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Oberschopfheim, Auberghalle, Vereinsraum 1  
52,- EUR

### Gitarre Aufbaukurs 2

Für alle Gitarrenfreunde, die ihr bisheriges Können auffrischen und weiterführen wollen. Teilnehmer/innen des Aufbaukurses I können erlernte Schlag- und Zupftechniken anhand von 20 Liedern vertiefen und verfeinern, die dem Kenntnisstand der Gruppe entsprechen - Wiedereinsteiger willkommen.

### 213212

Alois Oschwald  
Dienstag, 20:15-21:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Oberschopfheim, Auberghalle, Vereinsraum 1  
52,- EUR

## Entspannung – Bewegung

### Yoga am Morgen

Yoga ist eine der ältesten Lehren, die sich mit der Ganzheit des Menschen befasst. Es geht um grundlegende Dinge wie Bewegung, Atem, Achtsamkeit, Spannung und Entspannung, Innehalten und Loslassen. Die Yoga-Übungen schenken uns neben wachsendem Körperbewusstsein Kraft, Flexibilität, Ausgeglichenheit, Energie und Lebensfreude. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, falls vorhanden Yogakissen.

### 301241

Regina Lauer  
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 11 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
71,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Gelenkmobilisation mit Yoga

Sanfte und individuell angepasste Übungen verbessern durch eine gezielte Kräftigung, Dehnung und Mobilisation die Gelenkbeweglichkeit. Auf diese Weise kann degenerativen Erkrankungen, Bewegungseinschränkungen der Hüfte, des Iliosakralgelenks, der Knie und der Schulter entgegengewirkt und somit die Lebensqualität erhöht werden. Abschließende Atemübungen, Meditation und Entspannung lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude wachsen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein kleines Kissen und ein Keilkissen.

### 301242

Sybille Schabla  
Dienstag, 15:30-17:00 Uhr  
ab Dienstag, 17. März 2020, 6 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Turnraum (Neue Mensa)  
52,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

### Hatha-Vinyasa-Flow

**Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene**  
Mit gezielten Körperübungen – den Asanas – erfährt der Körper eine Komposition aus Kräftigung und Dehnung der Muskel, Sehnen und Bänder. Durch ruhige, fließende Bewegungen in Verbindung des Atems kommt der Geist zur Ruhe. Damit wird der Energiehaushalt erneuert, das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem gestärkt. Die Achtsamkeit des Atems wirkt sich positiv auf die Lungkapazität und die Neuronenbildung im Gehirn aus. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung.  
Der Kurs findet am 11.03./08.04./15.04./20.05. nicht statt!

### 301243

Astrid König-Cagneaux  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 12 x  
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk  
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Yoga für Männer

In diesem Kurs können Männer ihre Beweglichkeit verbessern, den Körper bewusst wahrnehmen und die eigenen Grenzen kennenlernen und erweitern. Die Übungen helfen aber auch, nach einem langen Arbeitstag zu entschleunigen und zu entspannen. Dynamische und kraftvolle Bewegungen werden achtsam geübt und fließend mit dem Atem verbunden. Dieser Kurs richtet sich an Männer, ohne oder mit geringen Yoga-Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Kissen.

### 301244

Michael Lehmann  
Montag, 20:15-21:45 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Turnraum (Neue Mensa)  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Bettina Kaltenbach  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
26,- EUR

### 302202

Montag, 14:30-15:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x

### 302203

Mittwoch, 10:30-11:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x

Kurse, die von der AOK gefördert werden, sind mit einem grünen Logo  gekennzeichnet.

### Antara® – starker Rücken

Ruhiges aber präzises und intensives Training nach modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Antara® führt zu flachem Bauch, starkem Rücken, attraktiver Körperhaltung und gekräftigtem Beckenboden. Antara® erleichtert den Alltag und optimiert jede Tätigkeit, von Gartenarbeit über Singen bis zu Freizeit- und Leistungssport. Rasch sicht- und spürbare Erfolge. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Trainingsmatte und ein Getränk.

### 302204

Claudia Stihler  
Mittwoch, 14:30-15:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
34,50 EUR

### Body Glow – Ganzkörpertraining für Einsteiger

Der schnellste Weg in Form zu Kommen mit energie-geladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Das Workout basiert auf dem Prinzip mitmachen, Spaß haben und Kalorien verbrennen. Auf dem Weg zu einem straffen Körper wird ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerprogramm angeboten. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Letizia Sansone  
Friesenheim, Am Leimbach 6  
39,50 EUR

### 302207

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x

### 302208

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x

### Zumba®

Zumba® ist ein Rundumtraining und für jedermann geeignet. Der ganze Körper wird aktiviert, dabei gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft. Die Kombination aus schnellen und langsamen rhythmischen Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik macht das Training einzigartig.

### 302209

Dagmar Gardette  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 9 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
31,- EUR (min. 9/max. 15 Teiln.)

### 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. Bitte mitbringen: rutschfeste Gymnastikmatte.

Beatrix Gschmailo  
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### 302213

Mittwoch, 19:45-20:45 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x

### 302214

Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x

### Aqua-Gymnastik für Frauen

### 302231

Gabriele Bickel  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
41,- EUR

### Aqua-Gymnastik für Frauen

Marion Beck  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
46,50 EUR

### 302233

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 15 x  
Am 26.03. findet der Kurs nicht statt.

### 302234

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 15 x  
Am 26.03. findet der Kurs nicht statt.

### 302235

Donnerstag, 19:45-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 15 x  
Am 26.03. findet der Kurs nicht statt.

### Aqua-Gymnastik für Senioren

Monja Eckert  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
37,50 EUR

### 302238

Montag, 16:00-16:45 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x

### 302239

Montag, 16:45-17:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x

### 302240

Montag, 17:30-18:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x

### Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

### 302250

Gabriele Bickel  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
41,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

### 302252

Gabriele Bickel  
Montag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
54,- EUR

### Schwimmen für Fortgeschrittene (Erw.)

Kenntnisse einer Schwimmlage werden vorausgesetzt.

### 302255

Gabriele Bickel  
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
43,- EUR

## Gesundheit – Ernährung

### Die stille Kraft in der Berührung

Das Handauflegen finden wir in verschiedenen Traditionen der Welt. Es vermittelt neben dem nachweislich wärmenden Effekt ebenfalls soziale Nähe und hat dadurch eine beruhigende Wirkung. In diesem Kurs erfahren Sie mehr zum Handauflegen, dem Ursprung sowie unterschiedliche Techniken mit einfachen Übungen im Sitzen zur Selbstwahrnehmung und Stressreduktion. Dabei stellt das Handauflegen grundsätzlich eine Form des Massierens dar. Im Gegensatz zu einer klassischen Massage werden die Hände beim Handauflegen jedoch nicht bewegt. Es handelt sich um einen sehr einfachen Vorgang, der tiefe körperliche und emotionale Ebenen erreichen und positive Wirkung auslösen kann.

### 303202

Mathilde Uber  
Mittwoch, 18. März 2020, 18:00-20:15 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Turnraum (Neue Mensa)  
9,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Die Basen-Kur – Erholsame Auszeit für den Körper

In dieser Basen-Kurwoche können Sie entgiften, entschlacken und unter Umständen nebenbei ein paar Kilo abnehmen. Die Basen-Kur ist eine milde und alltags-taugliche Form des Fastens. Sie vermeiden in dieser Zeit alle säurebildenden Lebensmittel und gestalten Ihre Ernährung nach basischen Prinzipien. Sie werden erleben, dass das basische Kochen und Essen einfach, leicht und bekömmlich ist. Eine Basen-Woche hilft, die Weichen für eine dauerhaft „basenreiche“ Ernährung zu stellen. Sie kann als Einstieg in diesen Umstellungsprozess dienen und so helfen, Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern und auf Dauer zu erhalten. Naturalkosten und Skriptkosten bitte bar entrichten.

### 303203

Beate Kecac  
Mittwoch, 11. März 2020, 19:00-21:15 Uhr  
Samstag, 14. März 2020, 9:30-13:30 Uhr  
Montag, 16. März 2020, 19:00-21:15 Uhr  
Donnerstag, 19. März 2020, 19:00-21:15 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
39,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten und 5,- EUR Skript)

### Die Basen-Kur im Sommer

Sommer - die ideale Zeit für eine Basenkur. Denn jetzt wird die Basenzeit richtig bunt: Es gibt Beeren in allen Farben, Kirschen, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche, herrliche Salat mit Paprika, Tomaten und frischen Kräutern und dazu eine bunte Gemüsevielfalt. Und das Beste für alle, die ein paar Pfunde loswerden wollen: Zu keiner Zeit des Jahres haben Sie weniger Hunger, als wenn es draußen richtig heiß ist. In dieser Basen-Kurwoche können Sie entgiften, entschlacken und unter Umständen nebenbei ein paar Kilo abnehmen. Sie vermeiden in dieser Zeit alle säurebildenden Lebensmittel und gestalten Ihre Ernährung nach basischen Prinzipien. Naturalkosten und Skriptkosten bitte bar entrichten.

### 303204

Beate Kecac  
Mittwoch, 8. Juli 2020, 19:00-21:15 Uhr  
Samstag, 11. Juli 2020, 9:30-13:30 Uhr  
Montag, 13. Juli 2020, 19:00-21:15 Uhr  
Donnerstag, 16. Juli 2020, 19:00-21:15 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
39,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten und 5,- EUR Skript)

### Antipastiparty

Leckere Antipasti wie beim Italiener oder aus dem letzten Sommerurlaub: Mit mariniertem Gemüse, Crostini, Frittata und Stracciatellacreme werden Sie Ihre Gäste verzaubern. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze und ein Getränk. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 305201

Dorothea Brasch-Duffner  
Montag, 9. März 2020, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

### Pasta und Meer – Mehr

Pasta eine nicht nur italienische Köstlichkeit. Es gibt in jeder Region um den Globus Pasta. Pasta italienisch, Spätzle, Knöpfle, Reismudeln und vieles mehr. An diesem Abend gibt es eine Auswahl an Rezepten mit Pasta und Meer - Mehr. Kombiniert mit Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel süß sauer usw. All dies ergänzt mit frischem Gemüse und Salat der Saison. Aber auch als süße Überraschung kann Pasta genossen werden. Freuen Sie sich auf leckere Rezeptideen mit qualitativ hochwertigen Zutaten. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 305202

Franz Boomers  
Freitag, 3. April 2020, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

### Brunch – Genussvolles aus der Region

Gerne wird an Festen oder bei Zusammensein mit Freunden an Wochenenden bruncht. Doch wie setzt sich ein Brunch-Buffer zusammen? Während des Kurses bereiten wir leckere Speisen für einen Brunch zu. Gleichzeitig erhalten Sie auch Tipps zur einfachen Planung und Durchführung. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 305203

Ilse Schiff  
Mittwoch, 27. Mai 2020, 18:00-21:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

### Basisch kochen mit Wildkräutern

Sie suchen Anregungen für Ihre basischen Gerichte? Viele Kräuter und Wildpflanzen eignen sich zur Bereicherung des täglichen Speiseplans - so finden sie auch in der basischen Küche hervorragend Verwendung. Nach einer kurzen Einführung durch eine Wild- und Heilpflanzenpädagogin in die Welt der Wildkräuter begeben wir uns auf eine kleine Kräuterwanderung und sammeln, was uns die Natur aktuell gibt. Anschließend kochen wir mit den gesammelten Kräutern basische Gerichte. Sie werden begeistert sein, welche Kräuter einerseits gut schmecken, einfach und vielseitig zuzubereiten sind und darüber hinaus das Entwässern während der Basenkur unterstützen. Für die Exkursion an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung denken. Bei Starkregen findet die Veranstaltung in der Schulküche statt. Natural- und Skriptkosten bitte bar entrichten

### 305206

Beate Kecac / Karina Schiebel  
Samstag, 25. April 2020, 9:30-14:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
26,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Natural- und Skriptkosten)

## Sprachen

### Englisch für den Alltag (A2)

Sie können schon (etwas) Englisch, aber das freie Sprechen klappt noch nicht so richtig? Sie wollen sich nicht in grammatikalischen (Un-)Tiefen verlieren, sondern in erster Linie üben, Alltagssituationen (Urlaub, Small Talk, Medien, etc.) in der Fremdsprache zu bewältigen? Wir üben Englisch so, wie man es im täglichen Leben spricht - und das ohne Zeit- und Prüfungsdruck, sondern mit der nötigen Portion Geduld und vor allem Spaß.

### 406201

Michael Lehmann  
Montag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 14 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

### Französisch für Fortgeschrittene – konversationsorientiert

Leichte französische Konversation mit Auffrischung der Grammatik (Zeiten, Pronomen, Begleiter etc.) nach Bedarf. Schwerpunkte: über sich erzählen können, Informationen über verschiedene Themen erfragen, sich in Frankreich zurechtfinden etc... Gerne werden auch Themen à la carte, auf Anregung durchgenommen. Eine kleine Lektüre (Krimi) rundet unseren Kurs ab. Bienvenue à toutes les personnes motivées!

### 408201

Sylvie Kurz  
Donnerstag, 17:15-18:45 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Eingang  
Grundschule  
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Italienisch A1.1 – 1. Semester

Für Interessierte ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs werden Sie sich der italienischen Sprache in kleinen aber dafür nachhaltigen Schritten nähern. Mit einer guten Mischung aus Grundlagen, Wortschatz und kleinen Grammatikübungen werden Sie sich in einem angemessenen Tempo an diese Sprache heranwagen können. Dabei werden auch Alltagssituationen und Kuriositäten des Landes nicht zu kurz kommen. Es wird kein Kursbuch benötigt. Kopierkosten bitte bar entrichten.

### 409201

Constanze Erler  
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 19. März 2020, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
62,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Kopierkosten)  
min. 8/max. 10 Teiln.

## Junge VHS

### Töpfern für Kinder (6-11 J.)

Wir töpfeln zu Ostern Hasen, Eier oder Schalen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ton lädt zum kreativen Gestalten ein, ob Tierfiguren, Gartendekos oder Spielsachen. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher, Wellholz. Material- und Brennkosten bitte bar entrichten.

### 208206

Ulrike Holzenthaler-Welde  
Samstag, 7. März 2020, 10:00-12:15 Uhr  
Oberschopfheim, Werkstatt der Dozentin, Burgunderweg 1  
12,50 EUR (zzgl. Material- und Brennkosten ca. 12,- EUR)  
min. 6/max. 8 Teiln.

### Geschmückter Ostertisch – Basteln für Kinder ab 8 J.

Wir basteln zu Ostern aus Tonpapier Körbchen, Hasen und Eier für den Ostertisch oder auch zum Aufhängen im Osterstrauch. Bitte mitbringen: 1 große Schere, 1 kleine feine Schere, Papierkleber schnell trocknend, wenn vorhanden Silhouettenschere, Getränk. Material bitte bar entrichten.

### 210210

Ulrike Harter  
Mittwoch, 1. April 2020, 15:00-18:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Werkraum, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
17,- EUR (zzgl. 5,- EUR Material)  
min. 6/max. 10 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. Bitte mitbringen: Schwimmflügel.

### 302270

Patrick Metzger  
Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr  
ab Donnerstag, 18. Juni 2020, 5 x  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
33,50 EUR

### Schwimmen für Kinder – Anfänger ab 5 J.

Brigitte Görtz  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
39,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### 302271

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x

### 302272

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x

### Festigung für Schwimmanfänger ab 5 J.

Die Fertigkeiten des Anfängerkurses werden gefestigt. Voraussetzung: Teilnahme an einem der direkt vorangegangenen Anfängerkurse.

### Alexandra Metzger

Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
30,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### 302277

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr  
ab Donnerstag, 18. Juni 2020, 5 x

### 302278

Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr  
ab Donnerstag, 18. Juni 2020, 5 x

### Schwimmen für Kinder – Fortgeschrittene ab 5 J.

Verschiedene Schwimmtechniken wie Kraul- und Rückenschwimmen.

### 302274

Brigitte Görtz  
Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
39,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

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

### Kurt Dowideit

Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### 302281

Freitag, 16:45-17:45 Uhr  
ab Freitag, 24. April 2020, 10 x

### 302282

Freitag, 17:45-18:45 Uhr  
ab Freitag, 24. April 2020, 10 x

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

Die Kinder sollten in der Lage sein, 10 m frei schwimmen zu können.

### 302285

Kurt Dowideit  
Freitag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Freitag, 24. April 2020, 10 x  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)



## Erziehung

### „Nein - ich gehe nicht mit. Ich kenne dich nicht!“ - Workshop

Eltern möchten ihr Kind davor schützen, dass es arglos mit Fremden mitgeht. Polizeihauptmeisterin Dagmar Bauer wird am Freitag mit Eltern erörtern, wie sie mit ihrem Kind eine solche Situation besprechen und ansprechen können. In Zusammenarbeit mit dem Polizeiposten Ettenheim

105307

Dagmar Bauer  
Freitag, 24. April 2020, 19:30-21:00 Uhr  
Bürgersaal Rathaus Kappel, Rathausstr. 2  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### Mobbing im Internet - Workshop

Wie merke ich, wenn mein Kind Opfer wird? Hänseleien und Beleidigungen finden nicht mehr auf dem Schulhof statt! Im Internet ist es besonders leicht, andere zum Opfer zu machen Die Täter/innen verstecken sich in der Anonymität, das Opfer ist ausgeliefert. In Zusammenarbeit mit dem Polizeiposten Ettenheim

105308

Dagmar Bauer  
Freitag, 8. Mai 2020, 19:30-21:00 Uhr  
Bürgersaal Rathaus Kappel, Rathausstr. 2  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Film

### Der besondere Kinoabend! Wann waren Sie das letzte Mal im Kino?

Erleben Sie einen besonderen Film in einem besonderen Kino mit besonderem Flair. Die familiäre Art, wie das Kino von „damals“, überzeugt viele Filmfreunde. Gleichzeitig ist das Kino auf dem neusten Stand der Technik.

206305

Siggi Köbele  
Montag, 27. April 2020, 20:00-22:30 Uhr  
Treffpunkt: Löwen-Lichtspiele Kenzingen,  
Eisenbahnstr. 49, Kenzingen  
(Eintritt für Kino 8,50 EUR,  
bitte bar an der Kasse bezahlen)  
(Anmeldung erforderlich)

## Stil

### Vorher-Nachher - ein neuer Typ

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Stilberater, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Der Dozent ist Maskenbildner, Hairstylist und Business Coach IHK. Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug. Material bitte bar entrichten.

Ayhan Hardaldali  
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen  
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)  
(min. 5/max. 5 Teiln.)

209370

Donnerstag, 2. April 2020, 15:00-18:00 Uhr

209371

Donnerstag, 2. April 2020, 19:00-22:00 Uhr

## Entspannung – Bewegung

### AOK Hatha-Yoga

Gesundheit und Vitalität in jeder Lebensphase erleben - wer möchte das nicht? Durch vielfältige Yogaübungen gelangen Sie zu mehr Beweglichkeit, Dehnbarkeit und Muskelkraft. Durch regelmäßiges Üben können bald Fortschritte erzielt werden. Sie lernen innezuhalten, sich selbst besser wahrzunehmen und Ihre Atmung bewusst einzusetzen. Ein wichtiger Aspekt in jeder Stunde ist die Entspannung. Zwischen den Asanas (Körperübungen) werden jeweils Spannungsmomente gesetzt, die die Wirkungen der Übungen vertiefen, um so zu einem gesteigerten Wohlfühlgefühl und innerem Gleichgewicht zu gelangen. Der Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger sowie für Menschen mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung.

301341

Heike Stehlin-Biegert  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 12 x  
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61  
93,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### AOK Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches zu mehr Gesundheit, Widerstandskraft und Ausgeglichenheit im Alltag führen kann. Durch regelmäßiges Üben können bald Fortschritte erzielt werden, die wir in diesem Kurs ausbauen möchten. Bekannte Übungen wie der Sonnengruß, Asanas (Körperübungen) und gezielte Atemübungen werden vertieft und verfeinert. Kurze Zwischenentspannungen und eine Tiefenentspannung zu Beginn und zum Schluss der Stunde setzen Entspannungsimpulse, die auch im Alltag gut zum Abschalten und zur Stressreduktion angewendet werden können. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung.

301342

Heike Stehlin-Biegert  
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 12 x  
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61  
93,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Yoga am Morgen

Yoga hilft uns, unseren Körper so anzunehmen, wie er ist. Mit sanften Übungen kann man den Körper gelenkiger und flexibler werden lassen. Durch Übungen für die Atmung und zur Entspannung können wir unseren Körper und Geist zur Ruhe bringen. Genießen Sie die Zeit für sich und Ihren Körper. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken und Decke.

Melanie Bauer  
Montag, 9:30-11:00 Uhr  
Bürgersaal Rathaus Kappel, Rathausstr. 2

301343

ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Am 23.03. findet der Kurs nicht statt.  
74,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

301344

ab Montag, 15. Juni 2020, 7 x  
52,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

Kurse, die von der AOK gefördert werden, sind mit einem grünen Logo  gekennzeichnet.

### Bauch-Beine-Po-Training

Das powervolle, körperbewusste Krafttraining lässt die eigenen Grenzen spüren und auch über sie hinaus wachsen. Dies wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

302305

Dagmar Bauer  
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 23. April 2020, 10 x  
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50, Aula  
34,50 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

Margot Früh  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Bürgersaal Rathaus Kappel, Rathausstr. 2  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302310

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

302311

Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr

## Gesundheit – Ernährung

### Köstliches aus dem Meer

Im Kurs wird gezeigt, wie man den Fisch vorbereitet und geschmackvoll zubereiten kann. Mit frischen Zutaten und Kräutern entstehen besondere und leckere Gerichte rund um den Fisch. Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Vorratsbehälter.

305301

Franz Boomers  
Freitag, 27. März 2020, 18:00-22:00 Uhr  
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen,  
Schulstr. 7, Vordereingang  
16,- EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

### Sommerzeit ist Grillzeit - Neues für den Grillsommer

Wir bereiten unterschiedliche Gemüse- und Fleischspieße zu. Dazu kommen Foliengerichte für den Grill und Salate, sowie Dips und Würzsaucen zu Fleisch, Fisch und Gemüse. Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Vorratsbehälter.

305302

Ilse Schiff  
Mittwoch, 13. Mai 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen,  
Schulstr. 7, Vordereingang  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

### Kulinarische Märchenreise - Rosenmärchen

Märchen und Speisen rund um die Rose werden Sie an diesem Abend verzaubern.

305303

Elisabeth Ehret  
Donnerstag, 28. Mai 2020, 18:30-22:00 Uhr  
77749 Hohberg, Hauptstr. 35a, Ehrethof  
20,50 EUR (inkl. Speisen und Getränke)

## Junge VHS

### Graffiti Style für Kinder (ab 8 J.)

In diesem Kurs erlebt ihr einen Einblick in die Graffiti-Welt. Wir lernen den Aufbau der Buchstaben aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und werden uns so zeichnerisch eine Vorlage für unser Graffiti-Bild erarbeiten. Den Hintergrund, unsere Leinwand, gestalten wir mit Graffiti-Sprühdosen und übertragen die Vorlage auf die vorbereitete Leinwand. Zum Abschluss wird dann das Motiv auf der Leinwand gestaltet und ausgearbeitet. In Kooperation mit dem Juze. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf. Materialkosten bitte bar bezahlen.

200304

Dominik Gerhardt  
Samstag, 30. Mai 2020, 9:00-12:00 Uhr  
Kappel-Grafenhausen, Jugendzentrum, Kirchstr. 43  
20,50 EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Material)  
(min. 5/max. 7 Teiln.)



### Schnitzeljagd - Schatzsuche (Kinder 8-12 J.)

Gehe mit auf eine abenteuerliche Schnitzeljagd und verfolge in einer Gruppe die geheimnisvollen Hinweise und finde einen Schatz! Löse dabei Aufgaben und Rätsel um an das Ziel zu gelangen, und um am Ende dafür belohnt zu werden. In Kooperation mit dem Juze Kappel-Grafenhausen.

200307

Siggi Köbele / Kimberly Mc Lellan  
Dienstag, 21. April 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Kappel-Grafenhausen, Jugendzentrum, Kirchstr. 43  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



## Gestalten

### Zeichnen und Malen

Aquarellieren, Acrylmalen oder Bleistiftzeichnungen: In diesem Kurs ist alles möglich. Von einem Kunstmaler werden Sie in die Technik Ihrer Wahl eingeführt oder weitergehend angeleitet. Geeignet ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Bleistifte, Farben, Pinsel, Block und evtl. Naturschwamm.

#### 207401

Walter Sekinger  
Mittwoch, 18:30-20:45 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 8 x  
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100  
62,50 EUR

### Töpfern für Anfänger und 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 und Brand sind bar im Kurs zu bezahlen. Bitte mitbringen: Schürze, Tuch (ca. 40x60 cm), falls vorhanden: Töpferwerkzeug.

#### 208401

Walter Sekinger  
Dienstag, 18:30-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 8 x  
Herbolzheim, Friedrichstr. „Hinter dem Drescheschopf“  
74,50 EUR (Kosten für Ton, Glasur, Schrü- und Glasurbrand pro kg der zweimal gebrannten und glasierten Tonstücke 7,- bis 8,- EUR)  
(min. 8/max. 9 Teiln.)

## Entspannung – Bewegung

### AOK Hatha-Yoga

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

#### 301441

Heinrich Hess  
Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Haus Rebenblüte, Bahnhofstr. 7  
65,- EUR

### Gymnastik am Vormittag

Dieser Kurs zielt darauf ab, mit leichten Übungen die Beweglichkeit im Alltag zu erhalten und zu fördern. Auf die Rückenmuskulatur wird gezielt eingegangen, damit auf Schmerzen im Rücken entgegengewirkt werden kann. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Silvia Bilger-Zehnle

Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34  
51,50 EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

#### 302401

Mittwoch, 8:30-9:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 12 x

#### 302402

Mittwoch, 9:40-10:40 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 12 x

### AOK Sanftes Hatha-Yoga

Die Heilwirkung des Yoga erstreckt sich auf Körper, Geist und Seele. Durch sanftes Yoga werden wir mit einfachen Asanas den Rücken, seine Muskulatur und Bänder stärken und geschmeidig halten. Rückenbeschwerden kann vorgebeugt werden. Eine kleine Einführung in Meditation, Atemübungen und Tiefen-Entspannung runden die Übungsstunden ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke und kleineres Kissen. Am 02.04. findet der Kurs nicht statt.

#### 301445

Sybille Schabla  
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Kurse, die von der AOK gefördert werden, sind mit einem grünen Logo  gekennzeichnet.

### Pilates

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

Valentina Manukanc

ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34  
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

#### 302408

Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr

#### 302409

Donnerstag, 9:40-10:40 Uhr

### Pilates

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

Margot Früh

ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

#### 302412

Montag, 18:00-19:00 Uhr

#### 302413

Montag, 19:15-20:15 Uhr

### AOK Rückenfit

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

#### 302411

Silvia Bilger-Zehnle  
Dienstag, 16:45-17:45 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Festhalle Schmieheim  
34,50 EUR

## Gesundheit – Ernährung

### Lust das eigenen Pausenbrot und/oder Frühstück selbst herzustellen?

Wir backen Brot und Brötchen und bereiten Fitnessgetränke, Dips, Obst- und Gemüsespeisen zu. Der Kurs richtet sich sowohl an Erwachsene als auch an Schüler/innen. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 305401

Ilse Schiff  
Mittwoch, 25. März 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
13,- EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)

### Kochen Sie gerne spontan?

Lesen Sie nicht gerne Rezepte? Starten wir in eine kulinarische Entdeckungsreise. Mit den Lebensmitteln deren Einkauf Sie selbst bestimmen, bereiten wir gemeinsam unterschiedliche Speisen zu. Bringen Sie zum Kochkurs Lebensmittel im Wert von 10,- EUR mit.

#### 305402

Ilse Schiff  
Mittwoch, 29. April 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
13,- EUR (zzgl. ca. 2,- EUR Naturalkosten)

### Genießer Snacks für Berufstätige

In stressigen Phasen ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Oft fehlt aber die Energie, sich dann auch noch mit diesem Thema zu befassen. Die gute Nachricht: Es ist gar nicht so kompliziert oder aufwendig, sich zu Hause Speisen für die Arbeit vorzubereiten. Wie schnell Speisen für einen Frühstücks-, Mittags- und Nachmittagsimbiss zubereitet werden können, testen Sie kulinarisch und praktisch im Workshop. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 305403

Ilse Schiff  
Mittwoch, 20. Mai 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)



**SWR1**  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.**

**SWR1.DE**

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.  
Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de



## Gesellschaft

### Frauentreff

Frauen treffen sich, um Gespräche zu führen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, um Kontakte zu knüpfen, um sich kennen zu lernen, um sich auszutauschen. Beim ersten Treffen werden die weiteren Termine besprochen.

### 100501

Martha Hildersperger  
Mittwoch, 19:30-21:30 Uhr  
ab Mittwoch, 11. März 2020, 5 x  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## VHS unterwegs

### BLASI - Türsysteme - Mehr als nur ein Eingang

Die BLASI GmbH ist Hersteller von automatischen Türsystemen. Als 100%ige Tochtergesellschaft der agta record ag vertreibt die BLASI GmbH weltweit individuelle und qualitativ hochwertige Produkte auf den Gebieten Tür- und Tor- sowie Gebäudeautomation. BLASI Türsysteme finden Sie bereits in vielen bekannten Gebäuden. Dazu zählt das EU-Parlament in Straßburg, die Parlamente in London und Luxemburg, der Reichstag in Berlin, GLA Building in London, Thyssen Krupp in Essen, JFK Airport in New York, das Hotel Adlon in Berlin sowie viele weitere namhafte private und öffentliche Gebäude weltweit. Verschaffen Sie sich einen Eindruck über die Produkte und Möglichkeiten der BLASI GmbH. Für die Besichtigung der Produktionsräume ist festes Schuhwerk erforderlich.

### 103501

Freitag, 13. März 2020, 15:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Carl-Benz-Str. 5-15  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### Stadtführung durch das historische Mahlberg

2018 feierte Mahlberg sein 800-jähriges Jubiläum. Erfahren Sie auf einem Rundgang durch den alten historischen Stadtkern mehr von der Geschichte des Staufersiedlchens und seinen historischen, größtenteils unter Denkmalschutz stehenden Gebäuden.

### 109501

Holger Otto  
Freitag, 29. Mai 2020, 18:00-19:30 Uhr  
Rathaus Mahlberg, Rathausplatz 7  
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

### Mahlberger Schloss – Führung

Freiherr von Türckheim-Böhl wird Ihnen einige Räumlichkeiten des Schlosses zeigen und dazu geschichtlich Wissenswertes erzählen.

Francis von Türckheim-Böhl  
Treffpunkt: Mahlberg Schloss, 1. Torbogen beim  
Aufgang zum Schloss  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### 109505

Mittwoch, 17. Juni 2020, 17:00-17:45 Uhr

### 109506

Mittwoch, 17. Juni 2020, 18:00-18:45 Uhr



### Führung - Mahlberger Schlosskirche

Die wunderschöne evangelische Kirche ist ein Juwel des Rokokos, einer der seltenen Zentralbauten im Land. Ihre oktagonale Gestalt stammt aus dem Mittelalter. 1734 erhielt sie ihre barocke Gestalt mit dem schmucken Uhrengiebel.

### 109510

Bernd Walter  
Mittwoch, 17. Juni 2020, 18:10-19:40 Uhr  
Treffpunkt: Evangelische Kirche, Rathausplatz Mahlberg  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Entspannung – Bewegung

### Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

In diesem Kurs lernen Sie im wöchentlichen Wechsel zwei Entspannungstechniken kennen, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen. Geübt wird in der Rückenlage auf dem Boden oder in Sitzhaltung auf dem Stuhl. Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Das Wohlbefinden, die Erholung des Körpers und das Konzentrationsvermögen werden gefördert. Die Progressive Muskelentspannung bewirkt durch eine willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung. Innere Unruhe, Verspannungen, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Stress werden dadurch gemildert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

### 301501

Sybille Schabla  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 18. März 2020, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
65,- EUR



Kurse, die von der AOK gefördert werden, sind mit einem grünen Logo  gekennzeichnet.

### Hatha-Yoga

Die Heilwirkungen des Hatha-Yoga erstrecken sich auf Körper, Geist und Seele. Durch Üben von Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen, Yoga-Tiefenentspannung und Meditation können sich körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden einstellen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, die Wirbelsäule wird beweglicher und unser seelisches Wohlbefinden wird gefördert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

Sybille Schabla  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### 301540

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

### 301545

Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

### 301549

Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

### ZENbo Balance

Die Stunde beginnt mit einer kurzen und bewussten Atemübung. Danach werden leichte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur ausgeführt, das Gleichgewicht und die richtige Atmung geschult, sowie die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Die Übungen werden im Stand und am Boden ausgeführt und kommen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Qigong. Zum Abschluss jeder Stunde wird eine Entspannungstechnik wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Körperreise oder Fantasiereise durchgeführt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

Sandra Woitt  
55,50 EUR

### 301547

Dienstag, 19:00-20:15 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

### 301548

Donnerstag, 18:30-19:45 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

### Flow Yoga

Fließendes Yoga ist nicht nur ein effektives Training für den Körper, sondern bringt auch Kraft und Lebensfreude. Zwischen den einzelnen Yoga-Übungen wird keine Pause gemacht, man geht von einer Körperhaltung (Asana) fließend in die nächste. Atmung und Bewegung verschmelzen, so kommt man in einen dynamischen Flow. Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie im Körper, das aktiviert den Stoffwechsel, versorgt die Zellen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und reinigt den Körper. Eine 90-minütige Kurseinheit beinhaltet eine kurze Anfangsentspannung, ein sanftes Warm-up des gesamten Körpers, einen körperlich fordernden Hauptteil mit ineinander fließenden Körperstellungen (Asanas), ein Cool-Down mit lang anhaltenden Dehnungen und eine Endentspannung oder Abschlussmeditation. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

### 301550

Jessica Müller  
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 10. März 2020, 10 x  
Stadthalle Mahlberg,  
Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Mit Liebe geführte gezielte Übungen geben Muskulatur und Fasziennetze Impulse zum Entspannen und Lösen, zum Mobilisieren und Stärken. Der gesamte Körper kann sich so an seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten erinnern, sie wieder neu entdecken und eine natürliche Aufrichtung und Haltung entwickeln. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Socken oder Innenraumschuhe

### 302502

Phoebe Wacker  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Fitness - Stretching - Entspannung

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

### 302504

Hermann Bucher  
Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
Stadthalle Mahlberg,  
Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Claudia Brehm  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
34,50 EUR

### 302508

Montag, 19:00-20:00 Uhr

### 302509

Montag, 20:10-21:10 Uhr

### Faszientraining und Triggern

Das Faszientraining wird in Verbindung mit Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen durchgeführt. Mit der Faszienrolle können durch bestimmte Übungen gezielt Verspannungen im Schultergürtel- und Nackenbereich, der Lendenwirbelsäule, der Hüfte oder den Gelenken gelöst werden. Das Training verbessert die Beweglichkeit und löst sanft Gelenk- oder Muskelschmerzen. Durch Triggern mit einem speziellen Ball und mit dosiertem Druck an den Epizentren der Verspannung, wie z.B. an der Schulter oder am Gesäß, kann sich die Verspannung lösen und Regeneration und Selbstheilung eintreten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Faszienrolle, Mini-Faszienrolle, kleiner Igel- oder Triggerball und Duo-Ball.

### 302510

Sybille Schabla  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 19. März 2020, 10 x  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Stockkampf-Tanz-Workshop**

In dieser ganzheitlichen Körperschulung, die an die philippinische Stockkampfkunst Eskrima angelehnt ist, verbinden wir spielerisches Kämpfen mit Bewegung, Improvisation, Rhythmus und Tanz. Dadurch werden die Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit gestärkt und ein stabiles Körper-Selbst-Bewusstsein entwickelt. Spielerisch ist es möglich, neue Erfahrungen mit der eigenen Kraft und Aggression zu machen und ein sicheres Gefühl für die eigenen Grenzen zu bekommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Männer und Frauen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken.

Irmtrud Willaredt  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
26,- EUR

**302533**

Samstag, 21. März 2020, 10:00-13:00 Uhr  
Samstag, 25. April 2020, 10:00-13:00 Uhr

**302534**

Samstag, 16. Mai 2020, 10:00-13:00 Uhr  
Samstag, 20. Juni 2020, 10:00-13:00 Uhr

**Gesundheit – Ernährung****Wirksame und natürliche Hilfe bei Arthrose**

Arthrose ist die häufigste Erkrankung des Bewegungsapparates. Jedes Gelenk kann eine Arthrose entwickeln und führt meist zu Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen. Sie erfahren mehr über die ganzheitliche Sicht der Arthrose und wie Sie Gelenkschmerzen effizient und nebenwirkungsfrei mit pflanzlichen Arzneimitteln behandeln können. Welche Möglichkeiten es für Sie gibt, die Gelenke lange beweglich und schmerzarm zu halten und so unnötige Operationen vorzubeugen. Des Weiteren erhalten Sie wertvolle Tipps zur alternativen Schmerzlinderung (Akupunktur) und Unterstützung der Gelenke durch Ernährung.

**303501**

Dr. phil. Cindy Larisch  
Mittwoch, 29. April 2020, 19:00-21:15 Uhr  
Fabrikantenvilla,  
Untenburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

**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 mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Ursula Sicheneder  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
16,- EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

**305501**

Freitag, 8. Mai 2020, 17:00-21:00 Uhr

**305502**

Freitag, 26. Juni 2020, 17:00-21:00 Uhr

**Schwarzwälder Kirschtorte vegan**

Geht das überhaupt? Sogar sehr gut! Um vegane Torten, Kuchen und sonstiges Gebäck zu zaubern, braucht man nur das richtige Know-how. Egal ob süß oder pikant: Vegan zu backen ist kein Hexenwerk. Wie das geht lernen Sie in diesem Kurs. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über den Gesundheitsaspekt der veganen Ernährung. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, großer Tortenbehälter, kleiner Behälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305503**

Rosemarie Weber  
Samstag, 4. April 2020, 10:00-14:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
16,- EUR (zzgl. ca. 9,00 EUR Naturalkosten)

**Entdecken Sie die Fünf-Elemente-Küche**

Wie schmecke ich Speisen richtig ab? Indem man darauf achtet, dass möglichst alle fünf Geschmacksrichtungen in einem Gericht vorhanden sind. Wir kochen gemeinsam unterschiedliche Speisen für Mittag- und/oder Abendessen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305504**

Ilse Schiff  
Samstag, 30. Mai 2020, 10:30-13:30 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

**Tapas und anderes Fingerfood**

Food Trucks sind in und bieten eine große Auswahl an Speisen. In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, Fingerfood, Tapas und weiteres für Ihr eigenes Food-event kennen und zubereiten zu lernen. Kleine Burger, Tapas, einfache Sushis, Frühlingsrollen und einiges mehr werden gekocht und probiert. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305506**

Franz Boomers  
Freitag, 3. Juli 2020, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

**Sprachen****Französisch B1.1 - 15. Semester**

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Perspectives/Allez-y! B1, ab Lektion 2.

**408501**

Marie-Christine Drouot  
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2  
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**Junge VHS****Wote! - Ein Trommelnachmittag für die ganze Familie (ab 7 J.)**

„Wote!“ das ist Ga und heißt: „auf geht’s!“ Lasst uns gemeinsam trommeln, singen und Rhythmus über Bewegung erfahren! An diesem Nachmittag können verschiedene Rhythmus-Instrumente ausprobiert werden: Mal kraftvoll, mal sanft werden wir die Trommelfelle zum Schwingen bringen. Wir lernen Grundschrifttechniken und darauf aufbauend einen westafrikanischen Rhythmus. Auch das Singen kommt nicht zu kurz. Trommeln werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Wer eine eigene Trommel hat, kann diese gerne mitbringen. Björn Scheck ist Heilpädagog, daher sind auch Menschen mit Unterstützungsbedarf willkommen (je nachdem mit Begleitperson).

**213501**

Judith Dücker / Björn Scheck  
Samstag, 14. März 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula  
13,- EUR (min. 10/max. 13 Teiln.)

**Ran an die Töpfe - ein Kochkurs für Jugendliche (11 -15 J.)**

Gemeinsam backen und kochen wir unterschiedliche Gerichte. Dazu bereiten wir einen Salat, ein Dessert und ein Getränk zu. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305505**

Ilse Schiff  
Samstag, 27. Juni 2020, 10:00-13:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

**VHS Meißenheim**

Britta Elsing

Joh.-Andr.-Silbermann-Str. 2  
77974 Meißenheim

Tel 0 78 24 / 66 06 25  
vhs-meissenheim@t-online.de

**Film – Vortrag****Landschaften rechts und links der Mosel**

**Filmvortrag**  
Der Filmvortrag beginnt in der Vulkaneifel. Hier sind zahlreiche Maare, Überbleibsel aus der vulkanischen Entstehung, zu sehen, die sich im Laufe von Jahrtausenden mit Wasser füllten. Eine weitere Besonderheit dieser Gegend ist die Glockengießerei in Brockscheid. Das nächste Ziel ist Saarburg auf der gegenüber liegenden Moselseite. Die Stadt überrascht den Besucher mit seiner Vielseitigkeit: Ein Baumwipfel-Pfad nahe der Saarschleife, Villeroy & Boch und vieles mehr, gilt es zu erkunden. Ein besonderes Naturphänomen ist die Teufelsschlucht in der Süd-West-eifel. Auch die Stadt der Edelsteine - Idar-Oberstein - hat ihre Reize. Mit einer Wanderung im Müller-Thal, das auch als Luxemburgische Schweiz bezeichnet wird, endet unsere Reise.

**109625**

Günther Rentschler  
Donnerstag, 12. März 2020, 19:00 Uhr  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
3,50 EUR / 2,50 EUR

**Exkursionen****Straßburg entdecken – Tagesfahrt**

Entdecken und erleben Sie die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten dieser geschichtsträchtigen Stadt mit Tram und zu Fuß. Kleine Anekdoten und wertvolle Tipps vermitteln Ihnen vieles über diese einzigartige Stadt. In der Mittagspause haben Sie die Möglichkeit, in einem Café oder Restaurant im Herzen Straßburgs etwas zu essen (Selbstzahlung). Die Stadtbesichtigung dauert bis ca. 17:30 Uhr. Rückkehr ca. 18:00 Uhr.

**200602**

Sylvie Kurz / Beate Roth  
Samstag, 16. Mai 2020, 10:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Altes Rathaus, Rathausstr. 10, zur Bildung von Fahrgemeinschaften (Anmeldung erforderlich)  
Wir fahren bis zu einem Parkplatz in Illkirch und von dort aus mit der Tram in die Stadt.  
20,- EUR  
Mitfahrer zahlen für Fahrt und Parken 3,50 EUR.

**Musik****Gitarre Grundkurs**

Die Teilnehmer/innen lernen die Liedbegleitung auf der Gitarre in einfacher Schlag- und Zupftechnik anhand von 20 allgemein bekannten Liedern. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte Gitarre mitbringen.

**213620**

Bernhard Krämer  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1  
49,- EUR

**Gitarre Aufbaukurs**

Verfeinerung und Vertiefung der erworbenen Grundkenntnisse mit einfachen Zupfmustern. Fortgeschrittene und Quereinsteiger/innen sind gern willkommen. Bitte Gitarre mitbringen.

**213621**

Bernhard Krämer  
Montag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1  
49,- EUR

**Entspannung – Bewegung****Trommelmeditation**

Raus aus dem Alltag und in die eigene Welt abtauchen. In dieser Zeit der Meditation führe ich Sie in Ihre eigene Fantasiewelt. Unter Anleitung und im geschützten Rahmen erfahren wir so eine ganz neue Welt und damit Bereicherung und Entspannung für unseren Alltag. Die Meditation wird von der Trommel begleitet und findet im Tipi statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hausschuhe/warme Socken, Isomatte, Kissen evtl. Decke.

**301601**

Doris Heim  
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 22. April 2020, 6 x  
Treffpunkt: Kürzeller Oberdorfstr. 11, Kürzell  
33,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Kurse, die von der AOK gefördert werden, sind mit einem grünen Logo  gekennzeichnet.

**Waldbaden**

Der Ansatz des Waldbadens stammt aus Japan und wird dort Shinrin Yoku genannt. Wörtlich übersetzt bedeutet das so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Im deutschen Sprachraum hat sich dafür der Begriff „Waldbaden“ entwickelt. Generell versteht man darunter das bewusste Verweilen im Wald - um sich zu erholen und seine Gesundheit zu fördern. Sie sind herzlich eingeladen, bei einem Schnupperkurs der zertifizierten Waldbademeisterin einen Einblick in verschiedene Methoden zur individuellen Steigerung der Erholungswirkung im Wald zu gewinnen. Ein kleiner Imbiss rundet den Kurs ab.

Sabine Finkbeiner-Obert  
Treffpunkt: wird zeitnah bekannt gegeben.  
16,- EUR (inkl. Imbiss)  
min. 8/max. 8 Teiln.

**301602**

Samstag, 25. April 2020, 14:00-17:00 Uhr

**301603**

Samstag, 16. Mai 2020, 14:00-17:00 Uhr

** Hatha-Yoga**

Die Heilwirkungen des Hatha-Yoga erstrecken sich auf Körper, Geist und Seele. Durch Üben von Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen, Yoga-Tiefenentspannung und Meditation können sich körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden einstellen. Das Herz-Kreislauf System wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, die Wirbelsäule wird beweglicher, und unser seelisches Wohlbefinden wird gefördert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

**301645**

Sybille Schabla  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 17. März 2020, 12 x  
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34  
78,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

**Qigong mit Vorkenntnissen**

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe bzw. rutschfeste Socken.

**301662**

Susanne Stritzel  
Dienstag, 17:15-18:15 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
43,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

**ACK Rückenfit**

Der Kurs findet in den Osterferien statt.

**302601**

Carmen Bühler  
Montag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Am 23.03.2020 findet er nicht statt.  
Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31, Schulinnenhof  
34,50 EUR

**ACK Rückenfit am Vormittag**

Eine Stunde mit viel Spaß und Musik, die ein gezieltes Ganzkörpertraining beinhaltet, das besonders auf die Rücken- und Bauchmuskulatur abgestimmt ist. Am Anfang der Stunde werden Ausdauer und Koordination verbessert, bevor es dann zur Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen geht. Abgeschlossen wird die Trainingseinheit mit Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Wasserflasche.

**302602**

Bettina Kaltenbach  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Faszientraining und Triggern**

Das Faszientraining wird in Verbindung mit Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen durchgeführt. Mit der Faszienrolle können durch bestimmte Übungen gezielt Verspannungen im Schultergürtel- und Nackenbereich, der Lendenwirbelsäule, der Hüfte oder den Gelenken gelöst werden. Das Training verbessert die Beweglichkeit und löst sanft Gelenk- oder Muskelschmerzen. Durch Triggern mit einem Ball und mit dosiertem Druck an den Epizentren der Verspannung, wie z.B. an der Schulter oder am Gesäß, kann sich die Verspannung lösen und Regeneration und Selbstheilung eintreten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Gymnastikmatte, eine Faszienrolle, ein kleiner Igel- oder Triggerball und Duo-Ball.

**302603**

Sybille Schabla  
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 17. März 2020, 10 x  
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34  
43,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

## Gesundheit – Ernährung

**Frühjahrsmüdigkeit - ich tu was dagegen**

Sie fühlen sich müde und antriebslos, obwohl der Frühling Kapriolen schlägt und die Natur wieder zu neuem Leben erwacht? Dann gilt es genauer darauf zu achten, was Sie im Moment wirklich brauchen, um neue Kräfte entwickeln zu können. Alles was Körper und Seele jetzt guttut, sollten Sie für sich nutzen: eine nähr- und vitalstoffreiche Kost, Bewegung, sowie eine neue mentale Ausrichtung, die ihr persönliches Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt. Das Seminar ist eine Einladung an die Teilnehmer/innen, für eine kurze Zeit inne zu halten, um mit neuem Elan in den Frühling zu schreiten.

**303601**

Dagmar Scharff  
Donnerstag, 19. März 2020, 18:30-20:45 Uhr  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich.)

**Basisch kochen - Der leichte Weg zu mehr Vitalität**

Sie suchen Anregungen für Ihre basischen Gerichte? Wir kochen unter Anleitung gemeinsam - mit rein basischen Lebensmitteln - gesunde, vor allem auch für den Alltag geeignete Mahlzeiten. Sie werden begeistert sein, wie leicht die basische Küche funktioniert und vor allem schmeckt! Lassen Sie sich inspirieren – auch als Vorbereitung auf eine Basenkur. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305605**

Beate Kecac  
Donnerstag, 5. März 2020, 18:00-21:00 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

**Ostermenü - Anregungen für ein entspanntes Osterfest**

Im Kurs gibt es Anregungen für ein festliches Menü, das gut vorzubereiten und dennoch mal etwas anderes ist. Beginnen werden wir mit der Zubereitung eines Cocktails, anschließend folgen Rezepte mit Fisch und Lamm als Vor- und Hauptspeise, ergänzt durch Salat und Gemüsevariationen, raffinierten Beilagen aus Kartoffeln, Reis und Teigwaren. Passende Weinideen begleiten uns durch das Menü, das mit einem leckeren Dessert abgerundet wird. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305601**

Franz Boomers  
Freitag, 20. März 2020, 19:00-22:00 Uhr  
Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17  
13,- EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

**Wilde Kräuter und Geschichten**

Gemeinsam erkunden wir Wald und Wiesen nach Wildkräutern. Was wächst denn gerade und was kann man damit tun? Bauernweisheiten und Geschichten geben uns Aufschluss über die frühere Verwendung und Heilkraft der Pflanzen. Ein Picknick zum Abschluss rundet den Nachmittag ab. Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung und feste Schuhe, evtl. Regenkleidung und eine Picknickdecke.

**104601**

Doris Heim  
Samstag, 28. März 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Kürzeller Oberdorfstr. 11, Kürzell  
12,50 EUR

**Outdoorkochen am Lagerfeuer**

Das Feuer bildet noch heute den Mittelpunkt einer Gemeinschaft und lädt dazu ein, schöne Stunden miteinander zu verbringen. Gemeinsam ein Feuer zu entfachen und am offenen Feuer zu kochen, bedeutet nicht nur etwas auf den Grill zu legen, sondern auch mit Topf, Pfanne, Rost und Glut Neues auszuprobieren und einfach nur genießen. Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Glas/Becher; warme unempfindliche Kleidung (Outdoor).

**305604**

Doris Heim  
Samstag, 18. April 2020, 15:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Kürzeller Oberdorfstr. 11, Kürzell  
12,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)  
min. 8/max. 10 Teiln.

**Pasta-Variationen**

Pasta ist ein Lebensmittel, das in unterschiedlichen Formen auf jedem Kontinent gegessen wird. Zubereitet werden Rezepte, in denen unterschiedliche Pasta-Variationen die Grundlage bilden. Im Kurs werden Knöpfe / Spätzle, Pasta italienisch, Glasnudeln, Woknudeln oder griechische Reismudeln mit Fisch, Fleisch, Käse, Gemüse und den unterschiedlichsten Gewürzen der Welt kombiniert. Selbst als Dessert eignet sich Pasta. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Abend mit leckeren Gerichten, die den Gaumen verwöhnen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305602**

Franz Boomers  
Freitag, 24. April 2020, 19:00-22:00 Uhr  
Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

**Dänischer Kochabend**

Kochen ist eine besondere Art zu reisen. Wir werfen einen kleinen Blick ins schöne Land Dänemark, kochen und backen landestypische Gerichte, unter anderem mit Fisch und Fleisch. Zusammen werden wir sie an diesem „hyggeligen“ Abend genießen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305603**

Sabine Finkbeiner-Obert  
Dienstag, 28. April 2020, 18:30-21:30 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

## Sprachen

**Französisch A1.1 - 2. Semester**

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 4.

**408601**

Sylvie Kurz  
Donnerstag, 19:15-20:45 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1  
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

**Spanisch A1.2 - 7. Semester**

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Impresiones, ab Lektion 9/10.

**422601**

Maria Mercedes Viera-Stiefel  
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 8 x  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1  
66,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)



## Vorträge

**Israel - gehasst und geliebt****Brennpunkt Nahost**

Vor mehr als 70 Jahren wurde der Staat Israel neu gegründet. Doch die Geschichte dieses Landes ist uralte. Die Siedlungsspuren gehen auf mehr als 7000 Jahre zurück. In diesem Vortrag wird der Referent in großen Linien die politische und soziale Geschichte Israels bis zur heutigen Zeit schildern. Er wird zeigen, wie dramatische historische und politische Ereignisse im Nahen Osten zur heutigen sehr komplizierten und angespannten Lage geführt haben. Der Vortrag zeigt das Israel von heute mit seinen abwechslungsreichen Landschaften, seinen zum Teil so gegensätzlichen Städten wie Jerusalem oder Tel Aviv.

**102701**

Heinrich Dixa  
Sonntag, 8. März 2020, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
3,50 EUR / 2,50 EUR

**Der graue und der grüne Star**

Allein in Deutschland leiden mehr als 50 000 Menschen am Grünen Star - oft ohne dies zu wissen. Der Grüne Star, auch Glaukom genannt, bezeichnet verschiedene Erkrankungen, die den Sehnerv und die Netzhaut schädigen. Hierdurch verschlechtert sich die Sehkraft. Der Grüne Star ist wie auch der Graue Star eine Erkrankung des Innenauges. Die Ursachen, Symptome und Konsequenzen beider Erkrankungen unterscheiden sich allerdings maßgeblich. Daher werden bei den Krankheitsbildern auch unterschiedliche Behandlungswege eingeschlagen. Der Referent informiert in seinem Vortrag über die Unterschiede der Krankheitsbilder sowie moderne Behandlungsmöglichkeiten. Eine Kooperation mit dem Ortenau Klinikum.

**303701**

Prof. Dr. Konrad Hille  
Dienstag, 3. März 2020, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Rathausaal, Rathausplatz 1  
Eintritt frei

**Gesundes und krankhaftes Altern des Gehirns**

Für die Lebensqualität im Alter ist die Gesundheit des Gehirns von wesentlicher Bedeutung. Gehirn und Nervensystem sind nicht nur für das Denken und Erinnern zuständig, sondern auch für den Antrieb, das Gefühlsleben und für die Steuerung von Gleichgewicht, Koordination und Motorik. Zwar lässt die Leistung des Gehirns im Alter in gewissem Maße nach, ein echter geistiger Abbau, zum Beispiel Demenz, ist jedoch stets ein Zeichen von Krankheit. Der Vortrag stellt dar, wie sich normales und krankhaftes Altern des Gehirns auswirken und ob es Möglichkeiten gibt, dem krankhaften Altern des Gehirns durch einen gesunden Lebensstil entgegen zu wirken. Der Referent ist Chefarzt in der Rehabilitationsklinik Klausenbach, Nordrach und Leiter der Gedächtnissprechstunde, Ortenau-Klinikum Offenburg.

**303702**

Prof. Dr. Klaus Schmidtke  
Dienstag, 17. März 2020, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
Eintritt frei

## Exkursionen – Betriebsbesichtigungen

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

Am 28. März startet der Europa-Park in die Saison 2020. Was die Besucher/innen an neuen Angeboten in diesem Jahr erwartet, welche Events geplant und welche Weichen gestellt sind, erleben wir bei einer Präsentation und einem Rundgang durch den Park.

**103710**

Europa-Park  
Freitag, 20. März 2020, 16:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Hotel El Andaluz Rust  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

**VHS Ringsheim/Rust**

Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a  
77975 Ringsheim

Tel 0 78 22 / 89 67 61  
Esther@dixa.de

**Blick hinter die Kulissen – Ein Rundgang durch die Gärtnerei des Europa-Parks**

Was bedeutet es, einen 90 Hektar großen Freizeitpark in eine grüne Oase zu verwandeln? In der Gärtnerei des Europa-Parks mit seiner einzigartigen botanischen Vielfalt laufen die Vorbereitungen für die neue Saison auf Hochtouren, vor allem zur Frühlingszeit, wo der Park mit 100.000 Frühjahrsblumen und 30.000 Tulpen geschmückt wird. Wir folgen dem Chefgärtner Jürgen Sedler und werfen einen Blick hinter die Kulissen.

**103712**

Jürgen Sedler  
Samstag, 14. März 2020, 10:00-11:30 Uhr  
Treffpunkt: Gärtnerei des Europa Parks (von der Autobahn kommend im ersten Kreisverkehr die 3. Ausfahrt)  
Kostenfrei (Spenden erbeten für die Hilfsorganisationen Santa Isabel e.V. und Einfach Helfen e.V.)  
Anmeldung erforderlich

**Das ZAK-Verfahren auf dem Kahlenberg**

Die Landkreise Emmendingen und der Ortenau haben früher ihren Hausmüll, die Graue Tonne, hauptsächlich auf der Deponie Kahlenberg entsorgt. Heute werden diese Abfälle mit einem neuen und modernen Verfahren verwertet. Es wird Energie gewonnen, natürliche Rohstoffressourcen dadurch geschont und somit ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz geleistet.

**103714**

Zweckverband Abfallbehandlung Kahlenberg  
Freitag, 20. März 2020, 13:30-16:00 Uhr  
Besucherzentrum „Blickpunkt“, Bergwerkstr. 1, Ringsheim  
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.

**103715**

Freitag, 15. Mai 2020, 17:00-19:00 Uhr  
Treffpunkt: Schlossstr. 64, Schmieheim  
8,- EUR (für Verkostung)  
Anmeldung erforderlich

**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 (nicht im Preis enthalten) rundet das Programm ab. Festes, bequemes Schuhwerk wird empfohlen. Die Teilnehmer erhalten vor Kursbeginn weitere Informationen von Esther Dixa.

**109701**

Theo Maurer  
Samstag, 9. Mai 2020, 9:00-15:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Weiher - Ortsteil Oberhausen.  
14,- EUR

**Wo es schön ist wird gewandert****Seniorenfreundliche Wanderung durch die Auenlandschaft**

Der Ranger erzählt und erklärt sehr viel Wissenswertes über die Geschichte und aktuelle Themen rund um die Rheinauen.

Kinder unter 8 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

**109707**

Naturzentrum Rheinauen  
Montag, 25. Mai 2020, 14:30-16:30 Uhr  
Treffpunkt: Rust, Naturzentrum Rheinauen,  
Allmendweg 5  
5,- EUR (Barkasse vor Ort)

**Molsheim und Mutzig - Höhepunkte im nördlichen Elsass Tagesfahrt**

Die Tagesfahrt ins nördliche Elsass führt zunächst nach Mutzig. Hier befand sich einst eine der größten Bierbrauereien Frankreichs. Wir besuchen das hübsche Städtchen. Höhepunkt ist die gewaltige Festungsanlage von Kaiser Wilhelm II, zur Zeit ihrer Erbauung die größte Europas. Nach einem schönen Picknick fahren wir weiter nach Molsheim. Zahlreiche Bauten wie die alte Metzger, heute Stadtmuseum, geben Zeugnis von der großen Geschichte. In Molsheim werden die teuren Bugatti Autos hergestellt. Der Besuch im Musée de la Chartreuse mit dem kleinen Bugatti Museum ist nicht nur für Auto-Freaks ein besonderes Erlebnis. In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim e.V.

**200701**

Heinrich Dixa  
Samstag, 20. Juni 2020, 8:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Abfahrt um 8.00 Uhr am Bürgerhaus Ringsheim, Denkmalstr. 16. (Parkplätze vorhanden)  
54,- EUR (inkl. Busfahrt, Führung, Eintritt, Picknick)  
Anmeldung und Bezahlung erfolgt nur über den Kulturkreis Ringsheim,  
Heinrich Dixa, heinrich@dixa.de oder  
Tel. 07822 896761.

## Gesellschaft

**Wie gelingt ein schöner Rasen?**

Im Frühjahr, nach der Winterpause, beginnt auch die Gartenarbeit wieder. Jeder möchte einen saftig grünen Rasen, frei von Moos und Unkraut, belastbar und kräftig. Was zu beachten ist, erfahren Sie vom Rasenexperten Dirk Schwall. In Zusammenarbeit mit der Raiffeisengenossenschaft Rust.

**103731**

Dirk Schwall, Raiffeisengenossenschaft Rust  
Donnerstag, 26. März 2020, 17:30-19:00 Uhr  
Treffpunkt: Raiffeisengenossenschaft Rust, Ritterstr. 11  
Kostenfrei

## Mode – Nähen

**Aktuelle Mode selbst genäht**

Vom Schnitt bis zum fertigen Kleidungsstück - ob Jacke, Hose oder Rock - nähen Sie je nach Vorkenntnissen, was Sie wünschen. Sie erlernen den Umgang mit Schnittmustern, das Maßnehmen und das Zuschneiden bis zur Fertigstellung des von Ihnen gewünschten Kleidungsstücks. Der Kurs beginnt mit einem Informationsabend (ca. 45 Minuten), bei dem Kursverlauf, Vorgehensweise sowie Materialbedarf besprochen werden. Es folgen fünf Nähabende, diese Termine (montags 19:00-21:15 Uhr) werden noch bekannt gegeben. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Schere, Nadeln etc.

**209724**

Brigitte Nieborowsky  
1. Termin: Montag, 9. März 2020, 19:00-19:45  
weitere 5 Termine montags, jeweils 19:00-21:15 Uhr  
Ringsheim, Karl-Person-Schule  
66,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

**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. Material bitte bar entrichten.

**209725**

Sybille Roll / Kerstin Berg  
Mittwoch, 18. März 2020, 18:00-21:00 Uhr  
Schule Rust  
25,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

## Entspannung – Bewegung

**Neue Wege der Achtsamkeit**

In einem Kurzvortrag wird der Referent über Formen der Meditation und ihre Wirkung informieren. Zur anschließenden Übung der Achtsamkeitsmeditation sagt Dieter W. Schleier: „Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes, es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Wahrnehmen von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf den Atem.“ Bei der Übung sitzen die Teilnehmer auf Stühlen, die Kleidung sollte bequem sein, so dass ein freier Atem möglich ist.

**301702**

Dieter Schleier  
Jeder der Termine ist in sich abgeschlossen und kann separat besucht werden.  
Dienstag, 17. März 2020, 17:30-18:30 Uhr  
Dienstag, 21. April 2020, 18:30-19:30 Uhr  
Dienstag, 19. Mai 2020, 18:30-19:30 Uhr  
Dienstag, 16. Juni 2020, 18:30-19:30 Uhr  
Dienstag, 14. Juli 2020, 18:30-19:30 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus, Raum 1 EG  
Kostenfrei

**Yoga**

Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, gezieltes Atmen und Körperübungen die Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Durch fließende Übergänge lernen wir, uns selbst wahrzunehmen und unsere Konzentration und Achtsamkeit zu verbessern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

**301740**

Petra Ambs  
Freitag, 17:00-18:30 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 12 x  
Ringsheim, Karl-Person-Schule, Bewegungsraum  
62,50 EUR

**Einsteiger-Yoga in Rust**

Die Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga führen zu einem bewussten und gesunden Umgang mit unserem Körper. Wir lernen, in unseren Körper hineinzuhören und den Wechsel von An- und Entspannung wahrzunehmen. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und eine Matte.

**301744**

Tanja Kolllefrath  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Rust, Seniorenwohnanlage;  
Klosgarten, Hindenburgstr. 29  
34,50 EUR

**Entspannungstraining nach Jacobson**

Mit Yogaimpuls und progressiver Muskelentspannung nach Jacobson lernen Sie, bewusst und achtsam den Tag zu beschließen. So können Sie dem Stress entgegenwirken, Verspannungen lösen und Ihr Körpergefühl verbessern. Darüber hinaus erreichen Sie mehr Gelassenheit, Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden. Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung führt zur inneren Balance, verbunden mit einer tiefgreifenden Regeneration, sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

**301771**

Hildegard Weber  
Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 8 x  
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
52,- EUR

**Wirbelsäulengymnastik**

Mit Liebe geführte Übungen geben Muskulatur und Faszien Impulse zum Entspannen und Lösen, zum Mobilisieren und Stärken. Der gesamte Körper kann sich so an seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten erinnern, sie wieder neu entdecken und eine natürliche Aufrichtung und Haltung entwickeln. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken oder Innenraumschuhe.

Phoebe Wacker

**302701**

Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss  
41,- EUR

**302702**

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Rust, Seniorenwohnanlage;  
Klosgarten, Hindenburgstr. 29  
43,- EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

**Wirbelsäulengymnastik**

Damit die Muskeln rund um die Wirbelsäule ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen können, stärken wir mit gezieltem Training und Dehnübungen. Eine Wohltat für den Rücken ist die Entspannung am Ende der Stunde. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302703**

Angelika Löffler  
Montag, 8:30-9:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss  
41,- EUR

**Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik ist sehr wirkungsvoll, wenn der Rücken sich schmerzhaft bemerkbar macht. Sinnvoll wäre natürlich, wenn man damit schon beginnen würde, bevor Schmerzen auftreten. Im Kurs wird mit gezielten Übungen die Rückenmuskulatur trainiert und Verspannungen können gelöst werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

**302709**

Tanja Kolllefrath  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Rust, Seniorenwohnanlage;  
Klosgarten, Hindenburgstr. 29  
34,50 EUR

**Gymnastik für Männer (50plus)**

Mit Gymnastik und gezielten Dehnungsübungen stärken wir unsere Muskeln und steigern so die Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**302705**

Hermann Bucher  
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
34,50 EUR

**Rückenfit**

Rückengymnastik für Frauen und Männer. Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen, wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern. Die Stunde wird durch Entspannungsübungen abgerundet, die Muskulatur erholt sich, und Sie erreichen ein positives Körpergefühl. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302706**

Hildegard Weber  
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 9 x  
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
31,- EUR

**Pilates am Vormittag**

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

**302710**

Silke Blum  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 11. März 2020, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss  
34,50 EUR

**Zumba®**

Zumba® ist ein Rundumtraining und für jeden geeignet. Der ganze Körper wird aktiviert, dabei werden gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft. Die Kombination aus schnellen und langsamen rhythmischen Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik macht das Training einzigartig.

**302711**

Irma Jariashvili-Ziebold  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
41,- EUR

## Ernährung

**Raffiniertes aus Hackfleisch - einfach zubereitet**

Mit Hackfleisch lassen sich schnelle und raffinierte Gerichte zubereiten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schüssel mit Deckel. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Heinrich Dixa

Schule Rust  
13,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

**305704**

Donnerstag, 19. März 2020, 18:00-21:00 Uhr

**305701**

Donnerstag, 26. März 2020, 18:00-21:00 Uhr

**Was koche ich an Ostern?**

Der besondere Kochkurs für das perfekte Ostermenü. Ohne Hektik und Stress, dafür mit vielen Tipps zur Vorbereitung, Planung und Zubereitung bereiten wir folgendes Menü zu: Profiteroles mit Gänseleber, Lammcarree mit Gemüse. Als Dessert bereiten wir eine Creme brûlée aus Tonkabohnen zu. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305702**

Dimitri Kuc  
Dienstag, 31. März 2020, 18:00-21:00 Uhr  
Schule Rust  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

**Erdbeeren, Rhabarber und Spargel**

Endlich sind sie wieder da, die Klassiker, die im Frühling auf keinem Teller fehlen dürfen und die sich perfekt ergänzen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305703**

Dimitri Kuc  
Dienstag, 19. Mai 2020, 18:00-21:00 Uhr  
Schule Rust  
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

## Was Sie schon immer über Kaffee wissen wollten

### Kaffee ist nicht gleich Kaffee...

Dieser Kurs richtet sich an alle Freunde des heißen schwarzen Getränks, die mehr über Kaffee wissen wollen, über den Ursprung des Kaffees, die Kaffeesorten und Anbauländer, die Kaffeeaufbereitung (Ernte und Verarbeitung, Kaffeehandel, Rösten) und, ganz wichtig, über die Zubereitungsmethoden. Wir probieren im Kurs unterschiedliche Zubereitungsmethoden aus, die sich gut für den Kaffeegenuss zu Hause eignen: V60-Dripper, Karlsbader Kanne, Chemex, AeroPress, und als Extra: Profi-Siebträgermaschine.

Der Referent ist Kaffeesommelier (IHK) und SCA Barista und nimmt Sie mit auf eine inspirierende Reise durch die Welt des schwarzen Energiespenders. Erleben Sie bei einer Kaffee-Degustation, wie interessant das Thema Kaffee ist.

Die Kosten in Höhe von 30,- EUR werden vor Ort in bar eingezogen und kommen in voller Höhe dem inklusiven Kaffeehaus „Café de la Vida“ zugute, das von Ehrenamtlichen getragen wird.

### 305705

Dr. Jürgen Louis  
Samstag, 25. April 2020, 9:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Café de la Vida,  
Im Bürgerzentrum 1, 79365 Rheinhausen.  
30,- EUR Naturalkosten (Barkasse)

## Sprachen

### Französisch A2.2 - 7. Semester

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit grundlegenden Französischkenntnissen.

Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen:  
www.vhs.lahr.de: Service - Online-Einstufungstest  
Französisch.  
On y va! A2, ab Lektion 6.

### 408701

Dr. Bianca Kossmann  
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Ringsheim, Karl-Person-Schule  
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Spanisch A1 - 5. Semester

Der Kurs ist ideal für Interessierte mit einfachen Spanischkenntnissen, die die klassischen Alltagssituationen auf Reisen in Spanien und Lateinamerika sicher bewältigen wollen. Auf eine komplexe Grammatikvermittlung wird verzichtet. Stattdessen steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Impresiones A1.

### 422703

Carla Louis  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 11. März 2020, 8 x  
Ringsheim, Karl-Person-Schule  
40,- EUR

## Junge VHS

### Holz- und Kreativwerkstatt: Großeltern-/Eltern-Kind-Projekt

#### 1-2-4 Wie viele Füße hat ein Stuhl?

Wisst ihr schon, dass Menschen die einzigen Lebewesen sind, die einen Stuhl benutzen? Täglich verbringen wir einen großen Teil unserer Zeit mit „sitzen“. Je gemütlicher, desto länger. Baut euch einen Stuhl! Wir zeigen euch in der Holzwerkstatt, wie es geht und was ihr dazu benötigt. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

### 210707

Naturzentrum Rheinauen  
Freitag, 17. April 2020, 14:30-17:00 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
7,- EUR pro Person  
(Barkasse vor Ort zzgl. 5,- EUR Material)

### Ranger-Workshop - Keine Angst vor Krabbeltieren!

#### Die stärksten Tiere der Welt

Heute erleben wir die Natur aus der Sicht einer Ameise. Durch verschiedene Aktivitäten tauchen wir in die Welt der Ameisen ein und lernen sie dadurch richtig gut kennen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

### 109705

Naturzentrum Rheinauen  
Montag, 4. Mai 2020, 15:00-17:00 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
5,- EUR (Barkasse vor Ort)



### VHS Schwanau

Sabine Doufrain

Ahornweg 2  
77963 Schwanau

Tel 0 78 24 / 66 11 26  
vhs-schwanau@lahr.de

## Vortrag

### Namibia – Land der Extreme

#### Filmvortrag

Der wilde Etosha-Nationalpark, Buscherfahrung weitab jeglicher Zivilisation im wilden Damaraland mit seinen Wüstenelefanten, beeindruckende Schluchten und unberührte Stein- und Sandwüsten, die überwältigende Namib-Wüste mit den spektakulären roten Sanddünen des Sossusvlei. All diese faszinierenden Natur- und Tiererlebnisse sind Inhalte des neuesten Films „Namibia – Land der Extreme“ des Lahrer Filmautors Bernd Tacke. Dieser Safari-Film ist neben dem Naturfilm „Leben und Sterben in der Serengeti“, der vor zwei Jahren lief, sein zweiter Film, der die Zuschauer nach Afrika führt.

### 109803

Bernd Tacke  
Mittwoch, 18. März 2020, 19:00 Uhr  
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3  
3,50 EUR / 2,50 EUR



## Gesellschaft

### Seniorengesprächskreis 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.

### 107801

Lieselotte Michael  
Montag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Gemeindehaus Allmannsweier  
Kostenfrei

## Tanzen – Kreativität

### Line Dance

Line Dance stammt aus Amerika und wird meist zu Western-, aber auch Popmusik in Reihen getanzt. Für Jung und Alt, für Frauen und Männer ist dieser Tanzstil gleichermaßen geeignet. Die Schritte sind leicht nachzuvollziehen, die Choreographie ist einfach. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik und der Spaß am Tanzen in der Gruppe - alleine oder mit einem Partner. Ein Tanzerlebnis besonderer Art!

Sonja Roth  
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle  
27,50 EUR

### Anfänger 205801

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 8 x

### Fortgeschrittene 205802

Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 8 x

### Aquarellieren

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

### 207801

Karin Wohlrabe  
Montag, 14:00-16:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1  
86,50 EUR

### Rosige Zeiten...

... erwarten uns, indem wir mit frischen Freilandrosen und diversem Grün, wie Kräuter, Alchemilla, Efeu und Allerlei aus Wald und Wiese einen zauberhaften Tischkranz kreieren. Ein sinnliches Vergnügen, Ausdruck der Fülle, ein Objekt, das Sie nach Herzenslust immer wieder neu beleben können. Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Rebschere. Material bitte bar entrichten. Die Steckunterlage ist mehrfach verwendbar.

### 210811

Johanna Harter  
Dienstag, 16. Juni 2020, 18:00-20:30 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum  
24,- EUR (zzgl. ca. 26,- EUR Material und Steckunterlage)  
min. 7/max. 8 Teiln.

## Entspannung – Bewegung

### Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die klassischen Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.

### 301801

Ralf Stritzel  
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 17. März 2020, 6 x  
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus  
44,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

### Augentraining

In diesem Kurs werden wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Vitalisierung der Augen gezeigt. Die Kurs Teilnehmer bekommen Selbstheilungstechniken an die Hand, die sie anwenden können, um Heilungsprozesse anzuregen und zu unterstützen. Durch Anwendung dieser altbewährten Übungen wird die Sehkraft gestärkt und kann auch länger erhalten bleiben. Durch eigenes Handeln kann somit optimale Gesundheit der Augen erzielt werden. Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Kleidung.

### 301803

Ralf Stritzel  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 17. März 2020, 6 x  
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus  
44,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

### Sanftes 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

### 301841

Ursula Asimus  
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. März 2020, 10 x  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
52,- EUR

**Hatha-Yoga**

Sorgfältig aufeinander abgestimmte Stunden zum Erlernen und Vertiefen der klassischen Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen führen langsam zu mehr Körperbewusstsein, Entspannung und Gelassenheit. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger, Wiedereinsteiger sowie für geübte Teilnehmer. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, Decke und ein kleines Kissen.

Silvia Siegenführ  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
44,50 EUR

**301842**

Dienstag, 18:45-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x

**301843**

Dienstag, 20:10-21:25 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x

Kurse, die von der AOK gefördert werden, sind mit einem grünen Logo  gekennzeichnet.

**Yoga**

Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, Atembewusstsein, Körperübungen und Meditation Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Als Einstieg und Vertiefung geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Gymnastikmatte

**301846**

Danijela Weiner  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
52,- EUR

**Yoga auf dem Stuhl**

Mit sanften Yogaübungen hauptsächlich auf dem Stuhl öffnen wir den Körper in seiner Beweglichkeit. Mit Dehn- und Kräftigungsübungen vor dem Stuhl verbessern wir das Körpergefühl. Durch die Kräftigung der Muskulatur und der Gelenke unterstützen wir die Motorik und vermindern somit die Sturzgefahr. Durch Entspannungs- und Atemübungen wird die Durchblutung des gesamten Körpers angeregt, was sich sehr positiv auf die Konzentration und den Gleichgewichtssinn auswirkt. Der Kurs eignet sich auch für jüngere Menschen mit Beschwerden wie Osteoporose, Arthritis, Rheuma oder mit unspezifischen Knie- und Hüftproblemen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte.

**301847**

Ingrid Wacker  
Freitag, 10:00-11:30 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 10 x  
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1  
52,- EUR

**Wirbelsäulengymnastik**

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und zwei Igelbälle.

Karl-Heinz Hatt  
Schulsportthalle Nonnenweier  
34,50 EUR

**302801**

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x

**302802**

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x

**302803**

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x

**302804**

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2020, 10 x

**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. Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte.

Valentina Manukanc  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
34,50 EUR

**Einführung**

**302806**  
Freitag, 10:35-11:35 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 10 x

**Mittelstufe**

**302807**  
Freitag, 9:30-10:30 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 10 x

**Fortgeschrittene**

**302808**  
Freitag, 8:25-9:25 Uhr  
ab Freitag, 6. März 2020, 10 x

**Body Glow – Ganzkörpertraining**

Der schnellste Weg in Form zu Kommen mit energiegeladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Das Workout basiert auf dem Prinzip mitmachen, Spaß haben und Kalorien verbrennen. Auf dem Weg zu einem straffen Körper wird ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerprogramm angeboten. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

**302812**

Letizia Sansone  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 10 x  
Eizhalle Wittenweier, Hauptstr.  
34,50 EUR

**Workshop Faszientraining und Triggern**

In diesem 2-tägigen Workshop lernen die Teilnehmer das Faszientraining mit Faszienrolle und Triggerball kennen. Es werden Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen geübt, durch die Verspannungen am Schultergürtel-, und Nackenbereich, der Lenden, der Wirbelsäule, der Hüfte oder den Gelenken gelöst werden können. Auch Gelenk- und Muskelschmerzen können somit sanft gelöst werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Gymnastikmatte, eine Faszienrolle, ein Triggerball und Duo-Ball.

**302813**

Sybille Schabla  
Samstag, 9. Mai 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Samstag, 16. Mai 2020, 14:00-17:00 Uhr  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
20,50 EUR (min. 10/max. 10 Teiln.)

**Gesundheit – Ernährung****Natürlich besser schlafen mit der Wasser- und Kräutertherapie nach Sebastian Kneipp**

Viele Menschen haben heute Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen. Das ganzheitliche Konzept und die natürlichen Anwendungen nach Sebastian Kneipp bieten eine ganze Reihe von Möglichkeiten, auf natürlichem Wege zu einem erholsameren Schlaf zu finden. In diesem Workshop werden wirkungsvolle natürliche Methoden vorgestellt, die Sie zu Hause gut umsetzen können. Es besteht die Möglichkeit schlaffördernde Anwendungen aus der Wassertherapie direkt an den eigenen Beinen zu erfahren.

**303803**

Mathilde Über  
Dienstag, 24. März 2020, 18:00-20:15 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
11,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

**Kochen von Mann zu Mann**

Raffinierte Rezepte für ein 3-gängiges Menü, mit denen „mann“ auch zu Hause Eindruck machen kann, werden in geselliger Runde zubereitet. Dazu gibt es praktische Tipps, die die Küchenarbeit von Grund auf erleichtern. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305802**

Tim Santo  
Freitag, 17. April 2020, 18:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
18,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

**Italienisches Frühlingsmenü**

Laden Sie doch einmal Familie oder Freunde zu einem italienischen Abend ein! In diesem Kurs lernen Sie einfache und doch raffinierte italienische Rezepte mit badischen Einflüssen kennen, die sie prima zu Hause nachkochen können. Wir bereiten einen warmen Caprese im Glas zu, Frühlingssalatschnecke mit Bärlauchsoße und Kräuterrouladen mit Parmaschinken. Zum süßen Abschluss gibt es ein Erdbeer-Tiramisu mit Holunderblütensirup - das alles werden wir natürlich auch gemeinsam genießen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305803**

Simone Blieffert  
Freitag, 24. April 2020, 19:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

**Sprachen****Englisch am Vormittag**

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.  
Network „Refresh Now“ A2, ab Lektion 5.

**406801**

Burnetta Day-Mould  
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 12 x  
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1  
85,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

**English conversation A2**

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.  
We are going to practise spoken English and repeat some basic structures.  
Das Lehrwerk wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

**406802**

Regina Lehmann  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 17. März 2020, 10 x  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**Französisch A1.2 – 7. Semester**

Sie möchten Französisch lernen, haben aber (noch!) geringe Vorkenntnisse?  
Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen diese wunderschöne Sprache „von der Pike auf“ und werden kontinuierlich besser Französisch lesen, schreiben, verstehen und sprechen können. Sie lernen in entspannter Atmosphäre verschiedene Situationen zu meistern, und Sie werden Ihre erworbenen Kenntnisse erfolgreich im Alltag, Beruf und Urlaub einsetzen können. Bienvenue et à bientôt!  
Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 11.

**408801**

Marie-Christine Drouot  
Montag, 10:45-12:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1  
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

**Französisch A2.2 – 13. Semester**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
Couleurs de France 2 (neu), ab Lektion 11.

**408802**

Marie-Christine Drouot  
Montag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1  
85,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

**Junge VHS****Kinder backen für Ostern (6-10 J.)**

Süße Osterhäschen, Schäfchen-Muffins und knusprige Käse-Küken - das alles und noch mehr möchten wir zusammen backen. Da kann der Osterhase kommen! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305804**

Simone Blieffert  
Donnerstag, 9. April 2020, 10:00-13:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
13,- EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Naturalkosten)  
(min. 10/max. 10 Teiln.)



## Vorträge

### Benin - Ein afrikanisches Land im Aufbruch

An diesem Vortragsabend erwarten Sie nicht nur Bilder und Geschichten, sondern ein Afrika-Abend mit „allen Sinnen“. Sie werden Alltagsgegenstände aus Benin kennenlernen, wunderschöne afrikanische Stoffe bewundern und können in ein traditionelles beninisches Kleid schlüpfen. Birgitta Bahner lebte mit ihrer Familie von 1994 bis 1996 in Benin und ist die Vorsitzende des Vereins „Chance für Benin“ e.V., der seit zehn Jahren ein Kinderprojekt in Benin unterstützt.

#### 109905

Birgitta Bahner  
Donnerstag, 12. März 2020, 19:00 Uhr  
Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Nordportugal für Entdecker

Der Norden Portugals bietet Kultur und Natur in Hülle und Fülle. Städte wie Porto, Guimarães und Coimbra zeugen von einer glanzvollen Vergangenheit der ehemaligen Weltmacht und leben trotz ökonomischer Krise in einer hoffnungsvollen, lebendigen Gegenwart. Im Landesinneren zeigt sich das authentische Portugal mit dünnbesiedelten Landstrichen, gastfreundlichen Menschen, weltbekanntem Weinanbau im Douro und einer faszinierenden Natur. Die Reise führt durch quirlige Städte, abgeschiedene Dörfer, verschiedene Naturparks und durch den einzigen Nationalpark Portugals. Neben praktischen Reisetipps erhalten Naturliebhaber im Vortrag auch viele Anregungen für ausgezeichnete Wandermöglichkeiten auf einsamen Wegen.

#### 109907

Gabriele Melcher  
Donnerstag, 23. April 2020, 19:00  
Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.  
3,50 EUR / 2,50 EUR



### Hochsensibilität - Die besondere Begabung

Sport, Musik oder Zeichnen? Wir haben ganz unterschiedliche Begabungen. So ist es auch mit der Sensibilität unseres Nervensystems – jede/r Fünfte nimmt die Umwelt deutlich intensiver wahr als seine Kollegen, Mitschüler oder Familienmitglieder. Solch detaillierte Wahrnehmungen zu verarbeiten, kostet mehr Energie und kann schneller zu Erschöpfung führen. Vielleicht kennen Sie diese Herausforderungen als Betroffener, Angehörige oder aus dem schulischen oder medizinischen Umfeld? In diesem Vortrag bekommen Sie einen allgemeinen Überblick über Hochsensibilität, und Sie können Wege entdecken, im Alltag eine gute Balance im Umgang mit dieser Gabe zu finden.

#### 106901

Marie Teutsch  
Freitag, 24. April 2020, 19:00 Uhr  
Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Betriebsbesichtigung

### Holiday Heimtex - Seelbach - Betriebsbesichtigung

Die Firma HOLIDAY HEIMTEX ist ein inhabergeführtes Familienunternehmen in 2. Generation und seit 35 Jahren erfolgreich im Import und der Distribution von Heimtextilien tätig. Aktuelle Trends, kurzfristige Aktionen und mehrere Saisons im Jahresverlauf erfordern eine hohe Kompetenz bei der Auswahl von Heimtextilien. Immer auf der Höhe der aktuellen Entwicklungen der Märkte zu sein, das richtige Gespür für Design- und Farbtrends zu haben, sowie die Fähigkeit, stets auf individuelle Bedürfnisse einzugehen führen zum Erfolg der Firma HOLIDAY HEIMTEX. Werfen Sie einen Blick in die Abläufe bei einem Import- und Großhandelsunternehmen.

#### 103901

Heiko Wagner  
Freitag, 6. März 2020, 16:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Holiday Heimtex;  
Eisenbahnstr. 20; 77960 Seelbach  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Natur – Umwelt

### Wanderung auf dem Haagseppenhof -

Wilde Pflanzen kennenlernen  
Bei der Wanderung lernen Sie wilde Kräuter und Pflanzen (kulinarisch und in der Volksheilkunde) kennen, die hier im Schwarzwald wachsen. Anschließend genießen wir ein leckeres Essen von Mutter Natur. Dauer der Wanderung ca 2 Stunden. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 104901

Elisabeth Himmelsbach  
Freitag, 3. April 2020, 16:00-19:00 Uhr  
Treffpunkt: Seelbach, Haagseppenhof, Alte Landstr. 1  
12,50 EUR (zzgl. ca. 6,- EUR Naturalkosten)

### Frauenkräuter

Die Natur schenkt uns wertvolle Frauenkräuter, die traditionell in der Volksheilkunde für Frauenbeschwerden eingesetzt werden. Sie werden eine Auswahl bestimmter Heilpflanzen kennenlernen und erhalten Anwendungsbeispiele, die gut im Alltag umgesetzt werden können.

#### 104902

Brigitte Müllerleile  
Freitag, 3. Juli 2020, 15:00-18:30 Uhr  
Seelbach/Schuttertal, Kasperhof in Schuttertal  
15,50 EUR

## Gestalten – Musik – Tanzen

### Ikonen malen

Die Ikone ist das Kultbild der orthodoxen Kirche. Lassen Sie sich von der Faszination der Ikone verführen! Beschäftigen Sie sich mit ihrem religiösen und geschichtlichen Hintergrund, um dann selber zum Pinsel zu greifen. Sie werden mit der Technik der Ikonenmalerei vertraut gemacht und auf eine Reise zu den traditionellen Denkmälern der Ikonenmalerei geführt. Nach dem Kurs können Sie Ihre selbst geschaffene Ikone mitnehmen. Material bitte bar bezahlen.

#### 207905

Jordan Pashev  
Samstag, 4. und Sonntag, 5. April 2020,  
jeweils 13:00-17:00 Uhr  
Seelbach, Schulzentrum, Zeichensaal, Geroldseckerstr.  
55,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material)  
min. 5/max. 8 Teiln.



### Musik auf historischen Instrumenten

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Dudelsack, Drehleier, Flöten oder Schwegel (eine klappenlose Querflöte) zu erlernen. Diese Instrumente wurden im Mittelalter schon gespielt, und später als Tanzmusikinstrumente eingesetzt. In der neueren Zeit erleben diese Instrumente eine Wiederbelebung in der Folk-Musik. Es besteht die Möglichkeit Instrumente zu leihen. Wenn Sie dies wünschen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung (Tel. 07807/955092).

#### 213903

Günther Bläsi  
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Seelbach, Schulzentrum, Geroldseckerstr.  
65,- EUR



### Mittelalterliche und traditionelle Tanzmusik

Dieser Kurs erarbeitet in Ensembles Melodien vom Mittelalter bis in die neuere Zeit, z.B. traditionelle Folk-Stücke aus Deutschland, Irland, Frankreich und dem Balkan, aber auch Neukompositionen bekannter Folk-Instrumentalisten. Ob Klarinette, Dudelsack, Geige, Gitarre, Drehleier Flöte oder Rhythmusinstrumente, jedes Instrument ist willkommen und kann im Ensemble integriert werden, egal welches spielerische Niveau Sie haben. Notenkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig.

#### 213904

Karin Nachtigall  
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 3. März 2020, 10 x  
Seelbach, Schulzentrum, Geroldseckerstr.  
65,- EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

### Salsa für Anfänger

Dies ist der ideale Kurs für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben. Er bietet eine Einführung in die Salsa, die ihre Wurzeln in den traditionellen Tänzen Kubas wie z.B. Mambo oder Cha Cha Cha hat. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Mit viel Spaß werden Rhythmik und gute Basiskonzepte vermittelt. Regelmäßig wird das Gelernte wiederholt und immer wieder langsam vom Lehrer gezeigt. Hier kann jeder ohne Vorkenntnisse einsteigen. Bitte paarweise anmelden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe.

#### 205903

Günter Siebler  
Dienstag, 19:00-21:00 Uhr  
14./21./28. April/5. Mai 2020  
Bürgerhaus Seelbach  
47,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Salsa Aufbaukurs (Level 2)

Die bisher erlernten Grundlagen werden nochmals reflektiert und um weiterführende Figuren und Schritt-kombinationen ergänzt. Hier wird auch verstärkt auf das Führen und Folgen eingegangen. Bitte paarweise anmelden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe.

#### 205904

Günter Siebler  
Dienstag, 19:00-21:00 Uhr  
26. Mai/16./23./30. Juni 2020  
Bürgerhaus Seelbach  
47,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Line Dance

Tanzen ohne Partner/in! Frauen und Männer gruppieren sich in Linien neben- und hintereinander und tanzen zu einer für das Lied geschriebenen Choreographie. So tanzt man für sich, aber nicht allein. Zu den Musik- und Tanzstilrichtungen gehören Stücke aus den Charts, Rock, Pop und Country. Line Dance ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet und vermittelt Freude, Spaß und ein positives Lebensgefühl.

Jasmin Zehnle  
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle, Gymnastikraum

### Line Dance für Anfänger (A1)

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. In einer kleinen Gruppe lernen Sie, wie die Schritte heißen, wie sie funktionieren und wie man sie kombinieren kann. Wir beginnen mit einfachen Schrittfolgen.

#### 205919

Montag, 17:15-18:15 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
41,- EUR

### Line Dance für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs A1. Hier werden die Schrittfolgen erweitert und Sie lernen neue Tänze kennen.

#### 205920

Montag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Montag, 2. März 2020, 12 x  
62,50 EUR



## Entspannung – Bewegung

### Oase Wald - Waldbaden

Der Wald lädt ein zum entspannten Sinnesspaziergang. Alles Loslassen hat einen positiven Einfluss auf Körper und Seele. Es fördert z.B. die Stressreduzierung, das Wohlbefinden und hat stärkende Effekte auf unser Selbstwertgefühl und Immunsystem. Sich auf starke Wurzeln setzen, einen schmalen Weg entlangschlendern oder Innehalten für Meditation und Atemübungen gehört zum Waldbaden. Bitte mitbringen: wasserdichte Sitzunterlage, gutes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung.

#### 301901

Brigitte Müllerleile  
Samstag, 10:00-13:00 Uhr  
4./18./25. April 2020  
Kasperhof, Schuttertal, Obertal 4  
49,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Yoga für Anfänger

Dieser Yoga-Kurs ist für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse. Dabei werden die Grundlagen von Yoga erlernt - Übungen, Atmung, Entspannung. Die Yoga-Übungen (Asanas) bringen neue Energie und Beweglichkeit in den Körper. Atemübungen (Parnayama) bringen Körper und Geist in ihr natürliches Gleichgewicht. Tiefenentspannung beruhigt, baut Stress ab und kann die Selbstheilungskräfte aktivieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, warme Decke und kleines Kissen.

#### 301943

Justine Ferland  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 10. März 2020, 10 x  
Seelbach, Schulzentrum, Grundschule Musikraum,  
Raum 7  
52,- EUR

### Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für geübte Personen mit guten Vorkenntnissen vorgesehen. Sie werden in diesem Kurs bekannte Asanas vertiefen und neue hinzulernen. Neue Pranayamatechniken sowie Mudras werden unser Üben bereichern, so dass unsere Yogapraxis nach und nach eine tiefere Dimension erlangt. Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Sitzkissen bzw. 2 Yogablöcke, warme Decke, evtl. ein kleines Kissen.

### 301942

Martine Pretsch
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 17. März 2020, 10 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Yoga auf dem Stuhl

Dieses Hatha-Yoga ist speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte entwickelt. Schonende und doch fordernde Übungen werden mit und auf dem Stuhl geübt. Die Übungen sind besonders bei Gelenkbeschwerden, wie z.B. bei Knie-, Hüft- oder auch bei Rückenbeschwerden geeignet, um die Beweglichkeit zu fördern. Die Asanas (Körperübungen) werden der eigenen körperlichen Fitness angepasst. Die Übungen verbessern Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und die Koordinationsfähigkeit. Die verschiedenen Atemübungen, die Yoga-Tiefenentspannung und Meditation lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude wachsen.

### 301945

Sybille Schabla
Donnerstag, 15:30-17:00 Uhr
ab Donnerstag, 23. April 2020, 5 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
43,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

### Figur-Fitness

Wirkungsvolles Training für die gesamte Muskulatur, gemischt mit Core-Training für die Stabilität der Körpermitte und Übungen speziell für einen gesunden Rücken. Durch das Workout werden Problemzonen „von innen heraus“ geformt und die Körpersilhouette gestrafft. Abgerundet werden die Stunden durch Dehn- und Entspannungsübungen. Geeignet für alle Fitness-Levels. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch.

Viktorija Gaidukeviciene
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
41,- EUR

### 302903

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 4. März 2020, 12 x

### 302904

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 4. März 2020, 12 x

### Rücken-Aktiv

Nach einem intensiven Warm-up geht es um gezielte Gymnastik zur Stärkung aller Muskelgruppen mit dem Schwerpunkt Rücken. Dabei werden Koordination, Beweglichkeit und allgemeine Fitness verbessert. Auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po werden trainiert. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Geeignet für Einsteiger/innen wie auch für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Anita Hummel
Grundschule Dörlinbach, Oberdorf
41,- EUR

### 302914

Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 2. März 2020, 12 x

### 302905

Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 2. März 2020, 12 x



### Rückenfit

Gezielte Gymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule und des Halteapparats durch Kräftigung der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marianne Kuhn
Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.
34,50 EUR

### Sanft

### 302906

Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 2. März 2020, 10 x

### Intensiv

### 302907

Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 2. März 2020, 10 x

<p>Kurse, die von der AOK gefördert werden, sind mit einem grünen Logo  gekennzeichnet.</p>
---



### Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Aufwärmtraining und abwechslungsreiche Gymnastik - auch mit verschiedenen Handgeräten - zur Stärkung der an einer aufrechten Haltung beteiligten Muskulatur zusammen mit viel Spaß und Musik. Verbessert werden Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. So kommen Sie top in Form. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302908

Susanne Pelloth
Donnerstag, 8:15-9:15 Uhr
ab Donnerstag, 5. März 2020, 12 x
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle, Gymnastikraum
41,- EUR

### Gymnastik für Senior/innen

Beweglich bleiben oder wieder 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 alle je nach Können mitmachen können.

Angela Lorch
Schulturnhalle Schuttertal, Modoscherstraße
48,- EUR

### 302909

Dienstag, 8:30-9:30 Uhr
ab Dienstag, 17. März 2020, 14 x

### 302910

Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 17. März 2020, 14 x

### Rücken in Bewegung

Bewegen statt schonen! Durch mobilisierende und stabilisierende Übungen wird der Körper auf die Anforderungen des Alltags vorbereitet. So kann aktives Rücken-training in die gesundheitsorientierte Stunde integriert werden. Verspannungen sollen gelöst, die gesamte Muskulatur gezielt gekräftigt werden. Im Mittelpunkt steht dabei der Rücken. Geeignet für Einsteiger/innen wie auch für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.
Der Kurs findet in den Ferien statt.

### 302912

Roman Maier
Montag, 9:30-10:30 Uhr
ab Montag, 2. März 2020, 16 x
Schweighausen Turnhalle, Bergstr.
55,- EUR

# Ernährung

### Tapas und anderes Fingerfood international

Food Trucks sind in und bieten eine große Auswahl und auch Qualität. In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, Fingerfood, Tapas usw. für Ihr eigenes Foodevent kennen und zubereiten zu lernen. Kleine Burger, Tapas, einfache Sushis, Frühlingsrollen und einiges mehr werden gekocht und probiert. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 305901

Franz Boomers
Freitag, 6. März 2020, 19:00-22:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr.
16,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

### Leichte Thai-Küche für den Sommer

In diesem Kurs werden leichte Sommergerichte wie der bekannte und sehr beliebte Papayasalat zubereitet. Neben diesem werden ein Glasnudelsalat mit Garnelen und ein Fleischsalat zubereitet, sowie Sommerrollen, die als leichte Hauptspeise gegessen werden und sich ganz nach Belieben füllen lassen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 305905

Amnuay Weber-Nakhpansue
Freitag, 27. März 2020, 18:00-21:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr.
16,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

### Kochen mit wilden Pflanzen

Wir sammeln die Pflanzen und werden daraus eine Suppe kochen, einen Salat und eine Wildkräuterbutter zubereiten, die wir dann mit Bauernbrot genießen. Als Nachspeise kreieren wir ein Wiesen-After-Eight und garnieren damit einen Pudding aus frisch gemahlener Hirse. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Material- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

### 305902

Elisabeth Himmelsbach
Freitag, 8. Mai 2020, 16:00-20:00 Uhr
Seelbach, Haagseppenhof, Alte Landstr. 1
19,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Material- und Skriptkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

### Mexikanische Küche

In der mexikanischen Küche werden viele Kräuter, Gewürze und Chili verwendet, um die leckeren Spezialitäten zu würzen. Darüber hinaus sind Mais und Bohnen wichtige Zutaten bei vielen mexikanischen Gerichten. Wir kochen ein in Mexiko sehr beliebtes Gericht: Enchiladas. Das Rezept für die dünnen flachen Maispfannkuchen findet man schon im ersten mexikanischen Kochbuch El Cocinero Mexicano (Der mexikanische Koch), das 1831 erschienen ist. Zu einem mexikanischen Mahl gehören Guacamole und Tacos unbedingt dazu. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 305903

Damyán Mihov
Freitag, 22. Mai 2020, 18:00-21:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr.
16,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

### Orientalische Vorspeisen

Vorspeisen wie Hummus, Taboulé, Baba Ghanoush oder Börek sind fester Bestandteil der Küche des Orients. Wir tauchen ein in diese Welt leuchtender Farben, frischer Kräuter und exotischer Gewürze und zaubern eine reich gedeckte Tafel mit Genüssen aus 1001 Nacht. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 305904

Mansoureh Saghaei Lighvan
Freitag, 10. Juli 2020, 17:30-21:30 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr.
19,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

# Sprachen

### Englisch A2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen, die in kleiner Gruppe in kleinen Schritten in die englische Sprache hineinfinden möchten. Great! A2.
Der Kursort ist barrierefrei.

### 406901

Angela Lorch
Montag, 10:15-11:15 Uhr
ab Montag, 16. März 2020, 10 x
Seelbach, DRK Schulungsraum, Im Wiesengrund 1, Seelbach
55,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

### Englisch für Frühaufsteher/innen B1

Mit der Weltsprache in die neue Woche starten! Ob für den Urlaub, die Arbeit oder für die Kontaktpflege mit Englisch sprechenden Bekannten: In diesem Kurs können Sie in einer kleinen Gruppe, ohne Zeit- und Leistungsdruck, lernen. Great! B1.
Der Kursort ist barrierefrei.

### 406902

Angela Lorch
Montag, 8:30-10:00 Uhr
ab Montag, 16. März 2020, 10 x
Seelbach, DRK Schulungsraum, Im Wiesengrund 1, Seelbach
62,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Let’s start again - Englisch für Wiedereinsteiger/innen B1/B2

Aktuelle Texte bieten die Basis für interessante Gesprächsstoffe in diesem Kurs. Ergänzt mit einer Prise Grammatik und Vokabeltraining verbessern Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten. Wir bestellen ein Dreimonats-Abo der Sprachzeitschrift „Read On“. Material bitte bar entrichten.

### 406903

Angela Lorch
Montag, 17:45-19:15 Uhr
ab Montag, 16. März 2020, 10 x
Seelbach, Schulzentrum, Raum, 026, Geroldseckerstr.
83,- EUR (zzgl. ca. 4,80 EUR Material)
min. 7/max. 8 Teiln.

### Französisch A1.1 - 1. Semester

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe)

### 408901

Christian Pfitzner
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2020, 9 x
Seelbach, Schulzentrum, Raum 019, Geroldseckerstr.
74,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

# Junge VHS

### Osterdekoration aus Holz (6-8 J.)

Wir basteln süße Küken- und Häschenanhänger aus Holz und anderen Naturmaterialien. Im Osterstrauch kommen die Osteranhänger schön zur Geltung, doch man kann sie auch als Girlande oder Tischschmuck benutzen. Material bitte bar entrichten.

### 210905

Stefanie Falterer
Mittwoch, 1. April 2020, 15:00-18:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Zeichensaal, Geroldseckerstr.
12,50 EUR (zzgl. ca. 6,50 EUR Material)
min. 8/max. 10 Teiln.

### Basteln zum Muttertag (6-8 J.)

Mama ist die Beste! Und was könnte man ihr schöneres schenken als etwas Selbstgebasteltes? Wir basteln ein Geschenk aus Holz, verraten aber nicht, wie es aussehen wird, da es eine Überraschung sein soll! Material bitte bar entrichten

### 210906

Stefanie Falterer
Mittwoch, 6. Mai 2020, 15:00-18:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Zeichensaal, Geroldseckerstr.
12,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Material)
min. 8/max. 10 Teiln.

### Graffiti Style für Kinder (ab 8 J.)

In diesem Kurs erlebt ihr einen Einblick in die Graffiti-Welt. Wir lernen den Aufbau der Buchstaben aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und werden uns so zeichnerisch eine Vorlage für unser Graffiti-Bild erarbeiten. Den Hintergrund, unsere Leinwand, gestalten wir mit Graffiti-Sprühdosen und übertragen die Vorlage auf die vorbereitete Leinwand. Zum Abschluss wird dann das Motiv auf der Leinwand gestaltet und ausgearbeitet. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf. Material bitte bar beim Dozenten bezahlen.

Dominik Gerhardt
20,50 EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Material)
min. 5/max. 7 Teiln.

### 207903

Samstag, 25. April 2020, 9:00-12:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Zeichensaal, Geroldseckerstr.

### 207904

Samstag, 20. Juni 2020, 9:00-12:00 Uhr
Seelbach, Grundschule Dörlinbach

### Nähen für Jugendliche (ab 10 J.)

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Jugendliche, die keine Erfahrung haben, lernen in diesem Kurs etwas über den Aufbau und die Funktion der Nähmaschine, den Einsatz verschiedener Nähfüße und Sticharten. Danach wird das Nähen gerader Strecken, Zickzack-Linien und Kurven geübt. Im Anschluss wird ein Kuschelkissen mit selbst entworfener Applikation genäht. Wer möchte, bringt eine zu Hause entworfene Vorlage für die Applikation mit. Ansonsten entwerfen wir zusammen. Verschiedene Stoffe stehen zur Auswahl bereit. Gerne kann eigener Stoff mitgebracht werden. Jugendliche, die schon Näherfahrung haben, können ein Motivkissen nähen. Es gibt Vorlagen zur Auswahl. Material bitte bar entrichten.

### 209940

Ulrike Harter
Montag, 27. April 2020, 15:30-19:30 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Raum 9, Geroldseckerstr.
33,- EUR (zzgl. ca. 6,- EUR Material)
min. 6/max. 8 Teiln.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) (Stand 18.11.2013)

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 und bei den Deutsch-Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz (ZuWG) 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) Buchbar sind die im Programm ausgeschriebenen Veranstaltungen. Bei Veranstaltungen, die aus mehreren Terminen bestehen, kann nur die gesamte Veranstaltung gebucht werden.
- (3) Ist ein Kurs bereits voll ausgebucht oder sollte es zu einer Terminänderung oder einer Absage kommen, erfolgt eine Benachrichtigung seitens der VHS.
- (4) 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.
- (5) 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 am 1. Tag nach Ablauf der kostenfreien Rücktrittsfrist fällig (siehe Ziffer 8, Absatz 1). Ist eine Abbuchung vereinbart, erfolgt diese innerhalb 30 Tagen nach Fälligkeit. Bis zum ersten Abbuchungsversuch werden dann keine Verzugszinsen erhoben. 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) Der Anspruch auf Bezahlung von verderblichem Verbrauchsmaterial und Naturalien entsteht auch dann, wenn ohne fristgerechte Abmeldung/Kündigung nicht an der Veranstaltung teilgenommen wird und die VHS für ausgelegte Kosten aufkommen muss.
- (5) 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, Teilnehmer/innen an Freiwilligendiensten, Studierende und Rentner/innen gegen Vorlage des Ausweises eine Ermäßigung in Höhe der aktuellen Ankündigung der VHS (im Programmheft, Internet, Aushang etc.)
  - bei Kursen und dem Zweiten Bildungsweg erhalten Inhaber des „Lahr-Pass“ 50% Ermäßigung
  - bei Kursen erhalten Bezieher/innen von SGB-Leistungen (SGB II – früherer Arbeitslosengeld II – oder SGB XII – früherer 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 und Studienfahrten gelten.

### 5. Bescheinigungen

Die Teilnahme an einem Kurs kann auf Wunsch und unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%) 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 wichtigem 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) Ist keine Mindestanzahl bei einer Veranstaltung angegeben, beträgt diese 10 Personen. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt seitens der VHS ist spätestens drei Tage nach dem zweiten Veranstaltungstermin zu erklären – ein anteiliges Entgelt wird dann nicht erhoben.
- (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, Herkunft 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 1-5 Terminen und Wochenendseminaren muss die Abmeldung eine Woche vor dem ersten Veranstaltungstermin erfolgen,
  - bei Kursen mit 6 und mehr Terminen innerhalb von 4 Werktagen nach dem ersten Kurstermin.
 Liegen zwischen dem ersten und zweiten Kurstermin weniger als 4 Tage, hat der Rücktritt spätestens bis einen Tag vor dem zweiten Kurstermin zu erfolgen.
- (2) Bei Prüfungen, Studienreisen, Exkursionen und Sonderveranstaltungen gelten gesonderte Regelungen. Informationen hierüber sind der Ausschreibung zu entnehmen.
- (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.

## Datenschutzinformation (Stand 07.08.2018)

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche/r im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Lahr, vertreten durch den Oberbürgermeister Dr. Wolfgang G. Müller, Rathausplatz 4, 77933 Lahr, Tel. 07821/ 910-00. Email: [info@lahr.de](mailto:info@lahr.de).

### Kursanmeldung

Die für die Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 2. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeeinrichtungen der VHS zu verwenden. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nur für die Information des Semesterstarts zweimal im Jahr nutzen. Diesen Service können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Telefonnummer und soweit angegeben E-Mailadresse, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Zur Abwicklung des Zahlungsverkehrs geben wir Ihre Daten (Name, Anschrift, Bankverbindung) an die Stadtkasse Lahr zur Umsetzung und ggf. zur Beitreibung weiter.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen Aufbewahrungsgründe. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung sofort gelöscht. Bei erfolgreicher Bezahlung des Kursentgeltes 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Jürgen Witzelmaier, [datschutz@lahr.de](mailto:datschutz@lahr.de), Tel.: 07821 / 910 0196



#### Foto- und Bildnachweis

Amira el Amar: 25  
 Archiv Norbert Klein: 7 oben rechts, 14 mitte  
 Hella Baur: 9 mitte, 9 unten rechts, 23  
 Ronald Buck: U1, U2, 4+5 oben  
 Bundesverfassungsgericht,  
 UWS - Uwe Stohrer: 5 mitte  
 Catherine Delherm: 15  
 RitaE - Pixabay: 21  
 Andreas Eller: 16 unten  
 Annette Fliehler: 12 mitte, 65  
 Ulrike Fretter: 28 unten  
 Th G - Pixabay: 22 unten  
 Klaus Gabriel: 8 unten rechts, 17

Gemeinde Friesenheim: 66 oben  
 Gemeinde Kappel-Grafenhausen: 72  
 Gemeinde Kippenheim: 74  
 Gemeinde Mahlberg: 5 unten, 76  
 Gemeinde Meißenheim: 79 oben  
 Gemeinde Rust: 81  
 Gemeinde Schwanau: 85 oben  
 Dominik Gerhardt: 12 unten, 73  
 Daniela Häbig: 27 unten  
 Ewald Hall: 9 unten links, 16 mitte  
 Johanna Harter: 28 Mitte  
 Klaus-Dieter Heilig: 26 mitte  
 it.wikipedia.org: 24 mitte

iStock: 6 oben, 12 oben, 14 oben, 22 oben,  
 30 oben, 33, 34, 35, 39, 42, 47, 55,  
 Dörte Janzen: 24 unten  
 Zlatka Kiryakova: 89 unten  
 Christel Knapp-Emsmann: 60 mitte  
 Ursula Krusekamp: 60 unten  
 Gabriele Melcher: 7 unten, 8 mitte,  
 58 mitte, 66 unten, 88  
 Simone Müller: 13, 26 unten rechts  
 Dietrich Oberwittler: 77  
 Marta Paczkowska: 27 mitte  
 Jordan Pashev: 89 mitte links  
 Pixabay: 4 mitte, 12 unten, 18, 43, 56

Günther Rentschler: 6 unten, 7 oben links, 66 mitte, 79 mitte  
 Julian Schneeberger: 89 mitte rechts  
 Philine Schweikert: 45  
 Gerhard Silberer: 66 mitte links  
 Siren-Com - Wikimedia Commons: 14 unten  
 Stadt Ettenheim: 58 oben  
 Angela Tacke: 8 unten rechts, 85 mitte  
 Maria Cristina Tangorra: 26 unten links  
 Karl H. Warkentin: 5 mitte links, 29  
 Manuel Wenski: 88 oben  
 Anna Zimmer-Romanowska: 46  
 VHS: 2, 3  
 Stadt Lahr: 57

## Unsere Kooperationspartner

Arbeitskreis Gallo-Römisches Leben in Lahr-Dinglingen

Breisgauer Wein GmbH

BUND Umweltzentrum Ortenau, [www.bund.net/uz-ortenau](http://www.bund.net/uz-ortenau)

BUND Ortsgruppe Lahr

Deutscher Volkshochschul-Verband, [www.dvv-vhs.de](http://www.dvv-vhs.de)

Die Brücke – Hilfsgemeinschaft für Menschen in Psychischer Not e.V.

Freundeskreis „Café Süßes Löchle“ e.V. Lahr

Freundeskreis Flüchtlinge Lahr

Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.

Historischer Verein für Mittelbaden – Regionalgruppe Geroldsecker Land

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport

Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW

Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg

Naturschutzbund (NABU), Ettenheim

Naturschutzbund (NABU), Lahr; [www.nabu-lahr.de](http://www.nabu-lahr.de)

Naturzentrum-Rheinauen: Gemeinde Rust

Offenes Atelier Lahr

Ortenaukreis, [www.ortenaukreis.de](http://www.ortenaukreis.de)

Polizeipräsidium Offenburg

Polizeirevier Lahr

Stadt Ettenheim

Stadt Lahr; [www.lahr.de](http://www.lahr.de)

Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr

VHS Nördlicher Breisgau, [www.vhs-em.de](http://www.vhs-em.de)

VHS Offenburg, [www.vhs-offenburg.de](http://www.vhs-offenburg.de)

VHS Ortenau, [www.vhs-ortenau.de](http://www.vhs-ortenau.de)

Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

## Anmeldung

#### Teilnehmer/in

Name\*  
 Vorname\*  
 Straße, Hausnr.\*  
 Postleitzahl, Ort\*  
 Telefon tagsüber  
 Telefon abends  
 EMail  
 Ja, ich möchte den VHS-Newsletter abonnieren.  
 Geburtsjahr\*

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

\*Die Daten werden zur Vertragserfüllung benötigt.

#### Kurs-Auswahl

Kurs-Nr.	Titel	Kursentgelt

#### SEPA-Lastschriftmandat

IBAN  
 BIC  
 Kreditinstitut

Hiermit ermächtige ich die Stadtkasse Lahr widerruflich, die Kursentgelte von meinem oben angegebenen Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat einzuziehen.

**Die AGBs und die Datenschutzbestimmungen (im Programmheft und unter [www.vhs.lahr.de](http://www.vhs.lahr.de)) erkenne ich an.**

Datum, Unterschrift (ggf. Erziehungsberechtigte/r)

## Anmeldung

#### Teilnehmer/in

Name\*  
 Vorname\*  
 Straße, Hausnr.\*  
 Postleitzahl, Ort\*  
 Telefon tagsüber  
 Telefon abends  
 EMail  
 Ja, ich möchte den VHS-Newsletter abonnieren.  
 Geburtsjahr\*

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

\*Die Daten werden zur Vertragserfüllung benötigt.

#### Kurs-Auswahl

Kurs-Nr.	Titel	Kursentgelt

#### SEPA-Lastschriftmandat

IBAN  
 BIC  
 Kreditinstitut

Hiermit ermächtige ich die Stadtkasse Lahr widerruflich, die Kursentgelte von meinem oben angegebenen Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat einzuziehen.

**Die AGBs und die Datenschutzbestimmungen (im Programmheft und unter [www.vhs.lahr.de](http://www.vhs.lahr.de)) erkenne ich an.**

Datum, Unterschrift (ggf. Erziehungsberechtigte/r)



**Volkshochschule Lahr**

Postfach 2180

77911 Lahr



**Volkshochschule Lahr**

Außenstelle

---

---

---

---