



## VHS Ettenheim

Susanne Dippel-Mietz

Am Münchberg 26  
77955 Ettenheim

Tel 0 78 22 / 789 10 35  
vhs-ettenheim@lahr.de

## Besichtigungen

### Was wächst denn da? - Kräuterführung Einladung zu einer herbstlichen Kräuterführung!

Haben Sie Lust darauf, Wildkräuter an ihrem natürlichen Standort kennenzulernen? Wir werden auf dem Ettenheimer Naturlehrpfad einen interessanten Spaziergang machen und dabei zahlreiche Kräuter kennenlernen. Am Kursende stellen wir eine Spitzweggerichsalbe her. In Kooperation mit der Stadt Ettenheim. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 111117

Monika Fischer

Samstag, 15. Oktober 2016, 15:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt/Start: Fischzucht Riegger,  
Im Filmersbach 50, Ettenheim  
12,50 EUR (zzgl. ca. 6,- EUR Materialkosten)  
Anmeldung erforderlich

### St. Landelin - Märtyrer und Heiliger Spaziergang rund um die Klosteranlage Ettenheimmünster

Eine große Wallfahrtskirche erhebt sich heute an der Stelle, wo sich der irisch-schottische Missionar Landelin im 7. Jahrhundert in einer Einsiedelei niedergelassen hat. Nach der Legende wurden Jagdhunde in seiner Nähe zahm und unfähig zu jagen. Weil man das für Zauberei hielt, soll Landelin von einem Jäger erschlagen worden sein. Aus dem blutgetränkten Boden seien fünf Quellen entsprungen, deren Wasser bald als Wunder bewirkend galt. Schon kurz nach Landelins Märtyrertod soll die Verehrung des Heiligen begonnen haben. Bischof Eddo von Strassburg hat hier ein Kloster namens „Ettenheim“ errichtet. Die später bedeutende Abtei erlebte im Barock ihre Blütezeit, wurde 1803 während der Säkularisation aufgehoben und 1865 endgültig zerstört. Gemeinsam werden wir auf den Spuren von St. Landelin, Märtyrer und Heiliger, durch Ettenheimmünster gehen, an einigen Stellen Halt machen, um Interessantes über die Geschichte zu hören. Besichtigung der Wallfahrtskirche St. Landelin mit Vorstellung der Landelins-Büste von 1506 und der audiovisuellen Monitor-Präsentation (2015). Wegstrecke ca. 3 km.

#### 111116

Rita Ohnemus / Joachim Henninger

Sonntag, 23. Oktober 2016, 14:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Ortsverwaltung Ettenheimmünster,  
Münstertalstr. 13  
5,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

## Ettenheimer Netzwerk Gesundheit

### Praxen und Klinik für Ihre Gesundheit

Zu einer Vortragsreihe unter dem Motto „Praxen und Klinik für Ihre Gesundheit“ laden das Ettenheimer Netzwerk Gesundheit, der Förderverein des Kreiskrankenhauses Ettenheim und die VHS Lahr, Außenstelle Ettenheim im Oktober und im November in den Bürgersaal des Rathauses ein. Ärzte des Klinikums, niedergelassene Ärzte und Ettenheimer Gesundheitsdienstleister aus den verschiedensten Fachbereichen beleuchten dabei unterschiedliche Themen wie: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung; Palliativmedizin und Sterbehilfe sowie Krebsvorsorge. Der Erlös der Vortragsreihe fließt an den Förderverein des Kreiskrankenhauses Ettenheim.

Alle Veranstaltungen beginnen um 19:00 Uhr  
Rathaus Ettenheim, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
Eintritt frei (Spenden werden erbeten für den Förderverein des Kreiskrankenhauses Ettenheim)

### Gute Palliativmedizin statt Sterbehilfe

#### 304101

Donnerstag, 6. Oktober 2016

Dr. med. Boris Weber, Facharzt für innere Medizin

### Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

#### 304102

Mittwoch, 16. November 2016

Dr. med. Boris Weber, Facharzt für innere Medizin

Dr. Jörg Baumert, Facharzt für innere Medizin

### Krebsvorsorge

#### 304103

Dienstag, 22. November 2016

Dr. med. Theo Vetter, Chefarzt der Medizinischen Klinik Ettenheim

Dr. med. Boris Weber, Facharzt für innere Medizin

Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail  
[www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs)

## Mensch-Gesellschaft- Umwelt

### Der Garten im Herbst

Was gibt es im Herbst zu tun, wie gehe ich mit dem Laub um, wann schneide ich die Sträucher? Bringen Sie einfach Fragen mit. Tipps für die Praxis und Überlegungen für die Planung von einer erfahrenen Gärtnerin. Auf Wunsch kann der 2. Kurstermin im Garten der Kursleiterin stattfinden.

#### 114113

Dorothea Pichotka

Dienstag, 19:00-21:15 Uhr

ab Dienstag, 18. Oktober 2016, 2 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
15,- EUR

### Babymassage (4-12 Monate)

#### 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. Bitte eine Decke mitbringen.

#### 106115

Andrea Zimmermann

Dienstag, 10:00-11:00 Uhr

ab Dienstag, 27. September 2016, 5 x

Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim,

Rheinstr. 13

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

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig  
im VHS-Blog: [www.vhslahr.wordpress.com](http://www.vhslahr.wordpress.com)

## 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 (5.10.)

1. Teil: Was ein Babysitter wissen muss!

Allgemeine Infos

2. Teil: Pflege und Ernährung von Babys

Renate Darrmann, Hebammengemeinschaft Ettenheim

### 2. Abend (12.10.) – Kindliche Entwicklung bis ins Schulalter und sinnvolle Spiele

Beate Kostanzer, Spiel- u. Dipl. Sozpäd.

### 3. Abend (19.10.) – Erstmaßnahmen bei Kinderkrankheiten und Unfällen

Dr. Boris Weber, Hausarzt, Arzt für Innere Medizin, Notfallmedizin, Palliativmedizin, Ettenheim

### 4. Abend (26.10.) – Vorstellung des Deutschen Kinderschutzbundes:

Renate Darrmann, Hebammengemeinschaft Ettenheim  
Abschlussprüfung:

Renate Darrmann, Petra Göhringer-Machleid,

Lioba Metz.

Nach Abschluss des Kurses erfolgt eine Aufnahme in die Babysitterkartei zwecks Stellenvermittlung.

## 106120

Renate Darrmann

Mittwoch, 05. Oktober 2016, 18:00-19:30 Uhr

Mittwoch, 12. Oktober 2016, 20:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 19. Oktober 2016, 20:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 26. Oktober 2016, 18:00-19:30 Uhr

Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13

40,- EUR

## Musik-Gestalten-Nähen

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

Wir erlernen das rhythmische Begleiten von bekannten Liedern mit der Gitarre und singen dazu. Die Lieder kommen aus dem deutschen, englischen und amerikanischen Sprachbereich. Musiktheoretische Kenntnisse sind nicht notwendig. Nach Ende des Kurses können Sie etwa 30 Lieder in verschiedenen Schlag- bzw. Zupf-techniken begleiten, zum Teil auch schwierige Stücke. Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an diesem Kurs ist ein tägliches Üben von 20-30 Minuten.

## 208120

Bernhard Duffner

Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr

ab Donnerstag, 29. September 2016, 12 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

78,- EUR

Schenken Sie Bildung, Bewegung, Gesundheit und Kreatives mit einem VHS-Gutschein: Wir informieren Sie gerne unter Tel. 07821/918-0.

### Tanzkurs für Erwachsene – Grundkurs „Auch auf dem Parkett eine gute Figur...“

Dies ist die richtige Wahl, wenn Sie noch nie in einer Tanzschule getanzt haben oder dies bereits mehrere Jahre zurückliegt. Auf der nächsten Party/Familienfeier oder einem Ball möchten Sie aber auch tänzerisch eine gute Figur machen! Ganz locker werden Standard- und Lateinamerikanische Tänze wie langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha Cha Cha, Jive sowie Modetänze Mambo, Salsa und natürlich der Disco Fox erlernt! Ein ganz besonderes Highlight ist der Abschlussball, zu dem der Tanzlehrer die Teilnehmer mit ihren Gästen nach Beendigung des Tanzkurses in festlichem Rahmen einlädt. Beim Abschlussball fallen weitere Kosten für Speisen und Getränke an.

## 209103

Giovanni Lanzillotti

Dienstag, 20:30-21:45 Uhr

ab Dienstag, 4. Oktober 2016, 10 x

Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Foyer

70,- EUR

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.

### Jugendtanzkurs – Grundkurs „Was jeder können sollte“

Tanzen ist wieder in. Hier erfährst Du alles, was mit Tanzen, neuen Trends und Fun zu tun hat. Für die Jugendkurse benötigt Ihr keinerlei Vorkenntnisse. Wir vermitteln Euch - für jeden erlernbar - folgende Standard- und Lateinamerikanischen Tänze: Cha Cha Cha, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango sowie Modetänze: Mambo, Salsa und natürlich den Disco Fox! Der Kurs bietet Spaß an Musik und Bewegung mit Freunden. Die Partner werden gewechselt, so dass man sehr schnell neue Leute kennenlernt. Ein ganz besonderes Highlight ist der Abschlussball, zu dem Ihr nach Beendigung eines Tanzkurses vom Dozenten mit Euren Gästen eingeladen werdet - ein unvergessliches Erlebnis... Für den Abschlussball fallen für Speisen und Getränke zusätzliche Kosten an.

Giovanni Lanzillotti

ab Dienstag, 4. Oktober 2016, 10 x

Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Foyer

70,- EUR

## 209101

Dienstag, 18:00-19:10 Uhr

## 209102

Dienstag, 19:15-20:25 Uhr

### Papier-Reliefs mit Modeln herstellen

Schon im 14./15. Jh. wurden in Modeln Papier-Reliefs geprägt. Mit ihnen verzierte man Spanschachteln, Pappkästchen und Andachtsbilder. In diesem Kurs stellen Sie einen Papierbrei her und prägen anschließend in Springerle-Modeln zarte Papier-Reliefs. Dazu stehen ca. 50 Modeln mit weihnachtlichen und anderen Motiven zur Verfügung. Je nach Größe können Sie am Abend ca. 30 Reliefs mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: 1 Frotteehandtuch, viele Gästehandtücher aus Frottee oder 3 weitere Frotteehandtücher, 1 Rolle Küchenpapier, 1 spitzes Küchenmesser, 1 engmaschiges Sieb, 1 Kuchenblech oder Holztablett für den Transport, falls vorhanden: Pürrierstab. Karten mit Umschlägen können im Kurs erworben werden. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

## 212101

Ursula Krusekamp

Mittwoch, 9. November 2016, 18:30-21:30 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche,

vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen

14,50 EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Materialkosten)

(min. 7/max. 8 Teiln.)

## Lustige Engel aus Pappmaché - nicht nur für Weihnachten!

Aus Kugeln, Draht, Zeitungen und fertigem Pappmaché entstehen kleine Figuren in einer Größe von ca. 15 cm. Die lustigen, kleinen Engel, mit oder ohne Flügel, sitzen, liegen, stehen und wippen an Spiralen - nicht nur zu Weihnachten. Nach dem Trocknen, beim zweiten Kurstermin, werden sie geglättet und bemalt. Mit Naturpapieren werden sie bekleidet und bekommen lustige Frisuren und Kopfschmuck. Bitte mitbringen: Plastikset als Unterlage, leeres Marmeladenglas mit Deckel - für den Kleister, eine kleine Plastikdose mit Deckel für das Pappmaché, Handbürste, Handtuch, Behälter zum Figurentransport, Föhn, Rundzange, Kneifzange, Schere, Borstenpinsel. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 212104

Ibeth Zylka

Samstag, 12. November 2016, 9:00-13:00 Uhr und

Dienstag, 15. November 2016, 18:00-21:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

33,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Material nach Verbrauch)

(min. 8/max. 8 Teiln.)

## Aktuelle Mode selbst genäht

Passend zu Ihrem Typ und Ihrer Figur nähren Sie selbst. Ob Jacke, Kleid, Rock oder Hose, ob Anfänger oder Fortgeschrittene - je nach Vorkenntnissen nähren Sie, was Sie wünschen. Bitte mitbringen: Nähmaschine und Zubehör.

Marianne Dold

Altdorf, Panoramaweg 7

87,- EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

### 214102

Dienstag, 14:00-17:00 Uhr

ab Dienstag, 27. September 2016, 7 x

### 214103

Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr

ab Donnerstag, 29. September 2016, 7 x

### 214104

Freitag, 14:00-17:00 Uhr

ab Freitag, 30. September 2016, 7 x

### 214105

Freitag, 19:00-22:00 Uhr

ab Freitag, 30. September 2016, 7 x

## Farben und Stil - Mode und Make-up

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

### 214130

Sybille Roll / Kerstin Berg

Montag, 24. Oktober 2016, 18:00-21:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum 108

20,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material) (min. 10/max. 10 Teiln.)

## Entspannung-Bewegung

### Gesunder Schlaf - warum ist er so wichtig?

Für Gesundheit und Wohlbefinden ist ein guter Schlaf essenziell. Erfahren Sie mehr über die Ursachen von Schlafproblemen, über Tag/Nachtrhythmen und welche Möglichkeiten es gibt, wieder zu einem besseren Schlaf zu finden. Sie erhalten eine Einführung in verhaltenstherapeutische Strategien, Selbsthypnosetechniken sowie in das Autogene Training, in Atemtechniken zum Einschlafen bzw. wieder Einschlafen. Diese Informationen ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Therapeuten bei chronischen Schlafstörungen.

### 301101

Nicole Lutterer (Bies)

Samstag, 14. Januar 2017, 10:00-15:30 Uhr

Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31

23,- EUR

### 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: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken.

### 301121

Andrea Zimmermann

Freitag, 18:30-20:00 Uhr

ab Freitag, 18. November 2016, 2 x

Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim,

Rheinstr. 13

19,- 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.

Nicole Lutterer (Bies)

ab Mittwoch, 28. September 2016, 12 x

Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31

78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### 301141

Mittwoch, 8:00-9:30 Uhr

### 301142

Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr

### 301148

Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr

## Sanftes Yoga - für Einsteiger und die Vertiefung der Mittelstufe

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.

Anette Könemann

ab Mittwoch, 28. September 2016, 11 x

Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31

71,50 EUR

### 301143

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr

### 301144

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr

Bei Kursen mit mehr als sechs Terminen können Sie sich kostenfrei innerhalb von vier Werktagen nach dem ersten Kurstermin bei der VHS abmelden. Achten Sie auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.

## Gesundheit, Entspannung und Hormonbalance mit Yoga und Ayurveda

Im Kurs werden Ayurveda- Anwendungen für die Unterstützung der Hatha-Yoga-Praxis erläutert, die jeder Teilnehmer in sein individuelles Übungsprogramm integrieren kann. Durch gezielte Hatha-Yoga-Übungen wird die besondere Aufmerksamkeit auf die innere Massage der Organe und Hormondrüsen sowie das Lösen von Energieblockaden gerichtet. Ziel des Kurses ist es, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Im Laufe des Kurses wird die wirkungsvolle Technik der Chakra-Entspannung vorgestellt und praktiziert. Die heilend-harmonisierende Wirkung dieser Entspannungsübung ist sofort zu spüren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, warme Socken, evtl. Decke und kleines Kissen

### 301146

Rebekka Strygina-Bissman

Montag, 18:30-20:00 Uhr

ab Montag, 26. September 2016, 10 x

Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31

65,- EUR

## Gesund und schön mit Yoga und Ayurveda

In diesem Kurs wird die besondere Aufmerksamkeit den verjüngenden Methoden in Yoga und in Ayurveda gewidmet. Die Hatha-Yoga-Übungen für den Körper werden durch Übungen für das Gesicht erweitert. Für die Unterstützung der Yoga-Praxis werden die ayurvedischen Anwendungen wie die ayurvedischen Anti-Aging-Anwendungen, die Hautpflege und die Zubereitung hautpflegender Mittel erlernt. Im Laufe des Kurses wird die wirkungsvolle Technik der Chakra-Entspannung vorgestellt und praktiziert. Die heilend-harmonisierende Wirkung dieser Entspannungsübung ist sofort zu spüren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, warme Socken, evtl. Decke und kleines Kissen

### 301147

Rebekka Strygina-Bissman  
Montag, 20:15-21:45 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
65,- EUR

## Yoga für Männer

Körperliche Ausdauer und Flexibilität, Entspannung und vor allem den Abbau von Alltagsstress kann man(n) in diesem Kurs durch gezielte Übungen erlernen. Mit Spannungs- und Atemübungen können Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden. Die Übungen tragen erheblich zur Ihrer Ausgeglichenheit bei, was sich sowohl im Privaten als auch im beruflichen Alltag positiv auswirken kann. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleineres Kissen.

### 301149

Heinrich Hess  
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 8 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 9  
52,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Meditationskurs für Männer

Raus aus der Mühle des Alltags und weg von den Wünschen, die mit uns persönlich nicht wirklich etwas zu tun haben. In der Meditation – Aufmerksamkeit – Haltung – Atmung – haben wir die Möglichkeit, wieder näher an unseren wirklichen Kern / unsere innere Mitte zu finden. „In einer stabilen Sitzhaltung richte ich mich auf, lausche nach innen, nehme wahr ohne zu werten. So komme ich mir näher.“ Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Meditationsbänkchen (sofern vorhanden).

### 301150

Joachim Räuber  
Freitag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Freitag, 2. Dezember 2016, 5 x  
Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim,  
Rheinstr. 13  
62,25 EUR

## Qigong

Die Gesundheitsgymnastik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin beinhaltet ruhige, weiche, fließende Bewegungen. Qigong wirkt harmonisierend und stärkt auf das Energiesystem des Körpers, beruhigt und vertieft den Atem und fördert so Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung. Neue Teilnehmer sind willkommen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste Socken.

Susanne Stritzel  
ab Donnerstag, 6. Oktober 2016, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
65,- EUR

### Für Anfänger mit Vorkenntnissen 301162

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr

### Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger 301163

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

## Tai Chi Chuan - 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.

### 301170

Reinhard Stulz  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
34,50 EUR

## 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.

### 301171

Reinhard Stulz  
Dienstag, 20:00-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
26,- EUR

## 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.

### 301172

Reinhard Stulz  
Dienstag, 20:45-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
26,- EUR

## Bewusst zur inneren Achtsamkeit

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

### 301180

Nicole Lutterer (Bies)  
Freitag, 21. Oktober 2016, 19:00-21:00 Uhr und  
Samstag, 22. Oktober 2016, 10:00-13:45 Uhr  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
26,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Wirbelsäulengymnastik

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

Roman Maier  
34,50 EUR

### 302101

Montag, 16:00-17:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a

### 302102

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 10 x  
Kindergarten Altdorf, Im Münchgrund 3

### 302103

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 10 x  
Rathaus Münchweier, Kirchberg 3

## Fitness-Cocktail

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

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

### Anfänger 302107

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x

### Fortgeschrittene 302108

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x

**Fitnessgymnastik am Vormittag**

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

**302110**

Melanie Frank  
Mittwoch, 9:30-10:45 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 10 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
44,50 EUR

**Fitnessgymnastik**

Ein individuelles Belastungsprogramm für Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302113**

Burgl Rospleszcz  
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 14 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
73,- EUR

**Fitness- und Problemzonengymnastik**

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

**302114**

Marianne Duffner  
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 11 x  
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2  
38,- EUR

**Rückenfit-Gymnastik**

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

Burgl Rospleszcz

ab Donnerstag, 29. September 2016, 13 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
44,50 EUR

**302115**

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

**302116**

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr

**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: Gymnastikmatte.

Isabel Scholz

Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
ab Montag, 26. September 2016, 12 x  
52,- EUR

**302121**

Montag, 19:00-20:15 Uhr

**302122**

Montag, 20:30-21:45 Uhr

**Pilates am Vormittag**

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, Kraftübungen und Stretching verbessern Kondition und Kreislauf. Fließende Bewegungen schonen die Gelenke. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**302123**

Doris Rinkenauer  
Donnerstag, 9:30-10:45 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 12 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
52,- 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, 28. September 2016, 12 x

**302126**

Freitag, 9:30-10:30 Uhr  
ab Freitag, 7. Oktober 2016, 12 x

**Aquajogging**

In Zusammenarbeit mit dem Schwimmverein Ettenheim e.V.

**302137**

Annette Schaub  
Dienstag, 19:00-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 20. September 2016, 6 x  
Heimschulbad St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1  
29,- EUR

**Schwimmen hält fit**

Gesundheitlich fit bleiben - dazu kann regelmäßiges Schwimmen beitragen. Im warmen Heimschulbad bietet sich unter fachkundiger Betreuung die Möglichkeit dazu. Die Wassergymnastik findet im Kurs von 19:30 bis 20:15 Uhr statt.

Igor Kindle

Heimschulbad St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1  
37,50 EUR

**302141**

Donnerstag, 18:45-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 10. November 2016, 8 x

**302142**

Donnerstag, 19:30-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 10. November 2016, 8 x

**302143**

Donnerstag, 20:15-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 10. November 2016, 8 x

**302144**

Donnerstag, 18:45-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 26. Januar 2017, 8 x

**302145**

Donnerstag, 19:30-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 26. Januar 2017, 8 x

**302146**

Donnerstag, 20:15-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 26. Januar 2017, 8 x

**Gesundheit-Ernährung****Chinesische Akupressur - Erfolgreiche Selbstbehandlung bei Schmerzen**

Erfahren Sie mehr über die 2000 Jahre alte heilsame Wirkung der Akupressur. Bei dieser chinesischen Heilmethode werden bestimmte Körperstellen massiert, um Schmerzen und Beschwerden im Inneren zu heilen. Die Kursleiterin präsentiert Ihnen eine leicht verständliche Anleitung zur Selbstbehandlung, ohne schädliche Nebenwirkungen: Von der Erkältung bis zum Kopfschmerz. In praktischen Übungseinheiten werden die erlernten Punkte sicher eingeübt.

**304105**

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Freitag, 11. November 2016, 18:00-20:15 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

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.

### Vegane indische Küche

Vegan kochen und genießen nach indischen Rezepten. Die exotischen Gewürze aus der indischen Küche geben den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und besitzen außerdem eine gesundheitsfördernde Wirkung. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307102

Ursula Sicheneder  
Freitag, 18. November 2016, 17:00-21:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche  
14,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

### Stimmungsvolles Weihnachtsmenü

Ein feines mehrgängiges Weihnachtsmenü mit viel Geschmack und wenig Stress? Wir werden ein leichtes, gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü kochen, das sowohl traditionell als auch modern ist. Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrhändtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307105

Monika Dantschke  
Donnerstag, 17. November 2016, 19:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

### Springerle - zum Essen und Schmücken

Die Herstellung von Springerle, die garantiert nicht hart sind, ist keine Kunst, sondern ein Handwerk, das vermittelt wird. Die Dozentin stellt für diesen Kurs ihre umfangreiche Sammlung von über 100 Modellen mit weihnachtlichen und nichtweihnachtlichen Motiven zur Verfügung. Eine Information über das mitzubringende Material geht nach Anmeldung zu.

#### 307111

Ursula Krusekamp  
Dienstag, 13. Dezember 2016, 18:00-21:45 Uhr  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen  
16,50 EUR

Wir kochen mit hochwertigen Lebensmitteln!

### Basenreiche Winterküche - ein praxisorientierter Kochabend

Wir bereiten gemeinsam ein vielseitiges Menü von knackigem Winter-Salat, duftend-heißer Suppe, aromatisch buntem Gemüse über Kartoffeln, hin zu einem schmackhaften Braten mit Wurzelgemüse, der langsam in der Röhre brutzelt und als krönender Abschluss, ein winterliches Dessert, zu. Regional, saisonal, die basenreiche Küche ist schnell zubereitet. Frisch vom Feld ist sie vitaminschonend, macht vital und gesund. Sie erlernen wie einfach es im Alltag ist mit vielen Vitalstoffen „nicht sauer“ zu sein. Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrhändtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307106

Marianne Wacker  
Donnerstag, 19. Januar 2017, 18:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche  
14,- EUR (zzgl. ca. 15,50 EUR Naturalkosten, inkl. Rezeptmappe)

### Amaranth, Quinoa, Kamuth & Co.

Diese wenig bekannten und zum Teil auch wiederentdeckten „Getreide“-Sorten stehen an diesem Abend im Mittelpunkt. Mit ihrem unverwechselbaren Geschmack und vielen Variationen bereichern sie jeden Speiseplan. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307107

Sabine Finkbeiner-Obert  
Montag, 23. Januar 2017, 18:30-21:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)

### Chinesische Küche mit badischem Akzent

China, ein riesiges Land mit einer Küche, deren Wurzeln mehr als vielfältig sind. Auch ohne den bekannten Wok auf offener Flamme erhalten Sie an diesem Abend einen kleinen Einblick in die unglaubliche Vielfalt der chinesischen Speisen. Bei der Lebensmittelauswahl greifen wir sowohl auf das hier Bekannte zurück als auch auf die exotischen Köstlichkeiten Chinas. Beim Würzen orientieren wir uns an diesem Abend an der chinesischen Küche. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307108

Franz Boomers  
Freitag, 13. Januar 2017, 19:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Bitte zu allen Kochkursen 1-2 Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Soweit nicht anders angegeben, werden die Naturalkosten bar im Kurs abgerechnet.

### Männer kochen superlecker

Kochen Sie ein besonderes Menü für festliche Anlässe oder einfach nur zum Verwöhnen der Familie und des Freundeskreises: Aus regionalen Lebensmitteln zaubern Sie eine leckere Suppe und ein Amuse-Gueule als Vorspeise, kleine Überraschungen für zwischendurch, Wild und Fisch im Hauptgang und ein raffiniertes Dessert zum Abschluss. Holen Sie sich Anregungen, die einfach umzusetzen sind! Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307109

Franz Boomers  
Freitag, 17. Februar 2017, 19:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

### Sushi - die Spezialität der japanischen Küche

Sie lieben Sushi, finden aber die maschinell hergestellte Massenware in der Kühltheke eines Supermarktes im wahrsten Sinne „geschmacklos“! Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir rollen Maki-Sushi, Noriblätter mit Gemüse und/oder Fischfüllung und Nigiri-Sushi, mit Fisch belegte Reisklößchen. Lassen Sie sich von ungewöhnlichen Techniken und interessanten Zutaten wie Reisesig, eingelegtem Ingwer, Wasabi und Algenblättern überraschen und freuen Sie sich mit mir auf einen ungewöhnlichen Kochabend. Bitte mitbringen: 3 Küchenhändtücher, ein scharfes Messer und Vorratsbehälter.

#### 307110

Ursula Krusekamp  
Donnerstag, 12. Januar 2017, 18:00-21:45 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche  
27,- EUR (inkl. Naturalkosten)

## Sprachen

### Café Polyglott - Sprachenstammtisch

In netter Café-Atmosphäre treffen sich Menschen zur lockeren Konversation in Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch, Finnisch oder Italienisch. Es gibt auch einen deutschsprachigen Tisch, an dem ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger ihre Deutschkenntnisse anwenden können. Die Teilnehmer können ihre Fremdsprachenkenntnisse beim Sprachenstammtisch auffrischen, sie lebendig halten oder ihre Muttersprache sprechen. Jeder Tisch wird von einem Moderator/einer Moderatorin betreut, der/die gerne auch bei Redewendungen und Vokabeln behilflich ist.

Das Café Polyglott wird in Kooperation zwischen der VHS, der Stadtverwaltung Ettenheim und der Initiatorin Marileide Fonseca-Hagemann jeweils an drei Abenden im Semester angeboten.

Anmeldung erbeten: VHS Außenstelle Ettenheim, cafe.polyglott.ettenheim@gmail.com oder 07822/3818. Bitte Sprache angeben.

Restaurant Adler, Schmieheimer Str. 12, Altdorf  
jeweils 20:00 Uhr  
Eintritt frei

#### 426101

Donnerstag, 27. Oktober 2016

#### 426102

Donnerstag, 24. November 2016

#### 426103

Donnerstag, 26. Januar 2017

### Englisch A1 mit Muße

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder zum Einstieg mit geringen Vorkenntnissen.  
Great! A1, ab Lektion 1

#### 406101

Astrid Jörgger-Baumann  
Dienstag, 10:30-12:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 14 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8  
87,- EUR

**Englisch A1.2 - Anfänger plus**

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, haben aber das Gefühl alles vergessen zu haben? Dann starten Sie mit diesem Kurs durch. Zügig, praxisnah und alltagsbezogen lernen wir Englisch von Anfang an.  
Great! A1, ab Lektion 6

**406102**

Gabriele Bodri  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 5. Oktober 2016, 14 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
69,50 EUR

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Unter [www.klett.de](http://www.klett.de) oder [www.cornelsen.de](http://www.cornelsen.de) können online-Sprachtests helfen, den richtigen Kurs zu finden. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am **Dienstag, 20. September, von 16:00-18:00 Uhr.** Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

**Englisch mit Muße A2**

Ideal für Wiedereinsteiger mit 5-6 Semestern Vorkenntnissen.  
Great! A2, ab Lektion 6

**406103**

Astrid Jörger-Baumann  
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 14 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

**Englisch A2**

In diesem Kurs werden Sie Ihr Englisch in den folgenden Bereichen verbessern: Englisch im Urlaub, Begrüßungen und Small Talk, Höflichkeit in England, die englische Sprache im Familienleben sowie andere alltägliche Themen. Die Kopierkosten bitte bar entrichten.

**406104**

Rachel Abbett  
Mittwoch, 18:45-20:15 Uhr  
ab Mittwoch, 5. Oktober 2016, 12 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
74,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)  
min. 8/max. 12 Teiln.

**English Conversation A2**

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. Die Kopierkosten bitte bar entrichten.

**406105**

Rachel Abbett  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 11 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
68,50 EUR (zzgl. 4,- EUR Kopien)

**Englisch mit Muße B1**

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.  
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**406106**

Astrid Jörger-Baumann  
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 14 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

**Französisch A1.3**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
On y va A1, ab Lektion 6

**408101**

Bernadette Mutter  
Montag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 14 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

**Französisch A1.3**

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.  
Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 6

**408102**

Sylvie Renkenberger  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 5. Oktober 2016, 14 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

**Französisch A2**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
Couleurs de France 2 (neu), ab Lektion 1/2

**408103**

Sylvie Renkenberger  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 14 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
87,- EUR (min. 8/max. 12 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, 27. September 2016, 14 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

**Niederländisch für Anfänger**

In lockerer Atmosphäre bietet dieser Kurs einen Einstieg in die niederländische Sprache. Hier können Sie Grundkenntnisse der Aussprache, Schrift und Grammatik erwerben und bekommen somit auch einen Einblick in die landestypische Kultur.  
Taal vitaal, ab Lektion 1

**414101**

Gesche Bohnacker  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 10. Oktober 2016, 4 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
56,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

**Niederländisch Konversation**

Aufbauend auf guten Grundkenntnissen sollen in diesem Kurs Ihre kommunikativen Fähigkeiten gefestigt und der Wortschatz vergrößert werden. Der Kurs findet 14-tägig statt.

**414102**

Gesche Bohnacker  
Montag, 19:15-20:45 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 4 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
56,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

**Spanisch A2/B1**

Für Interessierte mit grundlegenden bis guten Vorkenntnissen.  
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**422102**

Sindy Erny-Barrera  
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr  
ab Mittwoch, 5. Oktober 2016, 10 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Android-Tablet & Smartphone

### Was kann mein Android-Tablet?

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie die ersten Schritte an Ihrem Android-Tablet, die Grundlagen der Bedienung, das Ändern der Benutzereinstellungen, den mobilen Internetzugang zu nutzen, die Möglichkeit E-Mails zu schreiben, zu skypen oder Bücher zu lesen. Bitte bringen Sie Ihr Android-Tablet (inkl. Netzteil) mit in den Kurs. Falls Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen, bringen Sie die Anmeldedaten mit.

#### 501149

Frank Ewert  
Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 12. Oktober 2016, 3 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Nebengebäude, EDV-Raum  
46,50 EUR

### Umgang mit dem Android Tablet oder Smartphone

Das Konzept eines Tablets oder Smartphones setzt auf intuitives Lernen. Aber gerade Nutzer, die seit Jahren mit Maus und Tastatur umgehen, stoßen auf Probleme bei der Bedienung der neuen Medien. Außerdem ist der Funktionsumfang so groß, dass viele Möglichkeiten gar nicht erkannt und genutzt werden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bedienung und suchen nach passenden Apps im Google PlayStore. Sie erfahren mehr über den Zugang ins Internet über WLAN oder mobilen Internet-Zugang. Sie lernen, wie man E-Mails am Tablet oder Smartphone liest und sendet. Schwerpunkte bei den Themen können am Kursabend abgestimmt werden. Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (inkl. Netzteil) und Ihre Daten für den Google PlayStore Account mit in den Kurs. Falls Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen, bringen Sie bitte die Anmeldedaten mit.

#### 501147

Frank Ewert  
Dienstag, 17. Januar 2017, 19:00-21:15 Uhr  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Nebengebäude, EDV-Raum  
15,50 EUR

### Unterwegs mit dem Smartphone

Ihr „immer-dabei-Computer“ ist bestens dazu geeignet, Ihnen bei Ausflügen und Reisen die Orientierung zu 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. Bitte das eigene Smartphone (inkl. Netzteil) und die Daten für den Google-Account zum Kurs mitbringen.

#### 501148

Frank Ewert  
Dienstag, 24. Januar 2017, 19:00-21:15 Uhr  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Nebengebäude, EDV-Raum  
15,50 EUR

### Sicherheit von mobilen Endgeräten

Dass der eigene Computer mit einer Anti-Viren-Software und einer Firewall geschützt werden sollte, ist vielen Anwendern bekannt - dass sich oftmals aber mehr sensible und schützenswerte Daten auf Smartphone oder Tablet befinden, vergisst man schnell. Im Kurs werden deshalb notwendige Schutzprogramme aufgezeigt und auch Anpassungen der Systemeinstellungen gemeinsam geprüft und vorgenommen. Angesprochene Betriebssysteme: Android 4.X – 6.X und IOS 9.X. Bitte bringen Sie Ihr Android-Tablet (inkl. Netzteil) mit in den Kurs. Falls Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen, bringen Sie die Anmeldedaten mit.

#### 501150

Frank Ewert  
Dienstag, 31. Januar 2017, 19:00-21:15 Uhr  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Nebengebäude, EDV-Raum  
15,50 EUR

## 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.

#### 208130

Andrea Band  
Donnerstag, 15:30-16:15 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 14 x  
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12  
73,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Flöte für Kinder - Fortgeschrittene

#### 208131

Andrea Band  
Donnerstag, 14:45-15:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 14 x  
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12  
73,- EUR (min. 5/max. 6 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.

### Weihnachtskarten selbst drucken (8-13 J.)

Gemeinsam drucken wir unsere eigenen, individuell gestalteten Weihnachtskarten. Wir fertigen einen Druckstempel (in Postkartengröße) an, mit dem wir in verschiedenen Farben unsere Karten mit Hilfe des Linoldruckverfahrens herstellen und immer wieder verwenden können. Wunschmotive können mitgebracht werden, ansonsten stehen verschiedene Motive zur Verfügung. Bitte mitbringen: Malkittel, Federmäppchen mit Bleistift und Schere. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 212108

Andrea Krappitz  
Samstag, 19. November 2016, 10:00-12:15 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
12,50 EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Materialkosten für Gummiplatte, Farben und Karten) (min. 6/max. 6 Teiln.)

### Last Minute Geschenke - selbstgemacht (ab 8 J.)

An der Nähmaschine näht ihr verschiedene kleine Dinge zum Verschenken oder auch zum Selbstbehalten, z.B. kleines Täschchen, Schlüsselbundanhänger, kleines Kuschelkissen oder Handytasche. Eine Nähmaschine mit Zubehör ist für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 214110

Annette Fliehler  
Samstag, 10:00-12:30 Uhr  
ab Samstag, 10. Dezember 2016, 2 x  
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a  
35,- EUR (zzgl. ca. 12,50 EUR Materialkosten)  
min. 5/max. 6 Teiln.

### Loop, Mütze, Armstulpen nähen (ab 10 J.)

Wir nähen aus kuscheligem Material einen Loop, eine Mütze und die dazu passenden Armstulpen. Eine Nähmaschine ist für jeden vorhanden. Materialkosten bitte bar bei der Dozentin entrichten.

#### 214111

Annette Fliehler  
Samstag, 10. Dezember 2016, 13:30-16:30 Uhr  
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a  
20,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Material)  
min. 5/max. 6 Teiln.

### Backen und Basteln für Kinder (8-12 J.)

Wir freuen uns jetzt schon auf die Adventszeit und basteln einen tollen Stern dafür. Außerdem backen wir an diesem Nachmittag weiteres leckeres Gebäck. Lasst euch überraschen! Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrtücher.

#### 307104

Sabine Finkbeiner-Obert  
Donnerstag, 3. November 2016, 14:30-17:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche  
15,50 EUR (inkl. Naturalkosten)



## VHS Friesenheim

Marie-Luise Wiechers

Klostermattenstr. 7  
77948 Friesenheim

Tel 078 21 / 99 67 75 6  
vhs-friesenheim@lahr.de

## Vorträge

### Wie Martin Luther das Denken und Handeln der Deutschen verändert hat Eine Einstimmung auf das Lutherjahr.

2017 steht im Zeichen des Reformationsjubiläums, denn am 31.10.2017 jährt sich zum 500. Mal die Veröffentlichung der 95 Thesen. Dieser Tag wird einmalig ein bundesdeutscher Feiertag werden. Warum? Die Reformation hat nicht nur die Protestanten geprägt. Die Ereignisse um die Reformation, in deren Zentrum Martin Luther steht, haben das Denken und Handeln der Deutschen nachhaltig geprägt und wirken bis heute. Luther wollte seine eigene Kirche erneuern und hat eine weitere Kirche gegründet. Er wollte den Glauben wieder zu den Ursprüngen weg vom Ablasshandel führen und hat einen neuen Umgang mit Machtstrukturen geschaffen. Der Vortrag beleuchtet die Auswirkungen der Reformation auf unser Denken und Handeln wie z.B. unser Demokratieverständnis und unsere Art mit Autoritäten umzugehen.

#### 101201

Karin Beckendorff-Dierberger

Mittwoch, 12. Oktober 2016, 19:30 Uhr

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1

Treppe zum Seiteneing. (barrierefreier Zugang möglich)  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Zufriedenheit

Alle Menschen wünschen sich, glücklich zu sein, die meisten empfinden dieses Gefühl aber eher selten. Die Frage „Wie kann ich glücklich werden?“ beschäftigt Menschen seit Jahrhunderten. Zufriedenheit klingt zunächst nicht nach großem Glück, eher nach einem bestenfalls suboptimalen Zustand, nach 2. Wahl. Im Begriff „Zufriedenheit“ steckt aber auch das Wort „Friede“. Menschen, die inneren Frieden, Seelenruhe gefunden haben, empfinden häufig ein anhaltend tiefes Glücksgefühl. Was macht Zufriedenheit aus? Wie können wir lernen, zufrieden und dadurch glücklich zu werden? Der Referent ist Dipl. Psychologe, Dipl. Theologe und Psychotherapeut. In seinem Vortrag stellt er Ergebnisse psychologischer Forschung vor und gibt Anregungen für die eigene Lebenspraxis.

#### 107210

Günther Wolf-Melcher

Mittwoch, 18. Januar 2017, 19:30 Uhr

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1

Treppe zum Seiteneing. (barrierefreier Zugang möglich)  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Exkursionen

### Heilsames am Wegesrand – Auf Sammeltour in Feld und Flur

Essbare und heilsame Wildkräuter kann man das ganze Jahr über quasi vor der Haustür finden. Um welche Pflanzen handelt es sich? Wie lassen sie sich sicher bestimmen? Worin besteht ihre Wirkung? Auf einer circa zweistündigen Wanderung durch Feld, Wald und Wiese unter der fachlichen Leitung des Kräuterexperten Rudi Beiser werden die heimischen Heilpflanzen vorgestellt und ihre Verwendungsmöglichkeiten in Küche oder Hausapotheke erläutert.

#### 304201

Rudi Beiser

Freitag, 30. September 2016, 16:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

7,- EUR

Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail [www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs)

### Gang durch die Friesenheimer Geschichte – Auf den Spuren jüdischen Lebens in Friesenheim

Die israelitische Gemeinde Friesenheim entstand im 18. Jahrhundert. Ihr ursprüngliches Siedlungsgebiet, die sogenannte Judengasse, lag im Umfeld der Lahr-gasse, später zogen die jüdischen Händler in die Ortsmitte, wo sie Ladengeschäfte eröffneten und die Mittelpunktfunktion Friesenheims für die umliegenden Dörfer stärkten. Die israelitische Gemeinde verfügte über eine Synagoge und weitere rituelle Einrichtungen. Ekkehard Klem, ausgewiesener Kenner der Geschichte Friesenheims, wird auf dem Rundgang Einblicke in das einstige jüdische Leben des Ortes geben. Auch Jürgen Stude, der seine Diplomarbeit über das jüdische Friesenheim geschrieben hat, wird anwesend sein. In Kooperation mit dem Historischen Verein Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldseckerland e.V. und dem Förderverein Ehemalige Synagoge Kippenheim e. V.

#### 101204

Ekkehard Klem

Donnerstag, 20. Oktober 2016, 17:00 Uhr

Treffpunkt: Am Stockbrunnen vor dem Rathaus Friesenheim, Friesenheimer Hauptstr. 71/73

Kostenfrei

## Mensch-Gesellschaft- Umwelt

### Märchen, Filme, Stories - Was wirkt wie bei Kindern und Jugendlichen?

Ein Abendseminar für Eltern und Erziehende. In den typischen „angesagten“ Filmen und Serien, aber auch in alten Märchen lassen sich übereinstimmende und sich wiederholende Elemente aufdecken: Liebe und Gewalt, Erfahrung und Erlösung. Warum bedeuten Kindern und Jugendlichen, aber auch uns Erwachsenen bestimmte Geschichten sehr viel? Wie können wir als Eltern oder Pädagogen gezielt damit umgehen? Welche Filme, Geschichten oder auch Märchen sind eventuell schädlich, welche können sogar pädagogisch hilfreich sein? Am Beispiel der „Heldenreise“ nach J. Campbell werden Zusammenhänge aufgedeckt, aus denen in der anschließenden Gesprächsrunde konkrete alltagsnahe pädagogische Tipps für Eltern und Erziehende abgeleitet werden können.

#### 106205

Peter Freudenberger

Mittwoch, 19. Oktober 2016, 19:30-21:30 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneing. gegenüber Sporthalle

9,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

## Literatur-Musik-Mode

### Lektüre im Gespräch

Ein Angebot für Lesebegeisterte, die sich an vier Abendterminen in zwangloser Atmosphäre treffen, um über gemeinsam ausgewählte und individuell gelesene Bücher zu sprechen.

#### 201203

Charlotte Schubnell / Marie-Luise Wiechers

Dienstag, 27.09., 8.11., 13.12.2016, 10.01.2017,  
jeweils von 18:30-20:00 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
25,- EUR

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig  
im VHS-Blog: [www.vhslahr.wordpress.com/](http://www.vhslahr.wordpress.com/)

## Chinesische Kalligraphie - Einführung in die Kunst des schönen Schreibens

Kalligraphie ist nicht einfach nur eine Schreibübung. Das konzentrierte Arbeiten mit Pinsel und Tusche fordert und fördert Geduld und Ausdauer, lässt den Geist zur Ruhe kommen, bringt Klarheit und Gelassenheit. In diesem Workshop wird folgendes vermittelt: Geschichtlicher Überblick der chinesischen Kalligraphie, Schriftzeichen und Kultur, die „vier Schätze des Gelehrtenzimmers“, Pinselhaltung, Schreibtechnik und Übungsmethoden. Ein Tagesseminar nicht nur zum Eintauchen in die fernöstliche Schreib- und Zeichenkunst, sondern auch zum Abschalten vom Alltag. Bitte mitbringen: Wasserglas, einen Teller und Zeitungspapier. Die Arbeitsmaterialien wie Pinsel, Tusche sowie Reispapier stellt der Dozent bei Bedarf gegen eine Pauschale zur Verfügung.

### 203205

Dechong Lin

Samstag, 22. Oktober 2016, 10:00-17:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
38,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten bei Bedarf)

## Gitarre Aufbaukurs 1

Dieser Kurs führt die Teilnehmer des Grundkurses durch Verfeinerung und Vertiefung der bisher erlernten Schlagtechniken weiter. Er wendet sich aber auch an Gitarrenfreunde, die nach einer längeren Pause ihr Können wieder auffrischen wollen. Dies geschieht anhand von 20 bekannten und weniger bekannten Liedern. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

### 208210

Alois Oschwald

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 4. Oktober 2016, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Musiksaal, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
52,- EUR

## Gitarre Aufbaukurs 3

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

### 208211

Alois Oschwald

Dienstag, 20:15-21:45 Uhr  
ab Dienstag, 4. Oktober 2016, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Musiksaal, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
52,- EUR

## Angesagtes Oberteil selbstgenäht - Nähkurs für Jugendliche (ab 16 J.)

Wollten Sie schon immer einen Blouson/Pulli mit einer persönlichen Note selber nähen? Hier wird es gemacht: Mit einfachen Schritten zum Hingucker! Bei der Vorbesprechung werden der Schnitt und die individuellen Veränderungsmöglichkeiten vorgestellt, es gibt eine Stoffberatung und Sie erfahren, welche Arbeitsmittel außer der Nähmaschine noch mitzubringen sind. Bitte besorgen Sie dann alle Materialien und den passenden Stoff selbst bis zum Kursbeginn. Termin zur Vorbesprechung von Schnitt und Materialien am 29.09.2016.

### 214201

Pauline Platt

Donnerstag, 29. September 2016, 19:00-20:30 Uhr  
Samstag, 8., 15., 22. Oktober 2016, 11:00-14:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
43,50 EUR

## 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. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 214230

Sybille Roll / Kerstin Berg

Donnerstag, 19. Januar 2017, 18:00-21:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
20,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

## 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 Körper-Bewusstsein Kraft, Flexibilität, Ausgeglichenheit, Energie und Lebensfreude. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, wenn vorhanden Yogakissen.

### 301241

Regina Lauer

Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneing. (barrierefreier Zugang möglich)  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga auf eine sanfte Art praktizieren 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.

### 301242

Nicole Seubert

Mittwoch, 17:30-19:15 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 12 x  
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk  
73,- EUR

## Fitnessgymnastik für Frauen

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302201

Marie-Luise Wiechers

Dienstag, 9:00-9:45 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 12 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneing. (barrierefreier Zugang möglich)  
31,50 EUR

## Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marie-Luise Wiechers

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneing. (barrierefreier Zugang möglich)  
31,50 EUR

### 302202

Dienstag, 9:45-10:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 12 x

### 302203

Mittwoch, 14:30-15:15 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 12 x

### 302204

Mittwoch, 15:15-16:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 12 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.

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneing. (barrierefreier Zugang möglich)

### 302208

Letizia Sansone

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 15 x  
51,50 EUR

### 302209

Sneschana Seiferling

Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 10 x  
34,50 EUR

## 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.

### 302213

Beatrix Gschimailo  
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr  
ab Mittwoch, 5. Oktober 2016, 10 x  
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk  
43,- EUR

## Fitness und Gymnastik für Männer ab 40

In diesem Gymnastikkurs geht es um die Kräftigung der Muskulatur, Mobilisation und Stabilisation der Gelenke, um Koordination und die Verbesserung der Ausdauer. Ein Rundum-Fitnessprogramm für Männer ab Vierzig!

### 302214

Patrick Metzger  
Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Turnraum (Neue Mensa)  
34,50 EUR

## Pilates für Einsteiger

Wirksames Training für mehr Beweglichkeit sowie zur Stärkung des Körperzentrums. Gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sorgt für eine gute Aufrichtung aus dem Becken. Die konzentrierte Atmung fördert die tiefe Muskelarbeit und verbessert die Körperwahrnehmung. Bitte mitbringen: Matte

### 302215

Barbara Leicht  
Samstag, 11:00-12:00 Uhr  
ab Samstag, 1. Oktober 2016, 12 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Turnraum (Neue Mensa)  
51,50 EUR

## Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

### 302232

Gabriele Bickel  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 15 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

## Wassergymnastik für Frauen

### 302231

Gabriele Bickel  
Dienstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 15 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

## Wassergymnastik für Frauen

Marion Beck  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 15 x  
46,50 EUR

### 302233

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr

### 302234

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr

### 302235

Donnerstag, 19:45-20:30 Uhr

## Wassergymnastik für Senioren

Monja Eckert  
ab Montag, 10. Oktober 2016, 13 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
40,50 EUR

### 302236

Montag, 16:00-16:45 Uhr

### 302237

Montag, 16:45-17:30 Uhr

### 302238

Montag, 17:30-18:15 Uhr

## Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

### 302249

Gabriele Bickel  
Montag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
54,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

### 302250

Gabriele Bickel  
Dienstag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
43,- EUR

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.

## Gesundheit

### Typgerechtes Basenfasten

Basenfasten tut gut, denn es entlastet und hilft die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten in gesündere Bahnen zu lenken. Im Grunde ist das Basenfasten für jeden Menschen geeignet. Dennoch verläuft eine Basenfastenwoche nicht für alle gleich. In diesem Vortrag lernen Sie das Profil der verschiedenen Basenfastentypen kennen, Powertyp, Gefühlsmensch, Nerventyp, und können so herausfinden wie Sie Ihre Basenfastenwoche typgerecht gestalten. Damit fällt Ihnen das Basenfasten leichter und Sie profitieren nachhaltig von dem Erfolg. Skriptkosten bitte bar entrichten.

### 304202

Beate Kecac  
Mittwoch, 28. September 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
7,50 EUR (zzgl. 3,- EUR Skript) (Anmeldung erforderlich)

### Die Basen-Kur - Erholsame Auszeit für den Körper

In einer 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.

### 304203

Beate Kecac  
Mittwoch, 5. Oktober 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Samstag, 8. Oktober 2016, 9:30-12:30 Uhr  
Montag, 10. Oktober 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Donnerstag, 13. Oktober 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
41,- EUR (zzgl. ca. 12,-EUR Naturalkosten,  
5,- EUR Skript)

## Die Basen-Kur für Fortgeschrittene

Für alle Basenfasten-Fans, die die Grundlagen bereits kennen und gerne gemeinsam in der Gruppe eine Basen-Kur machen möchten. Gemeinsames Kochen, der Erfahrungsaustausch und die Atmosphäre in der Gruppe sorgen für mehr Motivation und Kraft und helfen, die Basenkur umzusetzen und die gesetzten Ziele zu erreichen. Sie erhalten viele typgerechte Tipps zum Durchhalten – und am Abschlussabend werden wir süße basische Leckereien kennen lernen. Naturalkosten und Skriptkosten bitte bar entrichten.

### 304204

Beate Kecac  
Mittwoch, 9. November 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Samstag, 12. November 2016, 9:30-12:30 Uhr  
Montag, 14. November 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Donnerstag, 17. November 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
41,- EUR (zzgl. ca. 12,-EUR Naturalkosten,  
5,- EUR Skript)

## Ernährung

### Nicht aus der Tüte - Fixe Soßen selbstgemacht - Kochdemonstration

Immer mehr Fertigpackungen zur Soßenzubereitung erobern die Ladenregale. Wie Sie Soßen mit und ohne Fleisch schnell und köstlich ohne diese Hilfsmittel zubereiten können, wird in dieser Veranstaltung anhand einfacher Rezepte gezeigt. Unter Verwendung von frischen Lebensmitteln und einfachen Küchengeräten bereitet die Referentin verschiedene Soßen zu und gibt entsprechende Tipps zum sicheren Gelingen. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

### 307201

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein  
Mittwoch, 26. Oktober 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
7,- EUR (Anmeldung erforderlich, verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten)

### Alte Gemüse - neu entdeckt - Kochdemonstration

Das Gemüseangebot in unserer Region ist vielfältig. Manche Gemüse, die früher den Speiseplan erweiterten, sind in Vergessenheit geraten. In dieser Kochdemonstration werden sie dazu angeregt, weniger bekannte Gemüsearten, die aber alle auf dem Wochenmarkt oder im Fachhandel erhältlich sind, kennen zu lernen und ihre kulinarische Vielfalt zu entdecken. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

### 307202

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein  
Montag, 16. Januar 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
7,- EUR (Anmeldung erforderlich, verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten)

## Basisch kochen - asiatisch

Lieben Sie die asiatische Küche und suchen Sie Anregungen für Ihre basischen Gerichte? Dann bietet die Zubereitung eines basischen Menüs mit asiatischer Note in diesem Kochkurs die perfekte Kombination. Erleben Sie gesunde Basenkost mit Asia-Feeling! Natural- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

### 307203

Beate Kecac  
Samstag, 15. Oktober 2016, 9:30-12:30 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten,  
3,- EUR Skript)

## Vegetarisches Buffet

Ein Verwöhn-Buffet für alle Sinne erwartet Sie mit fantasievollen Rezepten, die leicht nachzumachen sind. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Dorothea Brasch-Duffner

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

### 307205

Montag, 14. November 2016, 19:00-22:00 Uhr

### 307206

Montag, 21. November 2016, 19:00-22:00 Uhr

## Fisch-Menü

Ob Süßwasser- oder Salzwasserfisch, Fisch und Meerestiere gibt es in großer Vielfalt. Lassen Sie sich von besonderen und leckeren Fischrezepten überraschen. Fisch ist gesund, hat viel Eiweiß und ist reich an Omega3. In dem Kurs will ich Ihnen zeigen wie abwechslungsreich Rezepte und Zubereitung sein können. Es gibt Vorspeisen, Zwischensnacks und Hauptgerichte, ergänzt durch verschiedene Beilagen. Abschließend gibt es ein süßes Dessert. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307208

Franz Boomers  
Freitag, 18. November 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

## 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, 26. September 2016, 14 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
87,- EUR

## EDV-Kommunikation

### Sicherheit von mobilen Endgeräten

Dass der eigene Computer mit einer Anti-Viren-Software und einer Firewall geschützt werden sollte, ist vielen Anwendern bekannt - dass sich oftmals aber mehr sensible und schützenswerte Daten auf Smartphone oder Tablet befinden, vergisst man schnell. Im Kurs werden deshalb notwendige Schutzprogramme aufgezeigt und auch Anpassungen der Systemeinstellungen gemeinsam geprüft und vorgenommen. Angesprochene Betriebssysteme: Android 4.X – 6.X und iOS 9.X. Bitte bringen Sie Ihr Android-Tablet (inkl. Netzteil) mit in den Kurs. Falls Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen, bringen Sie die Anmeldedaten mit.

### 501240

Frank Ewert  
Montag, 17. Oktober 2016, 18:00-21:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
EDV-Raum, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
21,- EUR

### 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 Feedback kann man sich nicht wünschen!

### 509201

Michael Lehmann  
Mittwoch, 18:30-20:45 Uhr  
ab Mittwoch, 9. November 2016, 4 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Musiksaal, Seiteneing. gegenüber Sporthalle  
59,50 EUR (min. 6/max. 8 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.

Patrick Metzger  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
33,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### 302252

Dienstag, 16:00-16:45 Uhr  
ab Dienstag, 10. Januar 2017, 5 x

### 302253

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr  
ab Donnerstag, 12. Januar 2017, 5 x

---

## Schwimmen für Kinder - Anfänger ab 5 J.

Brigitte Ziegler  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
31,50 EUR

### 302243

Dienstag, 16:00-16:45 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x

### 302244

Dienstag, 16:45-17:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x

### 302245

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 10 x

### 302246

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 10 x

### 302247

Dienstag, 17:30-18:15 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x

---

## Festigung für Schwimmanfänger

Die Fertigkeiten des Anfängerkurses werden gefestigt.  
Voraussetzung: Teilnahme an einem der direkt vorange-  
gangenen Anfängerkurse.

Alexandra Metzger  
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
30,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### 302254

Dienstag, 16:45-17:30 Uhr  
ab Dienstag, 10. Januar 2017, 5 x

### 302255

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr  
ab Donnerstag, 12. Januar 2017, 5 x

### 302256

Dienstag, 17:30-18:15 Uhr  
ab Dienstag, 10. Januar 2017, 5 x

### 302257

Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr  
ab Donnerstag, 12. Januar 2017, 5 x

---

## Schwimmen für Kinder - Fortgeschrittene ab 5 J.

Verschiedene Schwimmtechniken wie Kraul- und  
Rückenschwimmen.

### 302248

Brigitte Ziegler  
Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 10 x  
Friesenheim, Lehrschwimmbecken Bildungszentrum,  
Friedhofstr. 7  
31,50 EUR

## VHS Kappel-Grafenhausen

Siggi Köbele

Rosenweg 15  
77966 Kappel-Grafenhausen

Tel 0 78 22 / 86 78 15  
vhs-kappel-grafenhausen@web.de



## Vorträge

### Leinen los - Von Passau bis ins Donaudelta

Mit einem Flusskreuzfahrtschiff auf der Donau durch zehn Länder bis ans Schwarze Meer zu reisen, darüber berichtet dieser Film von Bernd Tacke. Von der Drei-Flüsse-Stadt Passau aus geht es zunächst durch die liebliche Kulturlandschaft der Wachau in die österreichische Kaiserstadt Wien. Weiter führt die Reise in die eindrucksvolle ungarische Kulturmetropole Budapest. Nach dem Besuch der serbischen Hauptstadt Belgrad fährt das Schiff durch die landschaftlich beeindruckende Kataraktenstrecke der Karpaten zum „Eisernen Tor“, einem der imposantesten Taldurchbrüche Europas. Über die ukrainischen Städte Izmajil und Wilkovo wird nach über 2000 km der Schlusshöhepunkt erreicht: Das unberührte Biosphärenreservat des Donaudeltas an der Mündung zum Schwarzen Meer.

#### 110305

Bernd Tacke

Freitag, 28. Oktober 2016, 19:30 Uhr

Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2

9,50 EUR (Anmeldung erforderlich bis 20. Oktober 2016)

### Paare ohne Trauschein - Paare ohne Eintragungen

Für das Zusammenleben von Menschen – verschiedenen Geschlechts oder gleichgeschlechtlich – ohne staatlichen Akt gibt es keinen besonderen gesetzlichen Schutz. Diese Paare müssen alle Bereiche selbst regeln. In diesem Vortrag erfahren Sie, an was Sie denken müssen und wie Regelungen im Krankheitsfall, im Pflegefall oder für den Fall des Todes aussehen müssen.

#### 116301

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann

Mittwoch, 16. November 2016, 19:30 Uhr

Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2

3,50 / 2,50 EUR

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Workshop: Kommunikation Zuhause oder: Wie bring ich's rüber...?

Wie kann ich als Partner oder Eltern mit meinen „Lieben“ so reden, dass wir uns alle besser verstehen? Dabei möchte ich erreichen, dass ich selbst leichter verstanden werde und mich auch durchsetzen kann. Außerdem möchte ich besser erkennen, was meine Kinder / mein Partner wollen. Oftmals scheitern wir in der alltäglichen, manchmal auch konfliktreichen Kommunikation, weil wir gewohnte Worte und Haltungen gebrauchen, die die Familie seit Jahren bestens kennen - wir nutzen oft nur einen kleinen Teil unserer Möglichkeiten. Oder erwarten, dass uns die anderen doch viel leichter verstehen müssten. Und was steckt hinter manchen Sprüchen und Ausreden? In diesem Seminar wird mit Humor und theoretischen Einblicken (z. B. Watzlawick, TA, TZI usw.) sowie praktischen Übungen (typische Gesprächsverläufe, Rollenspiele, Körperhaltung) Anregung und Wissen vermittelt. Eigenes Potenzial und Profil wird entdeckt, was uns selbst gut tut und unsere Kommunikation mit unserer Familie leichter gelingen lässt.

#### 107303

Peter Freudenberger

Freitag, 30. September 2016, 17:00-20:00 Uhr

Samstag, 1. Oktober 2016, 10:00-16:00 Uhr

Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2

49,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail [www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs)

## Entspannung-Bewegung

### Einfach mal "die Seele baumeln lassen"

Entspannungstraining, Prävention, Stress vorbeugen, zur Ruhe kommen, Übungen aus dem „autogenen Training“ und Atemübungen, beobachten von Anspannung und Entspannung, in Achtsamkeit den Körper fühlen und wahrnehmen, das ist unser Ziel. Die Übungen können helfen, die Konzentration zu fördern, das Selbstbewusstsein zu stärken, Ängste und Schlafprobleme zu lindern, die innere Balance wieder zu finden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen.

#### 301303

Antje Kopf

Dienstag, 17:30-18:30 Uhr

ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x

Bürgersaal Grafenhausen, Kirchstr. 43

68,50 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Hatha Yoga

Gesundheit und Vitalität erleben in jeder Lebensphase - wer möchte das nicht? In vielfältigen Übungen lernen Sie, sich selbst besser wahrzunehmen, Ihre Atmung bewusst einzusetzen und zu steuern und so zu mehr Beweglichkeit, Dehnbarkeit, innerem Gleichgewicht und Wohlgefühl zu gelangen. Eine Tiefenentspannung zum Schluss rundet die gesamte Stunde ab. Der Kursbesuch ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung.

Heike Stehlin-Biegert

ab Mittwoch, 28. September 2016, 12 x

Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61

78,- EUR

#### 301341

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

#### 301342

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr

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.

## Tai Chi Chuan - Einsteigerkurs

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden. Die Hauptaspekte, unter denen wir Tai Chi Chuan üben, sind: Gesundheit und Meditation. Durch die regelmäßige Anwendung der Übungen können Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit selbst im hohen Alter verbessert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.

### 301371

Stefan Händly  
Montag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 8 x  
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum  
Sokrates, Gewerbestr. 7  
52,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## "Wake-up-Training" - Bauch, Beine, Po

Für einen guten Start in den Tag lockern wir die Muskeln, um sie danach zu stärken. 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: Rutschfeste Matte, kleines Kissen oder großes Handtuch.

### 302305

Dagmar Bauer  
Montag, 9:30-10:15 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 15 x  
Rathaus Kappel, Rathausstr. 2  
39,- EUR

## Fit-Mix für Einsteiger

Ein körperlich intensives und fließendes Training mit Musik für die großen und kleinen Muskelgruppen. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, bequeme Kleidung.

### 302306

Dagmar Bauer  
Freitag, 18:30-19:15 Uhr  
ab Freitag, 30. September 2016, 10 x  
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2  
32,50 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: Rutschfeste Matte, evtl. kleines Kissen oder großes Handtuch, das als Nackenrolle dienen kann, rutschfeste Socken (oder barfuß, keine Turnschuhe).

Beatrix Gschimailo  
ab Dienstag, 4. Oktober 2016, 10 x  
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61  
43,- EUR

### 302310

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr

### 302311

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr

## Gesundheit

### Begleitende Gewichtsreduzierung in der Gruppe

Über eine längere Zeit genussreich, gesund und erfolgreich abnehmen. Keine Doppelbelastung am Herd, da es sich in keiner Weise um eine Diät handelt, also absolut familientauglich. Unter Anleitung werden Sie 12 Wochen im wöchentlichen Rhythmus durch diese Gewichtsreduzierung begleitet durch Ernährungsveränderung, sportliche Bewegung und Tiefenentspannung. Weitere Informationen erhalten Sie bei Siggi Köbele, Tel. 07822-867815. Naturalkosten pro Kochabend bar an die Dozentin entrichten.

### 304301

Marianne Wacker  
Montag, 19:00-21:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 15 x  
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen  
230,- EUR (inkl. Skript; zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten pro Kochabend) (min. 12/max. 12 Teiln.)

## Ernährung

### Männer lernen kochen

Wollen Sie den Kochlöffel schwingen, wissen aber nicht wie? In diesem Kurs vermittelt der Dozent wichtige Grundkenntnisse des Küchen ABC. An 4 Abenden lernen Sie einfache Grundrezepte kennen von der Salatsoße, Bratensoße, wie brate ich Steak, wie dünste ich Fisch oder wie mache ich einen Auflauf. Auch der Umgang mit Küchenwerkzeug wird gezeigt und geübt. Haben wir Sie neugierig gemacht? Keine Bange, kochen ist sehr gut erlernbar. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 307302

Franz Boomers  
Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr  
ab Mittwoch, 5. Oktober 2016, 4 x  
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,  
Vordereingang  
41,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten pro Abend)

### Kulinarische Märchenreise

Wir nehmen Sie mit auf eine zauberhaft kulinarische Märchenreise auf den Ehrenhof. Gerichte aus verschiedenen Ländern werden wir gemeinsam zubereiten und essen. Lassen Sie sich verzaubern und genießen Sie einfach die besondere Atmosphäre.

### 307303

Elisabeth Ehret  
Mittwoch, 12. Oktober 2016, 17:00-22:00 Uhr  
Treffpunkt: Ehrenhof, Hauptstr. 35a, 77749 Hohberg  
20,50 EUR (inkl. Speisen und Getränke)

Bitte zu allen Kochkursen 1-2 Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Soweit nicht anders angegeben, werden die Naturalkosten bar im Kurs abgerechnet.

## Chinesische Köstlichkeiten

China - eine Küche deren Wurzeln mehr als vielfältig sind. An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in diese Küche. Gewürze und Lebensmittel der chinesischen Küche lassen für diesen Abend eine Rezeptvielfalt zu, die wir gemeinsam kochen und verspeisen werden. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 307304

Franz Boomers  
Mittwoch, 18. Januar 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,  
Vordereingang  
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

## Wieviel darf ein Wein kosten?

Weine beim Discounter kaufen, beim Lebensmitteleinzelhandel oder beim Erzeuger? Haben Sie sich nicht auch schon gefragt, wieso bestimmte Weine so teuer sind? Fragen über Fragen. An diesem Abend bekommen Sie beim Probieren von verschiedenen Weinen und ein paar Kleinigkeiten zum Essen Antworten auf Ihre Fragen.

### 307305

Horst Kröber  
Freitag, 20. Januar 2017, 19:30-22:00 Uhr  
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen  
25,50 EUR (inkl. Naturalkosten)

## Android-Tablet

### Sicherheit von mobilen Endgeräten

Dass der eigene Computer mit einer Anti-Viren-Software und einer Firewall geschützt werden sollte, ist vielen Anwendern bekannt. Dass sich oftmals aber mehr sensible und schützenswerte Daten auf Smartphone oder Tablet befinden, vergisst man schnell. Im Kurs werden deshalb notwendige Schutzprogramme aufgezeigt und auch Anpassungen der Systemeinstellungen gemeinsam geprüft und vorgenommen. Angesprochene Betriebssysteme: Android 4.X-6.X und IOS 9.X

### 501349

Frank Ewert  
Donnerstag, 13. Oktober 2016, 18:30-21:30 Uhr  
Kursort wird noch bekannt gegeben  
21,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## VHS Kippenheim

Sigrig Obert

Bachgasse 36  
77971 Kippenheim

Tel 0 78 25 / 87 96 89  
vhs-kippenheim@t-online.de



## Gestalten-Tanz-Nähen

### 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.

### 205401

Walter Sekinger

Mittwoch, 18:30-20:45 Uhr

ab Mittwoch, 28. September 2016, 8 x

Kippenheim, Mühlbachhalle, Schmieheimerstr. 100

62,50 EUR (min. 10/max. 12 Teiln.)

Schenken Sie Bildung, Gesundheit und Kreatives mit einem VHS-Gutschein: Wir informieren Sie gerne unter Tel. 07821/918-0.

### Töpfern

#### 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), wenn vorhanden: Töpferwerkzeug.

### 206401

Walter Sekinger

Dienstag, 18:30-20:45 Uhr

ab Dienstag, 27. September 2016, 8 x

Herbolzheim, Friedrichstr. „Hinter dem Drescheschopf“

74,50 EUR (Kosten für Ton, Glasur, Schrüh- und Glasur-

brand pro kg der zweimal gebrannten und glasierten

Tonstücke 7,- bis 8,- EUR) (min. 8/max. 9 Teiln.)

### Line Dance

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

### 209420

Anna Amelkova

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr

ab Donnerstag, 29. September 2016, 15 x

Feuerwehrgerätehaus Kippenheim

78,- EUR

### Crashkurs Overlock

Sie nähen voller Begeisterung mit Ihrer Nähmaschine und wollen nun eine Stufe weiter? Die Verarbeitung von elastischen Stoffen ist nicht immer ganz einfach und das Versäubern oft zeitraubend und lästig – hier hilft die Overlock. Aber wie? In diesem Workshop lernen Sie Ihre Maschine kennen: Wir fädeln ein, probieren die verschiedenen Stiche (Overlock, Flatlock, Rollsaum), und experimentieren mit dem Differentialtransport und unterschiedlichen Garnen. Nebenbei erfahren Sie auch noch ein paar Tricks und Kniffe. Bitte mitbringen: Ihre Overlock mit allem Zubehör, Stoffreste (Jersey, Sweat, Baumwolle je ca. 30 x 140cm oder mehrere kleinere Stücke), Stecknadeln, Overlockgarn (4Konen), Stoffschere, Schreibzeug. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 214402

Carmen Dahlem

Sonntag, 16. Oktober 2016, 9:30-13:30 Uhr

Feuerwehrgerätehaus Kippenheim

25,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: [www.vhslahr.wordpress.com](http://www.vhslahr.wordpress.com)

### Next Step! Crashkurs für Overlock und Nähmaschine - Teil 2

Nachdem wir uns mit unserer Näh- und/oder Overlockmaschine vertraut gemacht haben, wollen wir uns an die nächsten Schritte wagen. Wir werden anhand unserer neuen Lieblings-Wohlfühlhose (Jogger, Yoga, Schlaf-/Sofahose) lernen, wie Schnittmuster gelesen, verstanden, vorbereitet und gezeichnet werden. Nach dem richtigen Zuschnitt des eigenen Stoffes werden wir an der eigenen Maschine unsere Hose nähen und dabei noch ein paar Tricks und Kniffe erfahren. Teilnehmerinnen früherer Crashkurse sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Ihre Maschine in technisch einwandfreiem Zustand und mit allem Zubehör, 2m Baumwollstoff oder Sweat (150cm breit), 50cm Bündchen bzw. Jersey mit 5% Elasthananteil, passendes Näh-/Overlockgarn, Stecknadeln/Clips, Schere, Schnittmusterpapier, Schreibzeug. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 214403

Carmen Dahlem

Sonntag, 23. Oktober 2016, 9:30-16:30 Uhr

Feuerwehrgerätehaus Kippenheim

41,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

## Entspannung-Bewegung

### Business Yoga auf dem Stuhl für Beruf und Alltag

Angesprochen sind Menschen in sitzender Tätigkeit, die eine Möglichkeit suchen, mit einfachen Übungen im Berufsalltag ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Die Übungen aus dem Businessyoga helfen, die Wirbelsäule beweglich zu halten, Verspannungen überwiegend am Hals-, Nacken- und Schulterbereich zu lösen oder vorzubeugen. So werden Bauch-, Rücken-, Hals- und Nackenmuskulatur gelockert, gedehnt und gestärkt. Spezielle Augenübungen wirken ausgleichend zur Bildschirmarbeit. Sie lernen Geschicklichkeitsübungen für die Finger, Hände und Handgelenke kennen. Dieser Kurs ist auch sehr gut für ältere Menschen oder Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet, die eine Möglichkeit suchen, eine vereinfachte Form des Yogas kennen zu lernen. Meditation und Atemübungen auf dem Stuhl, die Yoga-Tiefenentspannung und Entspannung mit Klangschalen in Bodenlage fördern die körperliche und geistige Entspannung vom beruflichen und privaten Alltagsgeschehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte für die Entspannung, Decke und Kissen.

### 301443

Sybille Schabla

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr

ab Dienstag, 4. Oktober 2016, 10 x

Proberaum MG, Poststr. 24, Kippenheim

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

### 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.

#### 301445

Sybille Schabla  
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 10 x  
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Qigong

Einfache Atem- und Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin helfen bei Verspannungen der Gelenke und der Wirbelsäule und fördern die körperlich-seelische Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und flache Schuhe.

#### 301461

Angelika Glatz  
Montag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### 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, 29. September 2016, 15 x  
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34  
64,- 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, 26. September 2016, 12 x  
Kippenheim, Mühlbachhalle, Schmieheimerstr. 100  
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

#### 302412

Montag, 18:00-19:00 Uhr

#### 302413

Montag, 19:15-20:15 Uhr

### Sanfte Gymnastik für Senioren

Ein reichhaltiges Übungsangebot mit sanfter Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur steigert die allgemeine Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

#### 302410

Irene Volk  
Mittwochs, 8:30-9:30 Uhr/Donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
wöchentlich im Wechsel  
ab Donnerstag, 6. Oktober 2016, 12x  
Festhalle Schmieheim  
41,- EUR

### Rückenfit

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Stärkung der Wirbelsäule und des gesamten Halteapparates. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte. In der Zeit vom 11.10.-1.11. findet der Kurs nicht statt.

#### 302411

Silvia Bilger-Zehnle  
Dienstag, 16:45-17:45 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 12 x  
Festhalle Schmieheim  
41,- EUR

## Gesundheit-Ernährung

### Wirkungsvoll entsäuern

Gewebeübersäuerung ist eine der häufigsten Ursachen für viele Erkrankungen. Wenn Sie unter schlechter Haut, Haaren, Nägeln oder häufigen Infektionen, chronischer Müdigkeit, Verdauungsstörungen, chronischen Schmerzzuständen, Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Gicht u.v.a. leiden, ist dies oft durch Übersäuerung bedingt. In diesem Vortrag wird ausführlich besprochen, wie es zur Übersäuerung und Verschlackung des Körpers kommt, wie Sie diese feststellen und mit geeigneten Maßnahmen beseitigen können.

#### 304401

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempff  
Donnerstag, 20. Oktober 2016, 18:00-20:15 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26, Videoraum  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

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.

### Von der Hand in den Mund-Fingerfood voll im Trend - Kochdemonstration

Von der Hand in den Mund - Fingerfood eignet sich hervorragend, wenn Gäste kommen aber auch für außer Haus - Mahlzeiten in Schule, Büro oder Freizeit. Wie Sie Fingerfood lecker, preiswert und bedarfsgerecht zubereiten, zeigt Ihnen die Referentin anhand kreativer Rezepte und rationellen Zubereitungs-methoden. Verwendet werden hierbei überwiegend Zutaten aus der Region. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
7,- EUR (Anmeldung erforderlich - verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten.)

#### 307400

Montag, 10. Oktober 2016, 19:00-22:00 Uhr  
In Kooperation mit den Landfrauen Kippenheimweiler.

#### 307401

Montag, 7. November 2016, 19:00-22:00 Uhr  
In Kooperation mit den Landfrauen Schmieheim.

### SWR1 Pfännle: Genießen und kochen mit Schmieheimer Bier

Nach einer kleinen Einführung zum Thema Bier mit Kostprobe, kochen und backen wir auch damit und kreieren drum herum ein leckeres, deftiges Herbstmenü. Lassen Sie sich überraschen! Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307402

Sabine Finkbeiner-Obert  
Freitag, 21. Oktober 2016, 18:30-21:30 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
10,50 EUR (zzgl. ca. 13,- EUR Naturalkosten und individueller Bierverbrauch zum Selbstkostenpreis)

### Basisch kochen

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. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter. Natural- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

#### 307403

Beate Kecac  
Samstag, 3. Dezember 2016, 9:30-13:00 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten, 3,- EUR Skript)

vhs bewegt  
vhs schmeckt  
vhs is(s)t regional



**SWR1 Pfännle-Kochkurse starten jetzt bei Ihrer Volkshochschule!**  
Kurssuche unter [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

**SWR1 Pfännle:** „So gut isst Baden-Württemberg“ wird durch die Kooperationen mit den Volkshochschulen im Landn nun noch mehr Freunde finden, in dem in den speziellen SWR1 Pfännle-Kochkursen gezeigt wird, wie vielfältig und spannend die regionale Küche ist und spielend leicht im heimischen Alltag Genuss bereiten kann.

### Stimmungsvolles Weihnachtsmenü

Ein feines mehrgängiges Weihnachtsmenü mit viel Geschmack und wenig Stress? Wir werden ein leichtes, gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü kochen, das sowohl traditionell als auch modern ist. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307404

Monika Dantschke  
Dienstag, 22. November 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

### Junge VHS

#### Weihnachtskarten selbst gedruckt (7-12 J.)

Zuerst malst Du deinen eigenen Weihnachtsbaum oder einen Stern. Danach wird das Bild auf eine Gummiplatte übertragen und mit Linolschnitt-Werkzeug ausgeschnitten. Mit der entstandenen Hochdruckform kannst Du das Motiv beliebig oft und in den verschiedensten Farben drucken. Jeder Druck gelingt anders. Unsere Resultate kommen hinter Passepartout, gerahmt oder als Weihnachtskarte sehr schön zur Geltung! Bitte mitbringen: Malkittel, Federmäppchen mit Bleistift und Schere. Materialkosten bitte in bar entrichten.

#### 212402

Andrea Krappitz  
Samstag, 19. November 2016, 14:30-16:45 Uhr  
Keller der Festhalle, Bahnhofstraße 25, Kippenheim  
12,50 EUR (zzgl. ca. 4,-EUR Materialkosten für Gummiplatte, Farben, Papier) (min. 6/max. 6 Teiln.)



## VHS Mahlberg

Andrea Schaub

Hauptstraße 17  
77972 Mahlberg

Tel. 0 78 22 / 43 35 89 2  
vhs-mahlberg@web.de

## Vorträge

### Zufriedenheit

Alle Menschen wünschen sich, glücklich zu sein, die meisten empfinden dieses Gefühl aber eher selten. Die Frage „Wie kann ich glücklich werden?“ beschäftigt Menschen seit Jahrhunderten. Zufriedenheit klingt zunächst nicht nach großem Glück, eher nach einem bestenfalls suboptimalen Zustand, nach 2. Wahl. Im Begriff „Zufriedenheit“ steckt aber auch das Wort „Friede“. Menschen, die inneren Frieden, Seelenruhe gefunden haben, empfinden häufig ein anhaltend tiefes Glücksgefühl. Was macht Zufriedenheit aus? Wie können wir lernen, zufrieden und dadurch glücklich zu werden? Der Referent ist Dipl. Psychologe, Dipl. Theologe und Psychotherapeut. In seinem Vortrag stellt er Ergebnisse psychologischer Forschung vor und gibt Anregungen für die eigene Lebenspraxis.

#### 107501

Günther Wolf-Melcher  
Dienstag, 25. Oktober 2016, 19:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula  
3,50 EUR / 2,50 EUR

Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail [www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs)

### "Kopfsache" - Das Leben Ihrer Wahl beginnt im Kopf

Lernen Sie mehr über sich selbst und darüber, welche Weichen unser Unterbewusstsein für uns stellt – denn fast alles Denken passiert automatisch. Sie erkennen, wie Sie bewusster denken und Ihr Leben besser gestalten können. Und Sie hören Spannendes rund um das Thema, warum noch nicht alles, was Sie wollten, Ihnen erfolgreich gelungen ist. Außerdem, dass es angenehme und leichte Wege zu Ihrem persönlichen Ziel gibt, wie Sie Negatives leichter hinter sich lassen und so erleichtert in die Zukunft planen können. Erkenntnisse aus Hirnforschung, Psychologie und NLP werden unterhaltsam mit praktischen Beispielen vermittelt. Es werden neue Inhalte vermittelt, daher ist dieser Termin auch für Teilnehmende interessant, die den Vortrag schon einmal besucht haben.

#### 107504

Beate Hackmann  
Mittwoch, 9. November 2016, 19:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Exkursionen

### Burgenexkursion auf den Höhen rund um Châtenois

Nachdem die Burgenexkursion in der ersten Jahreshälfte weit nach Süden an die elsässische Grenze zur Schweiz zu selten besuchten Burgen ging, findet nun wieder ein Ausflug ins näher benachbarte Elsass statt. Er führt ins Lebertal nach Châtenois. In bis zu zweistündigen Wanderungen geht es hinauf auf die nördlichen, westlichen und südlichen Höhen über dem Lebertal zu den Burgen Ortenbourg, der Stammburg von König Rudolf von Habsburg, der Frankenburg mit seiner Heidenmauer und der fast unbekanntes Nachbarburg der Hohkönigsburg, der Oedenburg. Interessant sind die unterschiedlichen Bauweisen und die Entstehungsgeschichten der drei Burgen. Die Anreise erfolgt individuell. Für ein Vesper auf der Frankenburg sollte Rucksackverpflegung mitgenommen werden.

#### 110504

Norbert Klein  
Samstag, 15. Oktober 2016, 8:00-18:00 Uhr  
Mahlberg; Treffpunkt Stadthalle zur Bildung von Fahrgemeinschaften  
12,- EUR (inkl. Unterlagen, Mitfahrer bezahlen 6,- EUR an den Fahrer)

### Pilze sammeln und bestimmen

Eine Pilzkunde in Theorie und Praxis: An zwei Abenden wird über Pilze, deren Vorkommen und Bestimmungsmerkmale informiert. Am dritten Termin findet eine Exkursion statt und es werden Pilze gesammelt und bestimmt. Damit haben Sie die Möglichkeit das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen. Exkursion am Samstag 29.10.2016

#### 114501

Dieter Kurz  
Mittwoch, 19., 26. Oktober 2016, 19:30-21:00 Uhr  
Samstag, 29. Oktober 2016, 9:00-14:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
27,50 EUR

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Frauenstammtisch - Frauen treffen sich

... um Gespräche zu führen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, um Kontakte zu knüpfen, um sich kennen zu lernen, um sich auszutauschen. Treffpunkt: Jeden zweiten Mittwoch im Monat in Mahlberg.

#### 100501

Martha Hildersperger  
Mittwoch, 12.10., 9.11., 14.12.2016, 11.01., 08.02.2017  
jeweils 20:00 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18  
(neben Tabakmuseum)  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: [www.vhslahr.wordpress.com/](http://www.vhslahr.wordpress.com/)

### Kommunikation in Alltag und Beruf

Warum können wir oft in privaten Gesprächen nicht vermitteln worum es uns geht oder wundern uns über die Reaktion unserer Gesprächspartner? Und was steckt dahinter, wenn im Berufsalltag Gesprächspartner sich scheinbar mühelos durchsetzen können? Wie kann ich überzeugender auftreten in Worten und Körpersprache? Mit Aspekten zur Kommunikation aus Transaktionsanalyse (TA), TZI und Kommunikation nach Watzlawick / von Thun soll dies genauer untersucht und hinterfragt werden. Mit abwechslungsreichen und oft auch humorvollen Übungen sowie mit Analysen von Beispielvideos oder typischen Gesprächsverläufen werden praktische Tipps zu gelingender Kommunikation entwickelt. Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift.

#### 107508

Peter Freudenberger  
Freitag, 7. Oktober 2016, 17:00-20:00 Uhr  
Samstag, 8. Oktober 2016, 10:00-16:00 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18  
(neben Tabakmuseum)  
49,50 EUR (min. 6/max. 10 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.

## Tanz

### Tanz dich frei!

Der frei improvisierte Tanz dient dem individuellen Ausdruck des Verstehens und Verarbeitens von Gefühlen und Beziehungen. Der Tanz kann uns in einen Veränderungsprozess führen oder diesen begleiten. Der Tanz kann uns helfen, zur Ruhe zu kommen, immer wiederkehrende Gedanken loszulassen und zu entspannen. In diesem Workshop werden Sie eingeladen, sich frei zur Musik zu bewegen. Es sind keine Kenntnisse oder Fitness erforderlich. Auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe/Socken, Matte zum Entspannen, Getränk.

### 209501

Nicole Lutterer (Bies)

Samstag, 29. Oktober 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
10,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Freies Tanzen

Freies Tanzen bietet die Möglichkeit, im Tanz den eigenen Körper und die eigene Kreativität auszudrücken. Wir hören Musikstücke mit verschiedenen Rhythmen und gehen damit in Bewegung. Diese Rhythmen begegnen uns überall und immer wieder im Alltag. Wir hören sie, nehmen sie wahr und tanzen frei ohne Wertung in einem geschützten Raum. Dadurch entsteht eine jeweils eigene Bewegungsmeditation mit dem Bild einer Welle. Für Menschen jeden Alters, die ihre Freude an freier Bewegung immer wieder aufs Neue erleben und dem eigenen Impuls und Rhythmus folgen wollen.

### 209503

Irmtrud Willaredt

Sonntag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Sonntag, 9. Oktober 2016, 5 x  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
32,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Entspannung-Bewegung

### 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, warme Socken, Unterlage, Decke und ein Kissen.

### 301545

Silke Herrenknecht

Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### 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, 5. Oktober 2016, 10 x  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Bei Kursen mit mehr als sechs Terminen können Sie sich kostenfrei innerhalb von vier Werktagen nach dem ersten Kurstermin bei der VHS abmelden. Achten Sie auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes

### 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, evtl. Decke und ein kleines Kissen.

### 301540

Sybille Schabla

Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 10 x  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Entspannung mit Yoga und Ayurveda

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen das traditionelle und ganzheitliche Hatha-Yoga kennen. Kommen Sie in Berührung mit einer einfachen Konzentrations- und Atembeobachtungs-Mediationstechnik aus dem Raja-Yoga. Und erlernen Sie eine ayurvedische Handmassage, die eine entspannende und harmonisierende Wirkung auf alle Organsysteme und Körperfunktionen hat. Die Massage stärkt die Sinnesorgane, hat positiven Einfluss bei Nervosität, Schlaflosigkeit und Erschöpfung und wirkt Trockenheit und Rauheit an den Händen entgegen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, Handtuch, Schreibzeug, evtl. Vesper und Getränk für die Pause.

### 301541

Sybille Schabla

Samstag, 29. Oktober 2016, 14:00-18:30 Uhr  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
17,50 EUR

### Yoga für die Verdauung

In diesem Workshop lernen Sie spezielle Yoga-Übungen für eine gute Verdauung kennen. Sie erhalten einen kleinen theoretischen Einblick in die Verdauungsvorgänge, in die Zusammenhänge mit dem vegetativen Nervensystem und über Reizdarm/Reizmagen. Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere Fitness erforderlich. Sie können mit diesen Übungen entweder Ihre Kenntnisse erweitern oder sich mit dem Erlernten ein spezielles Übungsprogramm erstellen, je nach Ihren (Bauch-)Bedürfnissen. Bitte mitbringen: Matte, evtl. Decke, Block und Stift, Vesper.

### 301546

Nicole Lutterer (Bies)

Samstag, 26. November 2016, 9:00-14:00 Uhr  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
19,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Tai Chi Chuan

Vorausgesetzt werden Kenntnisse des Tai Chi Chuan. Gelernt wird der 3. Teil der Langform. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

### 301572

Sabine Geiger

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,  
Gymnastikraum  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Wirbelsäulengymnastik

Mit Liebe geführte gezielte Übungen geben der Wirbelsäule Impulse zum Entspannen und Lösen, zum mobilisieren und Stärken. Der gesamte Körper kann sich so an seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten erinnern und sie wieder neu entdecken. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Socken oder Innenraumschuhe.

### 302502

Phoebe Wacker  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 10 x  
Mahlberg, 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, Po in Form gebracht und damit eine Straffung der Figur erreicht. Entspannendes Stretching rundet das Programm ab. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302504

Hermann Bucher  
Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 12 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,  
Gymnastikraum  
41,- EUR

## Selbstverteidigung für Frauen

Geringere Körperkraft der Frau im Gegensatz zum Mann ist bei weitem kein Grund, in Gewaltsituationen zum Opfer zu werden. Es bedarf auch keiner langjährigen Kampfsportausbildung oder besonderer sportlicher Fähigkeiten, Gewalt von sich abzuwenden. In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, potentielle Gefahren besser zu erkennen, durch entsprechendes Verhalten diese abzuwenden und nur im Notfall bestimmte einfache, aber wirkungsvolle Techniken gezielt einzusetzen. Die psychologische Seite der Selbstverteidigung, die Schulung der Selbstbehauptung mit allem, was damit zusammenhängt, steht im Zentrum. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung.

### 302505

Hermann Bucher  
Donnerstag, 20:30-21:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 10 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,  
Gymnastikraum  
34,50 EUR

## Pilates - Einführung

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.

### 302507

Susanne Oettle  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 17. Oktober 2016, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
34,50 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

Susanne Oettle  
ab Montag, 17. Oktober 2016, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
34,50 EUR

### 302508

Montag, 19:05-20:05 Uhr

### 302509

Montag, 20:15-21:15 Uhr

## Stockkampf-Tanz

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 erhalten 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. Leihgebühr für Stöcke bitte bar entrichten.

Irmtrud Willaredt  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
(zzgl. 5,- EUR Leihgebühr für Stöcke/nur Kurse)  
(min. 8/max. 10 Teiln.)

## Workshop

**302533**  
Samstag, 29. Oktober 2016, 10:00-13:00 Uhr  
13,- EUR

## Kurse

**302531**  
Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 5 x  
32,50 EUR

### 302532

Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 14. November 2016, 5 x  
32,50 EUR

# Gesundheit

## Einblicke in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Erfahren Sie mehr über die 3000 Jahre alte „Traditionelle Chinesische Medizin“ (TCM). Danach ist der menschliche Körper als Energiesystem zu verstehen. Mit Hilfe spezifischer Heilmethoden wie Akupunktur, Kräutertherapie, Moxibustion (Wärmeanwendung) und Tuina-Massagen werden Störungen des Energiesystems behoben. Neben ihrer Methodenvielfalt zeichnet sich die Chinesische Medizin auch durch ihre sorgfältige Diagnostik aus, die insbesondere bei Schmerzzuständen, chronischen Erkrankungen und funktionellen Störungen dem Patienten helfen kann.

### 304501

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Mittwoch, 5. Oktober 2016, 18:00-20:15 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18  
(neben Tabakmuseum)  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

## Gesundheit geht durch den Darm

Eine gesunde Darmflora ist sehr wichtig für unsere Gesundheit und ist ein zentrales Organ für die Immunabwehr. Er reagiert sensibel auf äußere und innere Faktoren und beeinflusst unser Wohlbefinden. Medikamente oder Fehlernährung haben einen schädigenden Einfluss auf den Darm und können zu einer Störung der Darmflora führen. Bis zu 80 % aller Krankheiten resultieren direkt oder indirekt aus Fehlfunktionen des Darmsystems. Die Referentin zeigt Ihnen Wege und Möglichkeiten zur langfristigen und sanften Darmsanierung.

### 304502

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Mittwoch, 30. November 2016, 18:00-20:15 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18  
(neben Tabakmuseum)  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

## Wechseljahre - Zeit der Veränderung

Auftakt in eine neue schöpferische Lebensphase? In diesem Workshop schenken wir uns liebevolle Aufmerksamkeit und packen zusammen einen Werkzeugkoffer. Mit vielen Tipps, Übungen und unterstützenden Maßnahmen zur Bewältigung von psychischen und körperlichen Auswirkungen der Wechseljahre. Unter anderem durch Klopfakupressur, Yoga, Atem-, Entspannungs- und Selbsthypnose-Techniken.

### 304503

Nicole Lutterer (Bies)  
Samstag, 19. November 2016, 9:00-14:00 Uhr  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
22,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Ernährung

### Stimmungsvolles Weihnachtsmenü

Ein feines mehrgängiges Weihnachtsmenü mit viel Geschmack und wenig Stress. Wir werden ein leichtes, gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü kochen, das sowohl traditionell als auch modern ist. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307501

Monika Dantschke

Donnerstag, 1. Dezember 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Bitte zu allen Kochkursen 1-2 Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Soweit nicht anders angegeben, werden die Naturalkosten bar im Kurs abgerechnet.

### Ayurveda – Leben im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen

#### Kochkurs mit einer kurzen Einführung in die Prinzipien des Ayurveda

Im Ayurveda heißt es: „Allein durch gute Nahrung gedeiht der Mensch; schlechte Ernährung hingegen ruft Krankheit hervor“. Sie lernen in diesem Kurs die köstliche Küche des Ayurveda kennen. Wir kochen hierbei aus vorwiegend regionalen und saisonalen Zutaten und Gewürzen ein leckeres Herbstmenü. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 307502

Ruth Jean-Louis

Samstag, 8. Oktober 2016, 9:30-13:30 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
16,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

### Chinesische Küche

Ein sehr großes Land mit einer Küche, deren Wurzeln mehr als vielfältig sind. An diesem Abend erhalten Sie einen kleinen Einblick in diese umfangreiche Länderküche. Mit den technischen Möglichkeiten vor Ort und den Lebensmitteln, die Sie regional vor Ort erhalten. Bei der Lebensmittelauswahl orientieren wir uns an den hier gewohnten Lebensmitteln und aus der chinesischen Küche. Beim Würzen orientieren wir uns an diesem Abend an der chinesischen Küche. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsbehälter und Schürze. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

#### 307503

Franz Boomers

Freitag, 25. November 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

### Plätzchen-Sharing

Lust auf Plätzchenvielfalt, aber wenig Zeit? Dann ist „Plätzchen-Sharing“ genau richtig! Wir backen viele traditionelle, aber auch neue Plätzchensorten und am Ende gehen Sie mit einer großen Dose voller verschiedener köstlicher Kekse nach Hause. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 307504

Monika Dantschke

Mittwoch, 30. November 2016, 18:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
14,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

### Badische Küche

Von der Suppe, über kleine Zwischensnacks, dem genussvollen Hauptgericht zum verführerischen Dessert. Klassische badische Rezepte werden Sie hier wiederfinden. Bei der Lebensmittelauswahl, Zubereitung und dem Würzen werden soweit wie möglich Produkte aus der Region verwendet. Aber auch kleine Überraschungen in den Rezepten werden Sie finden. Unter dem Motto „klassisch badisch aber zeitgemäß“. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter und Schürze. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

#### 307505

Franz Boomers

Freitag, 9. Dezember 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

### Küche Italiens

Die italienische Küche hat mehr zu bieten als Pizza und Spaghetti Bolognese. Geprägt durch die geografische Lage reicht die Vielfalt von der Alpenküche bis zur mediterranen Küche. An diesem Abend erhalten Sie einen kleinen Querschnitt durch die Vielfalt. In den Rezepten finden sich Fisch und Meeresfrüchte aber auch Kalb und Schwein, kombiniert mit Salat und Gemüse, Risotto, Pasta und Kartoffeln. Zum Dessert gibt es Rezepte mit Mandeln, Pistazien und Zitrusfrüchte, kombiniert mit Panna Cotta oder Amarettini. Fehlen darf aber auch nicht der Parmesan, Parmaschinken und die Salami. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter und Schürze. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

#### 307506

Franz Boomers

Freitag, 27. Januar 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

## Sprachen

### Französisch A2.1

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. On y va A2, ab Lektion 1.

#### 408501

Marie-Christine Drouot

Dienstag, 16:45-18:15 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2  
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

## Computer-EDV

### Mit 50+ an den PC

Sie erlernen den Umgang mit dem PC, schreiben mit Microsoft Word, werfen einen Blick auf Excel, tauchen ins Internet ein und senden und empfangen E-Mails. Zum Üben ist der Zugang zu einem PC unbedingt erforderlich. Die Teilnehmer erhalten ein Skript, das die Beschreibungen für gängige Windows- und Office-Programme enthält. Der Unterricht findet unter Windows 7 und Office 2010 statt.

#### 501570

Hans-Michael Fabritius

Montag und Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Montag, 10. Oktober 2016, 6 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum  
94,50 EUR (inkl. 2,- EUR für Skript) (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Mit 50+ PC-Kenntnisse auffrischen und erweitern

Fragen aus dem Umgang mit dem PC werden geklärt, vorhandene Kenntnisse vertieft und neues Wissen in Word und Excel erworben. Der Stoff orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer. Der Unterricht findet in Windows 7 und Office 2010 statt.

#### 501571

Hans-Michael Fabritius

Montag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Montag, 7. November 2016, 3 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum  
48,50 EUR (inkl. 2,- EUR für Skript) (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Junge VHS

### Stockkampf-Tanz- für Kinder und Jugendliche

Die Verbindung von Rhythmus, Kampf und Tanz spricht sowohl Mädchen als auch Jungen an. Im spielerischen und kämpferischen Umgang mit den Stöcken werden Konzentration und Koordination, Wahrnehmung, Rhythmus sowie ein konstruktiver Umgang mit Aggression erlernt und die eigenen Grenzen gespürt. Stockkampf-Tanz hilft die eigene Kraft zu finden, um klar und stark nach außen zu treten. Sie entwickelt Individualität und Gruppenfähigkeit gleichermaßen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken.

Irmtrud Willaredt

Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
13,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Kinder (7-12 J.)

#### 302534

Mittwoch, 2. November 2016, 15:00-17:15 Uhr

Jugendliche (13-17 J.)

#### 302535

Donnerstag, 3. November 2016, 15:00-17:15 Uhr



## VHS Meißenheim

Britta Elsing

Joh.-Andr.-Silbermann-Str. 2  
77974 Meißenheim

Tel 0 78 24 / 66 06 25  
vhs-meissenheim@t-online.de

## Vorträge

### **Vegetarisch, Low Carb oder Essen wie in der Steinzeit?**

Gibt es nur eine richtige Ernährungsweise? Andere Ernährungsweisen, als bisher üblich, boomen und sind in aller Munde. War man früher Außenseiter so fühlt man sich heute als Trendsetter. Das Ausprobieren wird einem mithilfe unzähliger Rezeptbücher und dafür empfohlener Lebensmittel immer leichter gemacht. Geworben wird mit einer verbesserten Gesundheit und einem erhöhtem Wohlbefinden. Doch welche Ernährungsweise ist eigentlich für mich persönlich die Richtige? In diesem Vortrag werden Ihnen die verschiedenen Ernährungsweisen mit ihren Besonderheiten sowie ihrer Wirkung auf unsere Gesundheit vorgestellt. In Zusammenarbeit mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein und den Landfrauen Meißenheim.

**304600**

Dr. Silke Bauer  
Donnerstag, 15. September 2016, 19:00 Uhr  
Rathausaal Meißenheim, Rathausstr. 10  
Eintritt frei

Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail [www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs)

### **Die süße Versuchung! Zucker und andere Süßungsmittel**

Die Lust auf Süßes ist angeboren und die süße Liebe bleibt vielen bis ins hohe Alter erhalten. Ein maßvoller Verzehr von Süßem ist nicht ungesund. Doch was bedeutet dies in der Praxis? Können wir und unsere Kinder ein gesundes Genießen erlernen? Zucker ist auch nicht gleich Zucker. Welche Süßungsmittel werden uns angeboten und wie sind sie zu beurteilen? Zum Thema Zucker und andere Süßungsmittel stellen sich viele wichtige Fragen, die im Rahmen dieses praxisbezogenen Vortrages beantwortet werden. In Zusammenarbeit mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein und den Landfrauen Meißenheim.

**304601**

Dr. Silke Bauer  
Donnerstag, 2. Februar 2017, 19:00 Uhr  
Rathausaal Meißenheim, Rathausstr. 10  
Eintritt frei

## Exkursionen

### **Entdecken Sie Strasbourg einmal anders!**

Unterwegs mit Bus, Tram und zu Fuß durch Strasbourg in Begleitung eines ortskundigen Einheimischen. Überqueren Sie auf einem Spaziergang ab Kehl die Passerelle und durchlaufen Sie den Garten der zwei Ufer in Richtung Innenstadt über die Zitadelle. Besuch des Marktes, danach „Sightseeing“ per Bus „Rund um Strasbourg“, mit Umgebung, dann Besichtigung des im Jahre 1395 gegründeten historischen Weinkellers des Strasbourger Hospitals (kostenlos). Abschluss in einer preiswerten Brasserie mit selbstgebrautem Bier und Tarte Flambée (Selbstzahlung).

**200601**

Fami Cassim  
Samstag, 22. Oktober 2016, 10:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Kehl, Haupteingang  
20,- EUR (zzgl. 3,30 EUR Tagesticket in Strasbourg)

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### **"Kopfsache" - Das Leben Ihrer Wahl beginnt im Kopf**

Lernen Sie mehr über sich selbst und darüber, welche Weichen unser Unterbewusstsein für uns stellt – denn fast alles Denken passiert automatisch. Sie erkennen, wie Sie bewusster denken und Ihr Leben besser gestalten können. Und Sie hören Spannendes rund um das Thema, warum noch nicht alles, was Sie wollten, Ihnen erfolgreich gelungen ist. Außerdem, dass es angenehme und leichte Wege zu Ihrem persönlichen Ziel gibt, wie Sie Negatives leichter hinter sich lassen und so erleichtert in die Zukunft planen können. Erkenntnisse aus Hirnforschung, Psychologie und NLP werden unterhaltsam mit praktischen Beispielen vermittelt. Es werden neue Inhalte vermittelt, daher ist dieser Termin auch für Teilnehmende interessant, die den Kurs schon einmal besucht haben. Kopierkosten bitte bar entrichten.

**107604**

Beate Hackmann  
Donnerstag, 17. November 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Rathausaal Meißenheim, Rathausstr. 10  
7,50 EUR (zzgl. 1,- EUR für Kopien)  
(Anmeldung erforderlich)

## Musik-Kultur-Gestalten

### **Gitarre Aufbaukurs**

Verfeinerung und Vertiefung der erworbenen Grundkenntnisse. Bitte Gitarre mitbringen.

**208620**

Bernhard Krämer  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
49,- EUR

### **Armstulpen aus Nunofilz**

Nunofilz bedeutet, dass lose Wolle auf hauchzarte Stoffe aufgebracht und anschließend durch den Filzprozess dauerhaft verbunden wird. So kann Stoff, ohne zu nähen, in Form gebracht werden. Zum Erlernen dieser Technik bieten sich Armstulpen an, da sie im Vergleich zu Kleidung oder Schals wenig Zeit und Material erfordern und trotzdem ein schönes und nützliches Accessoire für die eigene Garderobe darstellen. Bitte mitbringen: 1-2 kleine Handtücher, wenn vorhanden Pongeseide (05) oder Chiffonseide (3,5) in Ihrer Wunschfarbe, Größe ca. 90x90 cm.

**213605**

Sigrid Obert  
Samstag, 29. Oktober 2016, 10:00-14:00 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
22,- EUR (zzgl. Materialkosten: 8,- EUR mit Seide, 2,50 EUR ohne Seide pro Paar.) (min. 6/max. 8 Teiln.)

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: [www.vhslahr.wordpress.com/](http://www.vhslahr.wordpress.com/)

## Entspannung-Bewegung

### Yoga

Einfache Übungen des Körpers und der Meditation aktivieren die Energiereserven, lassen die eigene Mitte und die Ruhe in sich selbst finden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen. Am 19. und 26.10.2016 findet der Kurs nicht statt.

Ilse Ternai  
Rathaussaal Meißenheim, Rathausstr. 10  
47,- EUR

### 301641

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 5. Oktober 2016, 9 x

### 301642

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr  
ab Mittwoch, 5. Oktober 2016, 9 x

### 301643

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 11. Januar 2017, 9 x

### 301644

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr  
ab Mittwoch, 11. Januar 2017, 9 x

### Yoga Energy

Yoga Energy ist eine ganzheitliche und moderne Yogaform, meditativ, kraftvoll und leicht zugleich. Energievolle, fließende YogafloWS, Musik, moderne Rhythmen, Klangschalen, Tiefenentspannung und Meditationen verbinden sich ganz harmonisch und haben eine stark stressreduzierende, ausgleichende Wirkung. Es wird bewusst auf extreme Positionen verzichtet, der Körper und die gesamte Muskulatur wird gekräftigt und zugleich aufgebaut. Der Energiehaushalt wird erneuert, die Atmung vertieft sich, der Kreislauf und das Immunsystem werden gestärkt. Kommen Sie in Kontakt mit der Quelle Ihrer Kraft und Lebensfreude. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke, kleines Kissen.

### 301645

Andrea Gassmann  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 6 x  
Rathaussaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34  
39,- 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, 4. Oktober 2016, 10 x  
Rathaussaal Meißenheim, Rathausstr. 10  
43,- EUR

### Wirbelsäulengymnastik

#### 302601

Carmen Bühler  
Montag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31,  
Eingang Schulinnenhof  
34,50 EUR

### Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule ist Teil jeder Tätigkeit und Haltung, ein Dreh- und Angelpunkt für Kraft und Bewegung. Erleben Sie ausgewählte Übungen wie Sie sich aufrichten, Ihre Beweglichkeit erhalten, wie Sie sich stärken und entspannen. Das Geübte kann direkt angewendet werden. Am 24.11. und 22.12. findet der Kurs nicht statt.

#### 302602

Jens Janes  
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Donnerstag, 27. Oktober 2016, 9 x  
Mehrzweckhalle Kürzell, Westendstr. 17  
31,- EUR

### Nordic Walking

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

#### 302652

Marcel Teuber  
Dienstag, 17:45-19:15 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 5 x  
Treffpunkt: Parkplatz der Sporthalle Meißenheim,  
Mühlstr. 33  
25,- EUR

## Gesundheit

### Osteoporose - vorbeugen und ganzheitlich behandeln

Etwa 8 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Osteoporose wird häufig als eine Krankheit des Alters bezeichnet, jedoch beginnt der Knochenschwund schon sehr früh. Die Chance liegt in der Prophylaxe. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann viel zur eigenen Knochengesundheit beigetragen werden. Die Teilnehmer erhalten wichtige Informationen über die neusten Erkenntnisse zur Ursache und Verlauf der Osteoporose. Weiterhin werden die möglichen alternativen Therapien sowie die Prophylaxe aufgezeigt.

#### 304602

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Donnerstag, 13. Oktober 2016, 18:00-20:15 Uhr  
Rathaussaal Meißenheim, Rathausstr. 10  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

### Typgerechtes Basenfasten

Basenfasten tut gut, denn es entlastet und hilft die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten in gesündere Bahnen zu lenken. Im Grunde ist das Basenfasten für jeden Menschen geeignet. Dennoch verläuft eine Basenfastenwoche nicht für alle gleich. In diesem Vortrag lernen Sie das Profil der verschiedenen Basenfastentypen kennen, Powertyp, Gefühlsmensch, Nerventyp, und können so herausfinden wie Sie Ihre Basenfastenwoche typgerecht gestalten. Damit fällt Ihnen das Basenfasten leichter, und Sie profitieren nachhaltig von dem Erfolg. Skriptkosten bitte bar entrichten.

#### 304603

Beate Kecac  
Freitag, 30. September 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
7,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Skript)  
Anmeldung erforderlich

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.

### Die Basen-Kur - Erholende Auszeit für den Körper

In einer 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. Natural- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

#### 304604

Beate Kecac  
Mittwoch, 19. Oktober 2016, 19:00-21:15 Uhr (Theorie)  
Samstag, 22. Oktober 2016, 9:30-12:30 Uhr (Kochen)  
Montag, 24. Oktober 2016, 19:00-21:15 Uhr (Bewegung)  
Donnerstag, 27. Oktober 2016, 19:00-21:15 Uhr (Theorie)  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
41,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten, 5,- EUR Skript)  
(min. 8/max. 12 Teiln.)

## Die Basen-Kur für Fortgeschrittene

Für alle Basenfasten-Fans, die die Grundlagen bereits kennen und wieder gerne gemeinsam in der Gruppe eine Basenkur machen möchten. Gemeinsames Kochen, der Erfahrungsaustausch und die Atmosphäre in der Gruppe sorgen für mehr Motivation und Kraft und helfen die Basenkur umzusetzen und die gesetzten Ziele zu erreichen. Sie erhalten viele typgerechte Tipps zum Durchhalten - und am Abschlussabend werden wir süße basische Leckereien kennenlernen. Natural- und Materialkosten bitte bar entrichten.

### 304605

Beate Kecac

Mittwoch, 25. Januar 2017, 19:00-21:15 Uhr

Samstag, 28. Januar 2017, 9:30-12:30 Uhr (Kochen)

Montag, 30. Januar 2017, 19:00-21:15 Uhr

Donnerstag, 2. Februar 2017, 19:00-21:15 Uhr (Kochen)

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

41,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten, 5,- EUR Skript)

## Ernährung

### Kochen und genießen trotz Diabetes

Diabetesernährung heißt nicht verzichten, sondern durch eine geeignete Lebensmittelauswahl und Zubereitung lecker zu kochen und zu GENIESSEN. Genießen ist ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden. In einem kurzen theoretischen Teil erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen einer zeitgemäßen Diabetesernährung. Danach wird eine Auswahl an Rezepten mit Abwechslung und Überraschung gekocht. Durch die Verwendung von möglichst regionalen Lebensmitteln in Kombination mit Kräutern und Gewürzen können Sie dann Ihre Kochergebnisse probieren und als Anregung für zu Hause die Rezepte mitnehmen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307602

Franz Boomers

Freitag, 21. Oktober 2016, 18:00-22:00 Uhr

Förderschule Ried, Kürzell, Westendstr. 17

14,- EUR (zzgl. ca. 13,- Naturalkosten)

### Basisch kochen - asiatisch

Lieben Sie die asiatische Küche und suchen Anregungen für Ihre basischen Gerichte? Dann bietet die Zubereitung eines basischen Menüs mit asiatischer Note in diesem Kochkurs die perfekte Kombination. Erleben Sie gesunde Basenkost mit Asia-Feeling! Bitte mitbringen: Vorratsbehälter. Natural- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

### 307603

Beate Kecac

Samstag, 5. November 2016, 10:00-13:00 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten, 3,- EUR Skript)

Bitte zu allen Kochkursen 1-2 Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Soweit nicht anders angegeben, werden die Naturalkosten bar im Kurs abgerechnet.

## Neue Rezepte mit Wild

Herbstzeit ist die richtige Zeit für leckere Rezepte mit Wild. Kochen Sie raffinierte Wildgerichte mal auf andere Art, z.B. als Burger oder als Rollbraten mit Kräuterfüllung. Die Beilagen sind auf das Wildgericht abgestimmt. Amuse-Gueule als Vorspeise und ein köstliches Dessert runden das Menü ab. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307604

Franz Boomers

Dienstag, 8. November 2016, 19:00-22:00 Uhr

Förderschule Ried, Kürzell, Westendstr. 17

10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

## Schwarzwald-Menü

Neben der klassischen Hochzeitssuppe und der Schwarzwälder-Kirschtorte erwarten Sie Brägele, Schwarzwurst und Feldsalat. Außerdem gibt es Anregungen für die Zubereitung von Schwein, Kalb und Rind. Mit einem feinen Dessert wird das Menü abgerundet. Die Rezepte ermöglichen vieles im Vorfeld vorzubereiten, so dass Sie den Festtag ganz entspannt genießen können. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Schürze. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307605

Franz Boomers

Dienstag, 29. November 2016, 19:00-22:00 Uhr

Förderschule Ried, Kürzell, Westendstr. 17

10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

## Sprachen

### Französisch A1.4

Kurz wiederholung Kapitel 1-8. Im Kurs wird mit Fotokopien weitergearbeitet.

On y va A1, ab Lektion 9. Materialkosten bitte bar entrichten.

### 408601

Sylvie Kurz

Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 29. September 2016, 10 x

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

83,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopien) (min. 6/max. 8 Teiln.)



## Vorträge

### Der Iran - Perle des Orients

Der Iran, das sagenumwobene Persien, befindet sich im Aufbruch, und mehr denn je offenbaren sich alle Gegensätze zwischen der Moderne und uralten Traditionen. Zu vorkommende Menschen, herzliche Gastfreundschaft und ein Kaleidoskop an orientalischer Architektur, Landschaften und Kultur machen das Land spannend wie kaum ein anderes. Die Schätze an frühgeschichtlichen, antiken und islamischen Sehenswürdigkeiten wie beispielsweise in Teheran oder Isfahan sind einzigartig. Die Bilderreise führt unter anderem entlang der Route von Shiraz nach Yazd, Isfahan und Teheran.

#### 110705

Heinrich Dixa  
Sonntag, 23. Oktober 2016, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus  
3,50 EUR / 2,50 EUR

Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail [www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs)

### Demenz – Leben mit dem Vergessen

Rund 80% aller an Demenz erkrankten Menschen werden von ihren Angehörigen versorgt und begleitet. Die Bezugspersonen übernehmen eine schwere und verantwortungsvolle Aufgabe, die sich in der Regel über viele Jahre hinzieht. Es gibt aber auch viele Möglichkeiten, aus der Zeit mit der Krankheit wertvolle und erfüllte gemeinsame Jahre zu machen. Wichtig ist das Wissen über die Krankheit, um die persönliche Würde der Erkrankten zu wahren und ihre Eigenständigkeit so weit wie möglich aufrecht zu erhalten. Der Vortrag behandelt auch Entlastungsangebote und wichtige rechtliche und finanzielle Regelungen.

#### 304701

Ruth Volz, Katholische Sozialstation  
St. Vinzenz/Ettenheim  
Donnerstag, 27. Oktober 2016, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1  
Eintritt frei

### Ordnung ohne Stress - Einmal für immer aufgeräumt

Wer kennt das nicht: immer wieder neu sind Garage, Keller, Schreibtisch aufzuräumen. Und immer wieder neu fehlen Motivation und Elan, die Aufgabe strategisch anzugehen. Ordnung ist vielleicht nicht das halbe Leben, aber sie halbiert die Suchzeiten und macht dadurch nicht nur das häusliche Leben leichter und überschaubarer, sondern auch das Arbeiten – zum Beispiel im Büro – deutlich effizienter. Aber wie räumt man so auf, dass es einmal für immer gemacht ist? Wie kann man sich durch dauerhafte Ordnung das Berufs- und Privatleben leichter machen? Gibt es wirkungsvolle Aufräumtipps und nachhaltige Ordnungsstrategien? Der Vortrag bietet Ihnen Antwort auf diese und ähnliche Fragen und Tipps und Kniffe für den effektiven Umgang mit den Dingen, die uns im Haushalt und am Schreibtisch umgeben.

#### 107701

Karin Beckendorff-Dierberger  
Dienstag, 15. November 2016, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Japan - Land der aufgehenden Sonne

Japan hat viel zu bieten: Natur und Kultur und oft auch beides gleichzeitig. Jeder Europäer möchte den geheimnisvollen Fuji-san sehen, aber das gelingt selten. Gleichzeitig lernt man die besonderen Gepflogenheiten der Japaner kennen. Die Kultur ist vielschichtig und komplex, und man kann als Außenseiter kaum so tief vordringen, dass man alles versteht. Aber gerade dieses Unergründliche macht Japan so faszinierend. Zurück bleibt aber der Eindruck: ein schönes Land mit einer liebenswerten Bevölkerung.

#### 110706

Bruna Tröndlin  
Sonntag, 20. November 2016, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus  
3,50 EUR / 2,50 EUR

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: [www.vhslahr.wordpress.com](http://www.vhslahr.wordpress.com)

### Diagnose Krebs

Immer mehr Menschen erkranken an Krebs. Umwelteinflüsse, steigende Lebenserwartung der Bevölkerung und genetische Risiken stellen häufig diskutierte Ursachen dar. Vorsorgeuntersuchungen und ein gesunder Lebenswandel mit viel körperlicher Bewegung werden zur Vermeidung von Tumorerkrankungen empfohlen. Die moderne Krebsforschung erbrachte in den vergangenen Jahren wichtige neue Einblicke in die Funktionsweise der Krebszelle. Der Patient profitiert von vielen neuen Behandlungsmöglichkeiten der heutigen Krebsmedizin. Trotz bahnbrechender neuer Erkenntnisse über die Entstehung von Krebserkrankungen und deren Behandlung ist die Sprachlosigkeit zu diesem Thema weiterhin sehr groß. Mehr Offenheit und Austausch im Umgang mit dem Thema Krebs in der Bevölkerung sind notwendig. Der Vortrag soll durch verständliche Erklärung wichtiger Fragen, Informationen über Krebs und das Verhalten von Krebszellen im menschlichen Körper sowie neue Behandlungsmethoden das Verständnis über Krebserkrankungen und den Umgang damit verbessern. Der Referent ist stellvertretender Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau und Leiter der Sektion Hämatologie/Onkologie am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim. Eine Spende zu Gunsten des Freundeskreis Ettenheimer Krankenhaus wird gerne angenommen.

#### 304702

Dr. Matthias Egger  
Dienstag, 29. November 2016, 19:00 Uhr  
Altes Rathaus Rust, Friedrichstr. 7  
Eintritt frei (Spende erbeten)

### Zufriedenheit

Alle Menschen wünschen sich, glücklich zu sein, die meisten empfinden dieses Gefühl aber eher selten. Die Frage „Wie kann ich glücklich werden?“ beschäftigt Menschen seit Jahrhunderten. Zufriedenheit klingt zunächst nicht nach großem Glück, eher nach einem bestenfalls suboptimalen Zustand, nach 2. Wahl. Im Begriff „Zufriedenheit“ steckt aber auch das Wort „Friede“. Menschen, die inneren Frieden, Seelenruhe gefunden haben, empfinden häufig ein anhaltend tiefes Glücksgefühl. Was macht Zufriedenheit aus? Wie können wir lernen, zufrieden und dadurch glücklich zu werden? Der Referent ist Dipl. Psychologe, Dipl. Theologe und Psychotherapeut. In seinem Vortrag stellt er Ergebnisse psychologischer Forschung vor und gibt Anregungen für die eigene Lebenspraxis.

#### 107705

Günther Wolf-Melcher  
Donnerstag, 12. Januar 2017, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Volkskrankheit Arthrose

Mit zunehmendem Alter und erhöhten Ansprüchen an die körperliche Mobilität nehmen Erkrankungen der Gelenke einen immer größeren Stellenwert ein. Der Vortrag zeigt auf wie es zu Erkrankungen und Abnutzungserscheinungen der Gelenke kommen kann. Die typischen Symptome dafür werden beschrieben, mögliche andere Ursachen für derartige Beschwerden benannt. Konservative Behandlungsmethoden und Möglichkeiten ein Fortschreiten der Erkrankung, soweit es geht hinauszuschieben, werden dargestellt. Für den Fall, dass eine Operation notwendig wird, werden die verschiedenen Arten der Möglichkeiten ein Gelenk zu ersetzen erklärt. Insbesondere wird dabei auch auf die Chancen und Risiken für jüngere Patienten eingegangen. Zuletzt wird noch aufgezeigt was für Möglichkeiten es heutzutage gibt, wenn eine Gelenkprothese ausgetauscht werden muss und was für Ergebnisse dabei zu erwarten sind. Der Referent ist Chefarzt der Fachklinik für Unfall-, Orthopädische- und Wirbelsäulenchirurgie am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim. Eine Spende zu Gunsten des Freundeskreis Ettenheimer Krankenhaus wird gerne angenommen.

### 304703

Prof. Dr. med. Akhil P. Verheyden  
Donnerstag, 19. Januar 2017, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1  
Eintritt frei (Spende erbeten)

## Exkursionen

### Taubergießen - Mit Boot und Fisch

Die Exkursion umfasst die Bootsfahrt von Rheinauen 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 eine Woche vor Kursbeginn weitere Informationen von Frau Dixa.

### 111702

Reinhard Maurer  
Sonntag, 2. Oktober 2016, 9:00-15:00 Uhr  
Treffpunkt: 79365 Rheinauen-Oberhausen,  
Parkplatz am Rhein.  
12,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR für das Fischessen)

### Bäume unserer Heimat - Wanderung

Bäume spielen in unserem Leben eine große Rolle. Zur Geburt eines Kindes wird z.B. ein Baum gepflanzt - oder die Dorflinde wurde früher als Treffpunkt auserkoren. Heute noch werden Festbäume zu besonderen Anlässen aufgestellt. Frischen Sie auf dieser Wanderung Ihre Artenkenntnis auf und hören Sie Wissenswertes und Neues über die heimischen Bäume. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

### 115750

Naturzentrum Rheinauen der Gemeinde  
Donnerstag, 20. Oktober 2016, 15:00-17:00 Uhr  
Naturzentrum Rheinauen der Gemeinde Rust,  
Allmendweg 5  
5,- EUR Erwachsene / 2,50 pro Kind

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Weinparadies Ortenau

Das Weinparadies Ortenau ist die Reblandschaft zwischen Murg und Kinzig. Von Gernsbach bis nach Diersburg erstrecken sich die Weinberge in der Vorbergzone. Die Landschaft ist durch schmale Täler und steile Hänge charakterisiert, eine liebeliche Gegend mit Reben und Obst. Klaus Heidschmidt, Weinerlebnisführer Baden, nimmt Sie mit auf eine ganz besondere virtuelle Wanderung in und um Oberkirch. Die Teilnehmer erfahren Wissenswertes über die Weingüter und Winzerhöfe und verkosten die Lieblingsweine der Winzerinnen und Winzer. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 111705

Klaus Heidschmidt  
Freitag, 18. November 2016, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1  
10,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)  
Anmeldung erforderlich

## Tanz-Gestalten

### Salsa tanzen - ein Workshop für Paare

Salsa tanzen - das ist lateinamerikanisches Feuer, eingefangen in einem ausdrucksstarken Tanz, mit viel Leidenschaft und Erotik. Menschen in der ganzen Welt sind fasziniert von so viel Körperbeherrschung, Eleganz und Ausdruck. Kein Wunder, dass der Salsa viele Freunde auch in Europa hat – und stetig kommen neue hinzu. Erste Grundkenntnisse erlernen die Teilnehmer in diesem Workshop. Emilio tanzte früher in der berühmten Show in Havanna. Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich.

### 209701

Juan Emilio Gonzales Herrera / Josy Frassica  
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 20. Oktober 2016, 4 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
62,50 EUR (pro Person)

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.

### Was Sie schon immer nähen wollten - Patchwork Technik

Wir erlernen die Patchwork Technik und nähen hübsche und alltagstaugliche Gebrauchsgegenstände wie Tischsets oder Taschen, Kissen oder Tischläufer. Der erste Termin ist ein Besprechungstermin von 45 Minuten. Bitte mitbringen: Nähmaschine.

### 214701

Brigitte Nieborowsky  
Montag, 19:00-21:15 Uhr  
ab Montag, 10. Oktober 2016, 4 x  
Ringsheim, Karl-Person-Schule  
41,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

## Entspannung-Bewegung

### Entspannungstraining nach Jacobson

Mit Yogaimpulsen 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 Wohlbe-finden. 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, 29. September 2016, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
65,- EUR

### Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Phoebe Wacker

41,- EUR

### 302701

Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus

### 302702

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. September 2016, 12 x  
Rust, Seniorenwohnanlage Klostergarten,  
Hindenburgstr. 29

### Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302702

Angelika Löffler  
Montag, 8:30-9:30 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 12 x  
Rust, Seniorenwohnanlage Klostergarten,  
Hindenburgstr. 29  
41,- 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, 5. Oktober 2016, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
34,50 EUR

## Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Geringere Körperkraft der Frau im Gegensatz zum Mann ist bei weitem kein Grund, in Gewaltsituationen zum Opfer zu werden. Es bedarf auch keiner langjährigen Kampfsportausbildung oder besonderer sportlicher Fähigkeiten, Gewalt von sich abzuwenden. In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, potentielle Gefahren besser zu erkennen, durch entsprechendes Verhalten diese abzuwenden und nur im Notfall bestimmte einfache, aber wirkungsvolle Techniken gezielt anzuwenden. Die psychologische Seite der Selbstverteidigung, die Schulung der Selbstbehauptung mit allem, was damit zusammenhängt, steht im Zentrum. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sporttasche.

### 302703

Hermann Bucher  
Mittwoch, 20:30-21:30 Uhr  
ab Mittwoch, 5. Oktober 2016, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
34,50 EUR

## Rücken-Fit

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, 29. September 2016, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
41,- EUR

## Pilates in Rust

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.

Tanja Kollefrath  
ab Montag, 10. Oktober 2016, 10 x  
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten,  
Hindenburgstr. 29  
34,50 EUR

### 302708

Montag, 18:00-19:00 Uhr

### 302709

Montag, 19:00-20:00 Uhr

Bei Kursen mit mehr als sechs Terminen können Sie sich kostenfrei innerhalb von vier Werktagen nach dem ersten Kurstermin bei der VHS abmelden. Achten Sie auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.

## 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, 12. Oktober 2016, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
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.

### 302711

Sina Rack  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
41,- EUR

## Ernährung

### Die perfekte Linzertorte - Tipps und Tricks vom Bäckermeister

Wenn der November kommt, wird das Backen der Linzertorte hierzulande zum Lebenselixier: Weihnachten ohne „Linzler“ käme in Baden einem Notstand gleich. Ihr Geheimnis liegt im unvergleichlich duftenden Dreiklang von Zimt, Gewürznelken und Himbeermarmelade. Doch noch mehr gibt es zu beachten, was Sie in diesem Kurs erlernen. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 307702

Hans-Dieter Busch  
Freitag, 30. September 2016, 19:00-21:30 Uhr  
Schule Rust  
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

## Sprachen

### Let's start again: Englisch für Wiedereinsteiger (B1/B2)

Man nehme aktuelle Texte, die diesem Kurs spannenden und interessanten Gesprächsstoff verleihen, eine Prise Grammatik und eine ordentliche Portion Vokabeltraining zur Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Mit diesem Rezept können Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten verbessern. Kopierkosten bitte bar entrichten.

### 406701

Dr. Bianca Kossmann  
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 10. November 2016, 8 x  
Ringsheim, Karl-Person-Schule  
50,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopien) (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger, A1

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne oder mit wenig Französischkenntnissen. On y va A1. Kopierkosten bitte bar entrichten.

### 408701

Dr. Bianca Kossmann  
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 8 x  
Ringsheim, Karl-Person-Schule  
50,- EUR (zzgl. a. 5,- EUR Kopierkosten)  
min. 8/max. 12 Teiln.

## Französisch B1.5

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Lektüre und Voyages 3, ab Lektion 11.

### 408702

Bernadette Mutter  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 14 x  
Ringsheim, Karl-Person-Schule  
69,50 EUR

## Junge VHS

### Ranger-Workshop für Kinder (ab 5 J.)

Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen  
Tel.: 07822/864536  
E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de

### Mit dem Jäger/der Jägerin unterwegs

Erlebe die Natur mit den Jägerinnen und Jägern des Naturschutzzentrums Rheinauen! Wir erzählen Dir alles über die heimischen Waldtiere, und Du lernst, die Spuren dieser Tiere zu lesen. Zum Abschluss grillen wir Würstchen auf dem offenen Feuer.

### 115751

Donnerstag, 10. November 2016, 15:00-17:00 Uhr  
Naturzentrum Rheinauen der Gemeinde Rust,  
Allmendweg 5  
6,50 EUR (inkl. Naturalkosten)

### Tiere im Winter

Der Winter ist da: Die Zugvögel sind schon längst in den sonnigen Süden gezogen, und die Tiere, die bei uns überwintern, müssen sich auf die kalte und dunkle Jahreszeit einstellen. Dass unsere heimischen Tiere richtige Schlaumeier sind, erfahren wir von unserem Ranger, der genau weiß, welches Tier wie überwintert, damit es gut und sicher in den nächsten Frühling hineinkommt.

### 115752

Donnerstag, 19. Januar 2017, 15:00-17:00 Uhr  
Naturzentrum Rheinauen der Gemeinde Rust,  
Allmendweg 5  
5,- EUR



## VHS Schwanau

Sabine Doufrain

Ahornweg 2  
77963 Schwanau

Tel 0 78 24 / 66 11 26  
vhs-schwanau@lahr.de

## Vortrag

### Leinen los! - Teil II: Von Passau bis ins Donaudelta

Mit einem Flusskreuzfahrtschiff auf der Donau durch zehn Länder bis ans Schwarze Meer zu reisen, darüber berichtet dieser Film von Bernd Tacke. Von der Dreiflüsse-Stadt Passau aus geht es zunächst durch die liebliche Kulturlandschaft der Wachau in die österreichische Kaiserstadt Wien. Weiter führt die Reise in die eindrucksvolle ungarische Kulturmetropole Budapest. Nach dem Besuch der serbischen Hauptstadt Belgrad fährt das Schiff durch die landschaftlich beeindruckende Kataraktenstrecke der Karpaten zum „Eisernen Tor“, einem der imposantesten Taldurchbrüche Europas. Über die ukrainischen Städte Izmajil und Wilkovo wird nach über 2000 km der Schlusshöhepunkt erreicht: Das unberührte Biosphärenreservat des Donaudeltas an der Mündung zum Schwarzen Meer.

#### 110801

Bernd Tacke

Mittwoch, 19. Oktober 2016, 19:00 Uhr  
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16  
3,50 EUR / 2,50 EUR (Anmeldung erforderlich bis 12.10.2016)

Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail [www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs)

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Gesprächskreis für Frauen

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

#### 100801

Lieselotte Michael

Montag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Gemeindehaus Allmannsweier  
Kostenfrei

### Kommunikation in Alltag und Beruf - Abendseminar

Warum erleben wir privat oder beruflich immer wieder ein Scheitern der Kommunikation oder wundern uns über die Reaktion unserer Gesprächspartner? Warum können sich manche mühelos durchsetzen trotz fragwürdiger Inhalte? Wie kann (oder muss) ich überzeugender auftreten in Worten und Körpersprache? Mit passenden Aspekten von Kommunikations-, Verhaltens- und Gehirnforschung soll dies genauer betrachtet werden. Im praktischen Teil können Teilnehmer eigene Gesprächsbeispiele einbringen. Durch Analysen und Übungen (wie z.B. zur Körpersprache) können Zugänge gelingender Kommunikation aufgezeigt werden.

#### 107803

Peter Freudenberger

Dienstag, 17. Januar 2017, 19:00-21:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
11,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

## Kunst-Gestalten-Tanz

### Aquarellieren

Themen: Studien in Aquarell, Landschaft, Stillleben, Pflanzliches. Bitte mitbringen: Aquarellblock 30x40cm, Skizzenpapier, Malkasten, Pinsel, Becher, Lappchen, Bleistift HB oder 2B

#### 205801

Karin Wohlrabe

Montag, 14:00-16:15 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
78,- EUR

Schenken Sie Bildung, Gesundheit und Kreatives mit einem VHS-Gutschein: Wir informieren Sie gerne unter Tel. 07821/918-0.

### Töpfern für Erwachsene

Wir fertigen Figuren, Schalen u.ä., die wir in Haus und Garten verwenden können. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 206804

Hildegard Hensel

Freitag, 20:00-22:15 Uhr  
ab Freitag, 11. November 2016, 4 x  
Werkstatt Dozentin, Oberer Graben 32, Ottenheim  
42,50 EUR (zzgl. Material- und Brennkosten: 6,- Euro pro Kilo gebrannter Ton) (min. 7/max. 7 Teiln.)

### 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

ab Dienstag, 4. Oktober 2016, 10 x  
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle  
34,50 EUR

#### Anfänger

#### 209801

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr

#### Fortgeschrittene

#### 209802

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr

### Aus "Alt" mach "Neu"

Wir bekleben Holzstühle neu mit Decopatch Papier! Zum Schutz wird anschließend mit Naturlack gestrichen. Jeder arbeitet auf seine kreative Art und Weise, wobei Sie Ihre persönliche Note setzen. Bitte mitbringen: einen Holzstuhl (kann auch bei der Dozentin erworben werden, bitte bei Anmeldung vermerken) Alles weitere Material wird von der Dozentin mitgebracht. Bitte mitbringen: alter Holzstuhl (kann auch bei der Dozentin erworben werden, bitte bei Anmeldung angeben) Alles weitere Material wird von der Dozentin mitgebracht. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 212805

Bettina Gruseck

Montag, 19:00-21:00 Uhr  
ab Montag, 17. Oktober 2016, 4 x  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum  
33,50 EUR (zzgl. ca. 10,- bis 15,- EUR Materialkosten)  
min. 8/max. 10 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.

## Stimmungsvolle Zauberlichter

Meditatives Arbeiten mit transparentem Seidenpapier in Verbindung mit Wildkräutern, getrockneten Blüten und allerlei „Gekrümmel“ aus der Natur. So entsteht unser persönliches Lichtobjekt. Eine besondere Note und edlen Charakter erhält unser Zauberlicht aus mehreren Wachsschichten.

### 212809

Johanna Harter

Dienstag, 8. November 2016, 18:00-21:00 Uhr

Dienstag, 15. November 2016, 18:00-20:00 Uhr

Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum

27,50 EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Materialkosten für zwei Objekte) (min. 7/max. 8 Teiln.)

## Weidenobjekte

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

### 212810

Johanna Harter

Samstag, 3. Dezember 2016, 10:00-16:00 Uhr

Bärbel-von-Ottenheim-Schule

30,50 EUR (zzgl. ca. 15,- bis 20,- EUR Material nach Verbrauch)

## Nähworkshop für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

In diesem Workshop erlernen Sie, individuelle und modische Kleidung unter fachkundiger Anleitung selbst zu nähen. Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse erlernen Grundkenntnisse des Nähens. Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster, Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Maßband.

### 214801

Bärbel Klink

Samstag, 8. Oktober 2016, 9:30-15:30 Uhr

Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Handarbeitsraum

33,- EUR (min. 6/max. 7 Teiln.)

## Socken stricken

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie das Stricken von Socken. Gerne dürfen Sie auch Ihre angefangenen Strickarbeiten mitbringen. Bitte mitbringen: Wolle, Stricknadeln (Nadelspiel) in passender Nadelstärke.

### 214810

Tanja Stöckel

Dienstag, 19:00-21:00 Uhr

ab Dienstag, 8. November 2016, 3 x

Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Handarbeitsraum

25,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

# Entspannung-Bewegung

## Entspannungstraining für Körper und Seele

Ein Kurs, der zur Entspannung und zum Kennenlernen von verschiedenen Techniken dient, die dem alltäglichen Stress entgegenwirken. Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung.

### 301801

Ralf Stritzel

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr

ab Dienstag, 4. Oktober 2016, 10 x

Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus

74,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

## Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga auf eine sanfte Art praktizieren 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

Nicole Seubert

Donnerstag, 9:30-11:15 Uhr

ab Donnerstag, 29. September 2016, 10 x

Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal

62,50 EUR

## 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, warme Socken, Unterlage, Decke und ein kleines Kissen.

Silke Herrenknecht

ab Dienstag, 27. September 2016, 11 x

Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal

57,- EUR

### 301842

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

### 301843

Dienstag, 19:45-21:15 Uhr

## Yoga Energy

Yoga Energy ist eine ganzheitliche und moderne Yogaform, meditativ, kraftvoll und leicht zugleich. Energievolle, fließende Yogaflows, Musik, moderne Rhythmen, Klangschalen, Tiefenentspannung und Meditationen verbinden sich ganz harmonisch und haben eine stark stressreduzierende, ausgleichende Wirkung. Es wird bewusst auf extreme Positionen verzichtet, der Körper und die gesamte Muskulatur wird gekräftigt und zeitgleich aufgebaut. Der Energiehaushalt wird erneuert, die Atmung vertieft sich, der Kreislauf und das Immunsystem gestärkt. Kommen sie in Kontakt mit der Quelle Ihrer Kraft und Lebensfreude.

### 301844

Andrea Gassmann

Montag, 17:30-19:00 Uhr

ab Montag, 7. November 2016, 6 x

Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal

31,50 EUR

## Entspannung mit Yoga und Ayurveda

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie das traditionelle und ganzheitliche Hatha-Yoga kennen. Kommen Sie in Berührung mit einer traditionellen Konzentrations-, und Atembeobachtungs-Meditationstechnik aus dem Raja Yoga. Und erlernen Sie eine Hathabhyanga- Handmassage aus dem Ayurveda, die eine entspannende und harmonisierende Wirkung auf alle Organsysteme und Körperfunktionen hat. Die Massage stärkt die Sinnesorgane, hat positiven Einfluss bei Nervosität, Schlaflosigkeit und Erschöpfung und wirkt Trockenheit und Rauheit an den Händen entgegen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Gymnastikmatte, Handtuch, Vesper und Schreibzeug. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 301845

Sybille Schabla

Samstag, 26. November 2016, 14:00-18:30 Uhr

Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal

17,50 EUR (zzgl. ca. 1,50 EUR Materialkosten)

min. 8/max. 12 Teiln.

## Tai Chi Chuan - Kurs 2

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Langform. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder Socken.

### 301872

Sabine Geiger

Donnerstag, 20:10-21:10 Uhr

ab Donnerstag, 6. Oktober 2016, 10 x

Schulsporthalle Nonnenweiler

43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und zwei Igelbälle.

Karl-Heinz Hatt  
Schule Nonnenweier  
34,50 EUR

### 302801

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x

### 302802

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x

### 302803

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 10 x

### 302804

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 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  
ab Freitag, 30. September 2016, 10 x  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
34,50 EUR

### Einführung

#### 302806

Freitag, 10:35-11:35 Uhr

### Mittelstufe

#### 302807

Freitag, 9:30-10:30 Uhr

### Fortgeschrittene

#### 302808

Freitag, 8:25-9:25 Uhr

## Zumba Fitness

Zumba ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationalen Beats, inspiriert von Tanzstilen wie Salsa, Cha-Cha-Cha, Merengue, Mambo, Hip-Hop u.v.m., kombiniert mit klassischen Aerobic-Übungen. Die Choreografien sind einfach zu erlernen für Frau und Mann. Zumba steigert mit hohem Spaßfaktor ganzheitlich Fitness und Ausdauer. Ein Muss mit Plus für die Gesundheit und alle, die Freude an Bewegung haben.

### 302810

Sneschana Seiferling  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Elzhalle Wittenweier, Hauptstr.  
34,50 EUR

## Augentraining

In diesem Kurs werden wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Vitalisierung der Augen gezeigt. Die Kursteilnehmer 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.

### 304802

Ralf Stritzel  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 4. Oktober 2016, 6 x  
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus  
43,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

## Ernährung

### Schnelle Snacks für zwischendurch - Kochdemonstration

Kennen Sie das: Unerwartet melden sich Gäste an und Sie möchten zu einem Getränk auch kleine Speisen anbieten? Oder Kaffeegäste treffen kurzfristig ein? In dieser Vorführung wird Ihnen gezeigt, wie kleine, salzige und süße Snacks schnell zubereitet und auch auf Vorrat hergestellt werden können.

### 307801

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein  
Mittwoch, 19. Oktober 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
7,- EUR (Anmeldung erforderlich, verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten)

### Wintergemüse - schmackhaft, preiswert und gesund! - Kochdemonstration

Gemüse, das in der Region saisonal angebaut, enthält viele wertvolle Nährstoffe. Auch in unserer Gegend wachsen bis in den Winter hinein viele Gemüsearten, die bei entsprechender Lagerung oder Konservierung zu einer gesunden Ernährung beitragen. Während dieser Vorführung lernen Sie neue Rezepte und rationelle Arbeitsmethoden kennen. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südl. Oberrhein.

### 307802

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein  
Mittwoch, 25. Januar 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
7,- EUR (Anmeldung erforderlich, verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten)

## 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 viele praktische Tipps, die die Küchenarbeit von Grund auf erleichtern. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307803

Tim Santo  
Freitag, 7. Oktober 2016, 18:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
14,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Bitte zu allen Kochkursen 1-2 Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Soweit nicht anders angegeben, werden die Naturalkosten bar im Kurs abgerechnet.

## Plätzchen-Sharing

Lust auf Plätzchenvielfalt, aber wenig Zeit? Dann ist „Plätzchen-Sharing“ genau richtig! Wir backen viele traditionelle, aber auch neue Plätzchensorten und am Ende gehen Sie mit einer großen Dose voller verschiedener, köstlicher Kekse nach Hause. Bitte mitbringen: Behälter für Plätzchen, Geschirrhandtücher. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 307806

Monika Dantschke  
Freitag, 18. November 2016, 18:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
14,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

## Festliches Weihnachtsmenü

Ein feines mehrgängiges Weihnachtsmenü mit viel Geschmack und wenig Stress. Wir werden ein leichtes, gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü kochen, das sowohl traditionell als auch modern ist. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 307807

Monika Dantschke  
Freitag, 2. Dezember 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

## Sprache

### Leben in Schwanau - Deutsch für Migrantinnen und Migranten

Dieser Kurs richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die das lateinische Alphabet beherrschen und Deutsch lernen möchten oder auch bereits Vorkenntnisse haben. In diesem Sprachkurs werden allgemeine Themen, wie Einkaufen, Essen und Trinken, Arztbesuch, Beruf/Arbeit und Freizeit den Teilnehmenden näher gebracht. Der Arbeitskreis Integration möchte mit diesem Angebot den ausländischen Mitbürgern, die in Schwanau leben, das Ankommen in unserer Gesellschaft erleichtern.

**404881**

Kathrin Lang / Sabine Doufrain  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
Kostenfrei

### Englisch für den Ruhestand (A2)

Englisch für Wiedereinsteigende! Der Kurs wendet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen; ca 3 Jahre bei der VHS. A New Start, Refresher A2 (new edition)

**406801**

Marianne Meyer-Alber  
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 12 x  
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16  
74,50 EUR

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Unter [www.klett.de](http://www.klett.de) oder [www.cornelsen.de](http://www.cornelsen.de) können online-Sprachtests helfen, den richtigen Kurs zu finden. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am Dienstag, 20. September, von 16:00-18:00 Uhr. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

### Let's talk English...

... and have fun! Passend für alle, die ihre Englischkenntnisse (ca. 4 Jahre bei der VHS) pflegen, bewahren und erweitern möchten. Texte werden zur Verfügung gestellt.

**406802**

Marianne Meyer-Alber  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 12 x  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
60,- EUR

### Französisch A2

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

**408802**

Marie-Christine Drouot  
Montag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 12 x  
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16  
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Junge VHS

### Weihnachtsbäckerei

Plätzchen backen und dekorieren macht jedem Kind einen Heidenspaß. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Aurelie Schuhmacher  
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
14,- EUR (inkl. Naturalkosten)

**Für Kinder ab 6 J.**

**307804**

Freitag, 25. November 2016, 15:00-18:00 Uhr

**Für Kinder ab 10 J.**

**307805**

Samstag, 26. November 2016, 14:00-17:00 Uhr



## VHS Seelbach/Schuttertal

Kerstin Volk

Litschentalstr. 14  
77960 Seelbach

Mobil 0 176 / 47 73 54 74  
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

## Veranstaltungen

### Ein Abend mit historischen Instrumenten

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

#### 208901

Günther Bläsi

Termin wird noch bekannt gegeben  
Glatzenmühle, Litschentalstr.

Eintritt frei

## Besichtigungen

### Historische Mühlenführung „Jägertonihof“, Schuttertal

Der Jägertonihof ist ein traditionelles Hofgut in typischer Schwarzwald Tallage mit 45 Hektar eigener Fläche (Wald und Grünland) in Dörlinbach. Er wird seit Generationen als Familienbetrieb im Vollerwerb geführt. Die geführte Besichtigung führt in die historische Mühlenanlage, welche im Jahre 1511 das Mühlrecht von den Herren von und zu Hohengeroldsecke erhalten hatte. Die Getreidemühle wird während der Führung durch ein überschlächtiges Wasserrad in Betrieb genommen. Ebenso besichtigt werden das Brennhaus sowie das Backhaus und der aufwendig restaurierte Gewölbe-Gästekeller, der ehemals als Vorratskeller genutzt worden war. Die Besucher erhalten dabei interessante Einblicke in die Lebensweise der Schwarzwaldbauern früher und heute. Im Anschluss kann im Gästekeller ein Bauernvesper (eigene Herstellung), eingenommen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Eine Wegbeschreibung finden sie unter [www.jaegertonihof.de](http://www.jaegertonihof.de).

#### 111901

Isolde Kopf

Samstag, 12. November 2016, 14:00-17:30 Uhr

Treffpunkt: Jägertonihof Dörlinbach

5,- EUR

## Kunst-Gestalten-Musik

### Gouache/Tempera-Malerei

In diesem Kurs stellen wir unseren Malgrund selber her. Hierzu verwenden wir ein altes Leintuch, das entsprechend präpariert wird. Die Grundierung wird dann mit den Händen direkt aufgetragen. Schließlich kann mit verschiedenen Pinseln weiter gemalt werden. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen, da ein umfangreiches Basiswissen über die Möglichkeiten der Gouache-Malerei vermittelt wird. Bitte mitbringen: Pinsel-Sortiment, mehrere alte Lappen, Schwamm, Schere, Tesakrepp, Wasserblumenspritze, Föhn, Bleistift, Lineal, Tempera-Farben nach Wahl, Skizzenpapier, Hartfaserplatte ca. 3 mm dick (sollte etwas größer als das zu malende Bild sein.) Alles Material kann auch gegen ein kostendeckendes Entgelt gestellt werden. Dies bitte bei der Anmeldung angeben. Gerne können Sie die Dozentin bei Fragen zum Kurs / Material anrufen: 07823/5312.

#### 205901

Rosita Foellmer

Freitag, 18:00-21:00 Uhr

ab Freitag, 7. Oktober 2016, 4 x

Schulzentrum, Zeichensaal, Geroldseckerstr.

69,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Musizieren auf historischen Instrumenten

Es werden Anfängerkurse für Dudelsack und Drehleier und „Spielen in Ensembles“ angeboten. In den Anfängerkursen werden Sie in die Spieltechnik des Dudelsacks oder der Drehleier eingeführt und erarbeiten einfache Melodien. In den Ensembles sind gerne auch an Folk-Musik interessierte Geigen, Gitarren, Flöten, Akkordeons usw. willkommen. Fragen zu den Instrumenten werden am ersten Kursabend geklärt.

#### 208903

Günther Bläsi

Dienstag, 19:45-21:15 Uhr

ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x

Schulzentrum, Geroldseckerstr.

65,- EUR

### Gitarre für Anfänger

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden die wichtigsten Akkorde (Gitarrengriffe), sowie leichte Schlag- und Zupftechniken der Liedbegleitung. Anhand einfacher Liedbeispiele aus Folk, Pop und Rock verschiedener Jahrzehnte werden typische Spielweise und gegebenenfalls Tabulatur-schrift erlernt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können Ihre Gitarre und Notenständer mitbringen, es können aber auch beim Dozenten hochwertige Leih-Instrumente ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Leih-Instrument benötigt wird.

#### 208920

Konrad Vollmer

Montag, 19:30-20:30 Uhr

ab Montag, 10. Oktober 2016, 15 x

Schulzentrum, Geroldseckerstr.

52,- EUR

### Line Dance für Anfänger

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

#### 209920

Jasmin Zehnle

Montag, 19:00-20:30 Uhr

ab Montag, 26. September 2016, 10 x

Schulzentrum Turnhalle

52,- EUR

## Entspannung-Bewegung

### Yoga für Anfänger

Yoga, eine fernöstliche Methode, bietet einen Weg, den Körper zu stärken und sich vitaler zu fühlen. Wirbelsäule und Gelenke werden bald beweglicher, Muskeln, Drüsen und innere Organe gestärkt, der Atem wird geschult. Yogaübungen wirken sich aber nicht nur körperlich, sondern auch auf die innere Zufriedenheit aus. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, warme Decke und kleines Kissen. Am 11.10. und 18.10. findet der Kurs nicht statt.

### 301941

Martine Pretsch  
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 12 x  
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg  
78,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Hatha Yoga

In diesem Kurs lernen Sie weitere Asanas und Variationen kennen. Bekannte Asanas werden vertieft, länger gehalten und mit neuen Übungen und Variationen ergänzt. Ein wichtiger Bestandteil ist die Intensivierung des Pranayamas (Atemübung) und die Tiefenentspannung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, warme Decke und ein Kissen.  
Am 11.10. und 18.10. findet der Kurs nicht statt.

### 301942

Martine Pretsch  
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 12 x  
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg  
78,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Figur-Fitness

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

Sigrid Schnurr

ab Mittwoch, 28. September 2016, 14 x  
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg  
48,- EUR

### 302903

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

### 302904

Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr

### Rücken-Aktiv

Nach einem intensiven Warm-up geht es um gezielte Gymnastik zur Stärkung aller Muskelgruppen, 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 wie auch für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302905

Anita Hummel  
Montag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 12 x  
Grundschule Dörlinbach, Oberdorf  
41,- EUR

### Wirbelsäulengymnastik sanft

Gezielte Gymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule und des Halteapparats durch Kräftigung der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marianne Kuhn

ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.  
34,50 EUR

### Sanft

### 302906

Montag, 18:30-19:30 Uhr

### Intensiv

### 302907

Montag, 19:30-20:30 Uhr

### Fitnessgymnastik

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, 29. September 2016, 14 x  
Schulzentrum Turnhalle  
48,- EUR

### 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.

Angela Lorch

ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x  
Schulturnhalle Schuttertal, Modoscherstraße  
34,50 EUR

### 302909

Dienstag, 8:30-9:30 Uhr

### 302910

Dienstag, 9:30-10:30 Uhr

### Rücken in Bewegung

Bewegen statt schonen! Durch mobilisierende und stabilisierende Übungen wird der Körper auf die Anforderungen des Alltags vorbereitet. So kann aktives Rückentraining in die gesundheitsorientierte Stunde integriert werden. Verspannungen sollen gelöst, die gesamte Muskulatur gezielt gekräftigt werden. Im Mittelpunkt steht dabei der Rücken. Geeignet für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302912

Anita Hummel  
Mittwoch, 9:30-10:30 Uhr  
ab Mittwoch, 28. September 2016, 12 x  
Schweighausen Turnhalle, Bergstr.  
41,- EUR

### AROHA - Sport für Körper und Seele

Sanftes Training mit großem Effekt, Spaß, Stressabbau, Muskelaufbau, Wohlbefinden und Fettverbrennung. Geeignet für alle Altersgruppen und Fitness-Level.

### 302914

Anita Hummel  
Montag, 18:15-19:15 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 12 x  
Grundschule Dörlinbach, Oberdorf  
51,50 EUR

### Laufftreff - Nordic Walking für Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die wieder mit dem Nordic Walking beginnen wollen. Aufwärmübungen, Technikwiederholung und Dehnungen machen in der Gruppe mehr Spaß. Schöne Touren rund um Seelbach werden die Lauffreude wieder anregen. Pulsuhren dürfen gerne mitgebracht werden. Dann kann der positive Start ins Wochenende beginnen. Bitte mitbringen: „Eingestellte“ Stöcke. Treffpunkt: Sportplatz Seelbach, Infotafel, Dautensteinstr.

### 302951

Ines Matzat  
Freitag, 15:30-17:00 Uhr  
ab Freitag, 30. September 2016, 5 x  
Treffpunkt siehe Info  
41,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

## Ernährung

### Fisch-Menü

Ob Süßwasser- oder Salzwasserfisch, Fisch und Meeresfrüchte gibt es in großer Vielfalt. Lassen Sie sich von besonderen und leckeren Fischrezepten überraschen. Fisch ist gesund, hat viel Eiweiß und ist reich an Omega3. In dem Kurs will ich Ihnen zeigen wie abwechslungsreich Rezepte und Zubereitung sein können. Es gibt Vorspeisen, Zwischensnacks und Hauptgerichte. Ergänzend dazu verschiedene Beilagen. Zum Abschluss gibt es etwas Süßes als Dessert. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307902

Franz Boomers  
Freitag, 16. Dezember 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr.  
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

## Sprachen

### Englisch A2.2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
Great! A2, ab Lektion 3

### 406901

Angela Lorch  
Montag, 10:15-11:15 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Seelbach, Bahnhöfle, Eisenbahnstr.  
55,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

### Englisch für Frühaufsteher 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, ab Lektion 6

### 406902

Angela Lorch  
Montag, 8:30-10:00 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Seelbach, Bahnhöfle, Eisenbahnstr.  
62,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

### Let's start again - Englisch für Wiedereinsteiger B1/B2

Aktuelle Texte bieten die Basis für interessanten Gesprächsstoff in diesem Kurs. Ergänzt mit einer Prise Grammatik und Vokabeltraining verbessern Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten.

### 406903

Angela Lorch  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Schulzentrum, Raum N1, Geroldseckerstr.  
99,50 EUR

## Junge VHS

### Advent, Advent, ein Lichtlein brennt... (ab 6 J.)

Wir basteln einen hochwertigen Adventskranz. Materialkosten bitte bar entrichten.

### 212902

Regina Fleig  
Donnerstag, 24. November 2016, 15:00-17:15 Uhr  
Seelbach, „Ideenreich“, Hauptstr. 11  
9,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten)

## Unsere Kooperationspartner

**BUND Umweltzentrum Ortenau** | [www.bund.net/uz-ortenau](http://www.bund.net/uz-ortenau)

**BUND Ortsgruppe Lahr** | [bund.lahr@bund.net](mailto:bund.lahr@bund.net)

**Landratsamt Ortenaukreis** | [www.ortenaukreis.de](http://www.ortenaukreis.de)

**Förderverein Ehemalige Synagoge Kippenheim e. V.**

**Frauenpolitisches Forum Lahr** | 07821/39769 (Dorothee Granderath)

**Freimaurerloge „Allvater zum freien Gedanken“ | Lahr**

**Freundeskreis Flüchtlinge in Lahr** | [www.freundeskreis-fluechtlinge-lahr.de](http://www.freundeskreis-fluechtlinge-lahr.de)

**Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.**

**Naturschutzbund (NABU) Lahr** | [www.nabu-lahr.de](http://www.nabu-lahr.de)

**Handwerkskammer Freiburg**

**Historischer Verein Mittelbaden**

**Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg**

**Interkultureller Beirat der Stadt Lahr** | [www.lahr.de](http://www.lahr.de)

**Konfuzius-Institut an der Universität Freiburg**

**Landesgartenschau Lahr 2018 GmbH**

**Max-Planck-Gymnasium**

**Naturzentrum Rheinauen**

**Ökologiestation Lahr** | [www.oekologiestation-lahr.de](http://www.oekologiestation-lahr.de)

**Stadt Lahr** | [www.lahr.de](http://www.lahr.de)

**SWR1** | [www.swr.de/swr1](http://www.swr.de/swr1)

**VHS Offenburg** | [www.vhs-offenburg.de](http://www.vhs-offenburg.de) | 0781-9364-200

**VHS Ortenau** | [www.vhs-ortenau.de](http://www.vhs-ortenau.de) | 07841-4005

# 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 (ZuWVG) 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 – früher Arbeitslosengeld II – oder SGB XII – früher Sozialhilfe) ebenfalls 50% Ermäßigung, jedoch max. 50,- EUR pro Semester.
- (2) Anträge auf Ermäßigung müssen vor Kursbeginn gestellt werden.
- (3) Es wird darauf hingewiesen, dass o.g. Ermäßigungen nicht für Exkursionen 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.

# Schätzen Sie sich selbst ein!\*

Was möchte ich am Ende des Kurses können,  
welche Stufe (A1-C2) möchte ich erreichen?

**Bitte beachten:** Bevor Sie sich für einen Sprachtest anmelden, ist es ratsam einen **Einstufungstest** durchzuführen. Diesen Test finden Sie online unter: [www.hueber.de](http://www.hueber.de). Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

Stufe	Sprechen	Hören	Lesen	Schreiben
<b>A1</b>	Ich kann einfache Sätze bilden und mich auf einfache Art verständlich machen, wenn der Gesprächspartner mir dabei hilft.	Ich kann ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	Ich kann einfache Sätze verstehen.	Ich kann eine einfache kurze Postkarte schreiben und mich im Hotel in ein Formular eintragen
<b>A2</b>	Ich kann mit einfachen Sätzen z.B. meine Familie oder meine Arbeit beschreiben.  Ich kann kurze Gespräche über vertraute Dinge führen, kann aber selbst kein Gespräch in Gang halten.	Ich kann einzelne Sätze über alltägliche Dinge verstehen.  Ich verstehe das Wesentliche von kurzen Mitteilungen.	Ich kann kurze einfache Texte über Alltagsdinge verstehen, z.B. Prospekte, einfache Briefe.	Ich kann kurze einfache Mitteilungen schreiben.  Ich kann einen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich zu bedanken.
<b>B1</b>	Ich kann an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen wie Alltag, Arbeit, Freizeit.  Ich kann in einfachen Sätzen zusammenhängend sprechen, Meinungen ausdrücken, Erklärungen geben etc.	Bei Reden über vertraute Dinge (Alltag, Arbeit etc.) kann ich die Hauptpunkte verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich verstehe Texte, in denen gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.	Ich kann über vertraute Themen einfache, zusammenhängende Texte schreiben.  Ich kann in Briefen über Erfahrungen und Eindrücke berichten.
<b>B2</b>	Ich kann mich so spontan und flüssig verständigen, dass ein Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist.  Ich kann bei vertrauten Themen mitdiskutieren und meine Ansichten vertreten.	Ich kann längere Redebeiträge verstehen und komplexen Argumentationen folgen.  Ich verstehe im Fernsehen Reportagen und Filme, wenn Standard-sprache gesprochen wird.	Ich kann Artikel über Probleme der Gegenwart und literarische Texte verstehen.	Ich kann über Themen, die mich interessieren, klar und detailliert schreiben.  Ich kann dabei Argumente und Gegenargumente darlegen.
<b>C1</b>	Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen.  Ich kann über komplexe Sachverhalte reden und meine Gedanken differenziert ausdrücken.	Ich kann langen Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind.  Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Filme verfolgen.	Ich kann lange komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und dabei auch Stilunterschiede erkennen.	Ich kann mich ohne größere Mühe über komplexe Themen strukturiert und differenziert ausdrücken und dabei den Stil wählen, der für den jeweiligen Leser angemessen ist.
<b>C2</b>	Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen.  Ich spreche fließend und kann auch feinere Bedeutungsnuancen ausdrücken.	Ich habe keinerlei Schwierigkeiten beim Verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.  Nur bei besonderen Akzenten brauche ich etwas Gewöhnungszeit.	Ich kann praktisch alles mühelos lesen, auch wenn die Themen abstrakt und komplex sind.	Ich kann flüssig, differenziert und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben.  Ich kann Fachtexte und literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

\* nach dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" für Sprachen.

# Anmeldung

## Teilnehmer/in

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

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

## Kurs-Auswahl

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

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

# Anmeldung

## Teilnehmer/in

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

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

## Kurs-Auswahl

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

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



**Volkshochschule Lahr**

Postfach 2180

77911 Lahr



**Volkshochschule Lahr**

Außenstelle

---

---

---

---

# Unterhaltsam, anspruchsvoll und immer ihren Preis wert: Die Theater- und Konzert- Abonnements der Stadt Lahr



## Abo A – StadtTheater Lahr

- 7 Vorstellungen:  
- packende Inszenierungen  
- ausgezeichnete Schauspieler  
- hervorragende Theater-Ensembles

In der Spielzeit 2016/17 im Abo A:

- 05.10.16: Jugend ohne Gott  
09.11.16: Lucia di Lammermoor  
06.12.16: Die Päpstin  
25.01.17: Das Boot  
01.03.17: Kunst  
28.03.17: Achtung Deutsch!  
26.04.17: Nathan der Weise



## Abo B – LahrBoulevard

- 4 Vorstellungen:  
- niveauvolle Unterhaltung  
- bekannte und beliebte Schauspieler  
- namhafte Boulevard-Ensembles

In der Spielzeit 2016/17 im Abo B:

- 21.10.16: Kerle im Herbst  
18.11.16: Rosa Wolken (Uraufführung)  
10.02.17: Die Wunderübung  
10.03.17: Sekretärinnen

Die Reihe LahrBoulevard wird gefördert  
von der Volksbank Lahr eG.



## Abo C – Symphoniekonzerte

- 3 Konzerte:  
- internationale Dirigenten  
- ausgezeichnete, meist junge Solisten  
- brillante Orchester

In der Spielzeit 2016/17 im Abo C:

- 15.11.16: Moskauer Sinfonieorchester  
Solist: Da Sol Kim, Klavier  
19.01.17: Nürnberger Symphoniker  
Solistin: Ragnhild Helsing,  
Violine u. Hardangerfidel  
22.03.17: East West Symphony –  
Last of Songs  
Solisten: Irit Dekel, Gesang;  
Eldad Zitrin, Saxophon,  
Akkordeon, Klavier

## Abo D

10 Veranstaltungen:  
Die Reihe „StadtTheater Lahr“ (Abo A)  
kann mit der „Symphoniekonzert“-Reihe  
(Abo C) kombiniert werden zum Kombi-  
Abo D.

## Wahl-Abo 8 und 11

Freie Wahl von 8 oder 11 der 14 Ver-  
anstaltungen aus den Reihen „StadtTheater“,  
„LahrBoulevard“ und „Symphonie-  
Konzerte“. Rabatt: ca. 25% gegenüber  
dem regulären Einzelkartenkauf.

## Ihre Vorteile

Preisrabatt von 30% bei Abo A, B, C  
Preisrabatt von 40% bei Abo D  
Ein Beispiel: Sie kaufen Abo B, wählen  
einen Platz in der 2. Kategorie und  
zahlen für 4 vernünftige Theaterabende  
56,00 € statt 80,00 €.  
Weitere Vorteile: Sie sitzen immer auf  
demselben, selbst gewählten Sitzplatz.  
Sie müssen nie anstehen, weil Sie Ihre  
Eintrittskarte ja bereits haben.

## Information - Beratung - Verkauf:

**KulTourBüro Lahr**  
Altes Rathaus, Kaiserstr. 1  
77933 Lahr  
Tel.: 07821 – 95 02 10

Öffnungszeiten:  
dienstags bis freitags von 10 – 16:30 Uhr  
samstags von 10 – 13 Uhr



E-Werk  
Mittelbaden

*Daheim gut versorgt*



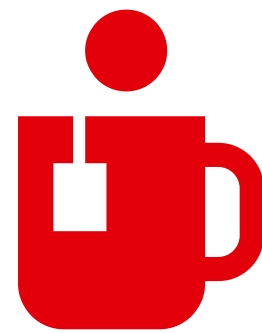
// Ökostrom aus der Region – für die Region



[www.e-werk-mittelbaden.de](http://www.e-werk-mittelbaden.de)



Gelassen  
ist  
einfach.



[sparkasse-offenburg.de](http://sparkasse-offenburg.de)

Wenn man Finanzgeschäfte jederzeit  
und überall erledigen kann.

Mit Online-Banking.



Sparkasse  
Offenburg/Ortenau