



VHS Ettenheim

Susanne Dippel-Mietz

Am Münchberg 26
77955 Ettenheim

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

Vorträge – Veranstaltungen

Mein Kind, sein Smartphone und Ich Veranstaltung für Eltern von Smartphone- Kindern und -Jugendlichen

Das Alter, ab wann Kinder ein Smartphone besitzen bzw. nutzen sinkt immer weiter. Viele Eltern sehen sich mit einer Vielfalt an Positivem und Negativem durch die Smartphonennutzung ihres Kindes konfrontiert. Begriffe wie Sexting, Cybergrooming, Cybermobbing oder auch die nahezu „blauäugige“ Freigabe von privaten Inhalten sind hierbei nur einige Themenbereiche. Dozent Frank Ewert, stellv. Vorstand des Vereines „Sicheres Netz hilft e.V.“, ermöglicht einen Überblick zu Nutzen und Gefahren im Umgang mit dem Smartphone in Kinderhänden.

501156

Frank Ewert

Donnerstag, 6. April 2017, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
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.vhs.lahr.de

Einbruchschutz - wie gehen Täter vor und wie kann ich mich schützen?

Geschädigte eines Einbruch-Diebstahls empfinden die Tatsache, dass „Fremde“ in ihrem ganz persönlichen Umfeld „zu Gange“ waren grundsätzlich als sehr unangenehm. Neben materiellen Schäden entstehen oft Ängste, erneut zum Opfer zu werden. Der Vortrag soll die Interessierten darüber informieren, wie Täter vorgehen und wie Sie sich wirksam dagegen schützen können.

116101

Ralf Kaufmann

Dienstag, 25. April 2017, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
Eintritt frei

Wilde Wälder und Gedankenflieger - Unterwegs im Schwarzwald und in Freiburg

In ihrer Reiseerzählung wirft Ingeborg Gleichauf einen kritisch-liebevollen Blick auf den Schwarzwald und Freiburg. Wir begegnen Denkern und Dichtern, Malerinnen und Schnapsbrennerinnen, Männern mit Stöcken und Frauen mit Hunden. Und lernen allerhand Kurioses, Abenteuerliches, Komisches kennen in Dörfern, kleinen Städten und vor allem in den Wäldern. In Kooperation mit der Buchhandlung Machleide.

201103

Dr. Ingeborg Gleichauf

Dienstag, 9. Mai 2017, 19:00 Uhr
Kulturkeller in der Winterschule, Stammgässle 2
Eintritt frei (Anmeldung erbeten)

Weinflitterwochen

Im Vorfeld der 19. Ettenheimer Weinmesse, die am 21./22. April in der Ettenheimer Stadthalle stattfindet, lädt die Winzergenossenschaft Münchweier-Wallburg-Schmieheim und die Weinbaubetriebe Biesel, Jäger, Isele und Weber zur Weinmesse und die VHS diesmal wieder zu reizvollen Weinlitterwochen ein.

Führung im Kellermuseum Weingut Jäger, Ettenheimweiler

Das Weingut Jäger ist ein Betrieb mit Tradition. Erleben Sie eine Kellerführung und die Besichtigung des Kellermuseums der besonderen Art. Kellermeister Joachim Jäger, ehemaliger Zunftmeister der ehrwürdigen Reb- und Ackerbauzunft, lädt zur Kellerführung ein.

104104

Joachim Jäger

Donnerstag, 9. März 2017, 18:30 Uhr
Treffpunkt: Weingut Jäger, Tutschfelderstr. 8, Ettenheimweiler
5,- EUR (inkl. Kellerführung und 1 Glas Noblesco)
Anmeldung erforderlich

Betriebsbesichtigung beim Weingut Weber

Lernen Sie das Weingut Weber bei einer Führung mit Winzermeister Michael Weber kennen. Erleben Sie spannende, moderne Architektur und lernen Sie Wissenswertes über den Wein kennen.

104105

Michael Weber

Donnerstag, 16. März 2017, 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Weingut Weber, Im Offental 1, 77955 Ettenheim
5,- EUR (inkl. 2 Probierweine, Barkasse)
(Anmeldung erforderlich)

Was unsere Großmutter noch wusste - "Gerichte, die nach Kindheit schmecken"

Wir kochen eine ehrliche Küche mit dem natürlichen Geschmack der Dinge abseits von Aromabanken und Synthetik. Küchenschürze umbinden und unter Anleitung von Andreas Feißt schnippeln und kochen. Die Weine der Weingüter Biesel, Isele, Jäger und Weber sowie den Winzergenossenschaften Ettenheim und Münchweier-Wallburg-Schmieheim stellt die Sommelieré Astrid Heß vor.

300112

Andreas Feißt / Astrid Heß

Freitag, 24. März 2017, 18:00-22:00 Uhr
Treffpunkt: Küchenstudio Hein, Tullastraße, Ettenheim 44,50 EUR Barkasse (Vorverkauf am 6. März, 20:00 Uhr im Weingut Weber, ab 7. März im Bürgerbüro der Stadt Ettenheim)

Picknick im Barockgarten - Lustschmaus nur für "Frauenzimmer"

Die Winzerinnen der IG Weinmesse gehen mit einer neuen Veranstaltung an den Start: Im Juli steht erstmals das „Picknick im Barockgarten“ im Kalender, ein kulinarisches Beisammensein im Ettenheimer Prinzenpark. Das Besondere: Das Picknick ist nur für Damen und ist mit einer Probe erlesener Weine verbunden. Die Teilnehmerinnen erwarten ein laues Sommerabend, ein stimmungsvolles Rahmenprogramm und fröhliche Menschen, die nach Herzenslust schlemmen, sich unterhalten und das Leben einfach genießen. Jede Teilnehmerin bekommt einen mit leckeren Köstlichkeiten gefüllten Picknickkorb. Mitzubringen ist lediglich eine Picknickdecke.

300113

Samstag, 29. Juli 2017, 17:00 Uhr
Prinzenpark, Im Pfaffenbach
25,- EUR (Vorverkauf am 6. März, 20:00 Uhr im Weingut Weber, danach im Bürgerbüro der Stadt Ettenheim)

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 Kreiskrankenhaus Ettenheim und die VHS Lahr, Außenstelle Ettenheim wieder in den Bürgersaal des Rathauses ein. Ärzte des Klinikums, niedergelassene Ärzte und Ettenheimer Gesundheitsdienstleister aus den unterschiedlichsten Fachbereichen beleuchten an diesen Netzwerk-Abenden dasselbe Thema aus verschiedenen Blickwinkeln.

Alle Veranstaltungen beginnen um 19:00 Uhr.

Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16

Eintritt 3,50 EUR / 2,50 EUR

Der Erlös der Vortragsreihe kommt dem Ettenheimer Netzwerk Gesundheit zugute.

Kopfschmerzen

„Es gibt 37 verschiedene Kopfschmerzarten, die sie selbst behandeln können, ...“ Viele kennen diese Werbung aus Funk und Fernsehen. Was aber steckt hinter Kopfschmerzen, was sind die wissenschaftlichen Aspekte und wo ist weitere Abklärung notwendig? Welche Therapien stehen zur Verfügung? Diese und weitere Fragen wollen wir aus der ärztlichen, physiotherapeutischen und alternativmedizinischen Perspektive beleuchten und die Möglichkeit zum Austausch geben.

304101

Dr. Ingo Schilk / Dr. Klaus Schneiderchen / Physiotherapie des Klinikums Ettenheim
Montag, 13. Februar 2017

Trotz Krampfadern fit durch den Sommer

Der Vortrag informiert Sie über die Entstehung von Krampfadern und was man selbst vorbeugend tun kann. Konservative Behandlungsmöglichkeiten werden aus verschiedenen Blickwinkeln vorgestellt. Zum Beispiel Osteopathie, Blutegeltherapie und manuelle Lymphdrainage. Abgerundet wird der Vortragsabend mit alltagsrelevanten Tipps, Venengymnastik und der Präsentation von Kompressionsstrümpfen.

304102

Waltraud Funk-Frerichs, Heilpraktikerin / Friederike Keifel, Physiotherapeutin / Achim Oberle, Orthopädie-Schuh-technik / Christina Ulbrich, Osteopathin
Montag, 3. April 2017

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: www.vhslahr.wordpress.com

Exkursionen – Betriebsbesichtigungen

Mehl ist nicht gleich Mehl Möhringers Backstube

Gutes Brot zu backen ist eine Kunst. Deutschland hat ein Weltkulturerbe zu pflegen: Gutes Bäckerbrot. Ob Type 550 oder 1050, ob Dinkel oder Kamut, woraus besteht unser tägliches Brot und was gibt es beim Mehl für wissenschaftliche Unterschiede? In Möhringers Backstube werden pro Tag durchschnittlich 200 Kilogramm Getreide aus kontrolliert biologischem Anbau von ökologisch wirtschaftenden Landwirten hier aus der Region frisch gemahlen oder zu Flocken gequetscht. Wir werfen einen Blick in die Backstube und Sie erfahren, welche Getreide und andere Inhaltsstoffe in unserem Brot enthalten sind. Eine kleine Verkostung der verschiedenen Vollkorn- und Biobrote rundet den Abend ab.

104101

Thomas Möhringer
Mittwoch, 8. März 2017, 19:30 Uhr
Treffpunkt: Ettenheim-Altdorf, Jakob-Dürse-Str. 12
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Schuhmacherhandwerk im Wandel

Begeben Sie sich mit uns auf eine Zeitreise im Schuhmacherhandwerk. Bei unserer Betriebsbesichtigung werden Sie hautnah die Herstellung eines Maßschuhes von der Maßnahme bis zur Fertigung mitverfolgen. Wir werden das traditionelle Handwerk, bei dem mit Hanf und Pech genäht wurde, ebenso vorstellen, wie modernste Herstellungsverfahren, bei denen 3D-Scan und -Druck zum Einsatz kommen. Die Firma Oberle ist in diesem Bereich ein Pionierbetrieb, in dem neuste Technik auf Ihre Alltagstauglichkeit hin geprüft und weiterentwickelt wird. Freuen Sie sich auf einen informativen Abend mit außergewöhnlichen Eindrücken!

104102

Achim Oberle
Mittwoch, 29. März 2017, 19:00 Uhr
Treffpunkt: Carl-Schneider-Str. 5, 77955 Ettenheim
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Blüten Spaziergang durch die Streuobstwiesen von Münchweier

Streuobstwiesen haben eine vielfältige Bedeutung für Naturhaushalt und Landschaftsbild und stellen eine jahrhundertealte Kulturlandschaft dar. Sie sind unverzichtbare Lebensräume für ca. 5000 heimische Tier- und Pflanzenarten und zählen damit zu den artenreichsten Lebensräumen in Mitteleuropa. Münchweier besitzt eines der größten zusammenhängenden Streuobstwiesenareale des Ortenaukreises. Lernen Sie diese Kulturlandschaft von ihrer schönsten Seite kennen, in großer Blütenpracht. In einer kleinen Sternwanderung werden Sie durch das Areal geführt und haben noch die Gelegenheit, Erzeugnisse von den Streuobstwiesen zu genießen. Hierzu laden sie der Obst- und Gartenbauverein und die Ortsverwaltung Münchweier ein.

111105

Charlotte Götz
Samstag, 22. April 2017, 15:00 Uhr
Treffpunkt: Sternwanderung, jeweils geführt
1. Parkplatz Ecke Schuttergasse/Blumenstraße
2. Brogginger Straße, Abzweigung Brucktal
3. Haus Kimmig, Münstertalstraße 2
10,- EUR (Barkasse vor Ort)

Was wächst denn da -Kräuterführung

Von der Fischzucht Riegger aus starten wir zu einer Kräuterführung auf dem Naturlehrpfad. Es gibt viele Wild- und Heilkräuter zu entdecken, zu denen Sie ausführliche Erklärungen bekommen. Wir sammeln Spitzwegerich und stellen daraus eine wohltuende Wundsalbe her. Bitte mitbringen: Schneidbrett, Messer. Materialkosten bitte bar entrichten.

114105

Monika Fischer
Samstag, 29. April 2017, 11:00-14:00 Uhr
Treffpunkt bei der Fischzucht Riegger, Im Filmersbach 50, Ettenheim
12,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

Über 2000 Jahre alte Tradition Teichwirtschaft im Wandel der Zeit

Bei der Besichtigung der Fischzucht Riegger erhalten Sie Einblicke in Fischzucht und Fischvermehrung. Wir führen Sie zu unseren Teichen und erklären, wie sich die Produktion von Fischen mit Natur- und Artenschutz in Einklang bringen lässt. Nach der Führung findet ein Ausklang mit Fischhappchen, Wein und netten Gesprächen im oder am „Haus am Teich“ statt.

104103

Georg Riegger
Mittwoch, 3. Mai 2017, 18:30 Uhr
Treffpunkt: Fischzucht Riegger, Im Filmersbach 50, 77955 Ettenheim
10,- EUR pro Person für Verzehr (Barkasse)
(Anmeldung erforderlich)

Stadtführung mit Erlebnisweinprobe

Waren es um 1300 noch 6 ha angebaute Reben, so erstreckt sich 2013 die Weinbaufläche auf 212 ha. Die Reb- und Ackerbauzunft ist die älteste der Ettenheimer Zünfte, der Zehntwein war die wichtigste Einnahmequelle der Herrschaft neben dem Kornzehnt. Bei dieser Stadtführung mit Erlebnisweinprobe erfahren Sie, was eine „Zehnung, ein Jauch oder eine Mannhauet“ ist. Bummeln Sie mit der Stadtführerin durch die Winkel und Gassen, und lassen Sie sich von der barocken Altstadt verzaubern. Genießen Sie den Flair von romantischen Gärten und historischen Kellern. Die Winzer der Weingüter Bieselin, Jäger und Weber und die Winzergenossenschaft Ettenheim laden zu einer Weinprobe an lauschigen Plätzen ein. Geschichte und Wein - eine herrliche Kombination. In Kooperation mit der Stadt Ettenheim.

111131

Heike Labusga / Karl-Heinz Weber
Donnerstag, 11. Mai 2017, 18:30-20:45 Uhr
Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16
14,- EUR Barkasse (inkl. Führung und Weinprobe)
Anmeldung erforderlich

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

Was passiert mit unserem Trinkwasser, wenn es unseren Haushalt verlässt und zu Abwasser geworden ist? Wie gelangt es zur Kläranlage und wird wieder zu sauberem Wasser? Um das Abwasser auch zukünftig soweit zu reinigen, dass es in ein Gewässer eingeleitet und damit dem Wasserkreislauf wieder zugeführt werden kann, wird die Kläranlage in Kappel derzeit umfangreich erweitert. Bei einer Führung über die Kläranlage wird der Reinigungsweg des Abwassers erläutert und aktuelle Informationen über die Kläranlagenerweiterung gegeben.

104106

Manfred Vogt

Samstag, 13. Mai 2017, 15:00 Uhr

Treffpunkt: Kläranlage in Kappel, Im Ellenbogenwald

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Vom Sägespan zum Brennpellet

Die Führung beinhaltet eine kurze Vorstellung der Firmengeschichte und einen Rundgang von der Rohstoffanlieferung über die einzelnen Verarbeitungsschritte bis hin zur Überwachungswarte. Im Produktionsgebäude werden die Pelettpressen gezeigt und erklärt. Darüber hinaus wird die maschinelle Holzaufbereitung besichtigt sowie das Kraftwerk mit 2x10 MW Heizleistung. Außerdem werden Sie die automatische Versackungsanlage sehen und am Ende wird gezeigt, wie Brennpellets in 15kg Beutel abgefüllt werden.

104107

Manfred Pache

Donnerstag, 18. Mai 2017, 18:30-20:30 Uhr

Treffpunkt: Georges-Imbert-Straße, 77955 Ettenheim

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Wein und Geschichte

Eine Erlebniswanderung mit Wein- und Schnapsprobe im Weinort Münchweier

Wanderung über die Kirchhalde mit einem fantastischen Ausblick. Der Weg führt über den Kirchberg zu einem historischen Hof und Weinverkostung, vorbei an der Kirche zur Brennerei Niemann im Talblick. Mit herrlichen Blicken über Münchweier, nach Ettenheimmünster und in die Rheinebene wird die Wanderung zum Weingut Isele fortgesetzt. Entlang des Mühlenwanderweges wandern wir zurück zum Weinhof der Winzergenossenschaft.

111126

Charlotte Götz / Jochen Henninger

Samstag, 20. Mai 2017, 14:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Weinhof der Winzergenossenschaft Münchweier-Wallburg-Schmieheim (beim Kreisverkehr) 18,- EUR Barkasse (inkl. Führung, kleines Vesper und Weinprobe)

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).

111132

Rita Ohnemus / Jochen Henninger

Samstag, 27. Mai 2017, 14:00-17:00 Uhr

Ortsverwaltung Ettenheimmünster, Müntertalstr. 13

5,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

Von der Rebblüte ins Weinglas

Sie begleiten die Weintourismusführerin Ulrike Ritzau auf dem Ettenheimer Weinwanderweg und erhalten bei dem Spaziergang Informationen zum Weinberg. Unterwegs zeigt die ausgebildete Wein-Guide die unterschiedlichen Rebblüten und informiert über die vielfältigen Arbeiten des Winzers, Ausbau und Wein-genuss. Testen Sie unterwegs eine 3er-Weinprobe von einem Ettenheimer Weingut.

111127

Ulrike Ritzau

Donnerstag, 1. Juni 2017, 18:00-20:30 Uhr

Prinzengarten, Im Pfaffenbach

14,- EUR Barkasse (inkl. Führung und Weinprobe)

Anmeldung erforderlich

Stadtführung und Weinprobe im Museum

Bummeln Sie mit dem Stadtführer durch die Winkel und Gassen und genießen Sie romantische Gärten und verwunschene Plätze. Anschließend geht es in das Ettenheimer Museum. Dieses wurde 2006 im Gewölbekeller des Vereinshauses, in dem sich früher das Amtsgefängnis und der herrschaftliche Fruchtspeicher befanden, vom Förderkreis Museum e.V. und der Stadt Ettenheim als stadtschichtliches Museum eröffnet. Das Museum thematisiert die wichtigsten Themen in der Geschichte der Stadt. Hier gibt es eine Weinprobe mit einem Ettenheimer Weingut.

111121

Karl-Heinz Weber

Donnerstag, 22. Juni 2017, 18:30-20:45 Uhr

Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16

14,- EUR Barkasse (inkl. Führung und Weinprobe)

Anmeldung erforderlich

Naturerlebniswoche

Die landesweite Naturerlebniswoche der Akademie für Natur- und Umweltschutz vom 6. bis 14. Mai 2017 bietet die Möglichkeit, die faszinierenden Seiten der Natur zu entdecken, sowie heimische Tiere, Pflanzen und Landschaften kennen zu lernen.

NaturErlebnisTag

Die Stadt Ettenheim und der Schwarzwaldverein haben einen Wanderweg ausgewiesen und die Qualifizierung „Wanderbares Deutschland“ erhalten. Gemeinsam von der Stadt Ettenheim, dem NABU Ettenheim, dem Forstrevier Klosterwald, dem Schwarzwaldverein und der VHS werden am NaturErlebnisTag Aktionen angeboten. So können Sie Natur erleben, fühlen, regional genießen, wandern und Aktionen besuchen. Drei geführte Wanderungen mit dem Schwarzwaldverein Ettenheim-Herbolzheim finden auf dem Naturerlebniswanderweg rund um Ettenheim statt. Außerdem gibt es zahlreiche Aktionen mit Bewirtungen und Besichtigungen.

111122

Sonntag, 7. Mai 2017, 9:00-17:00 Uhr

Treffpunkte, Uhrzeiten und weitere Informationen

unter www.vhs.lahr.de

Kostenfrei

Märchenspaziergang für die Familie

Anhand des bekannten Kindermärchens „Schneewittchen“ der Gebrüder Grimm lernen Kinder spielerisch die Natur rund um die Barockstadt kennen. Das Königsschloss, der Wald und das Haus der Zwerge werden zu verwunschenen Märchenschauplätzen. Gemeinsam mit der Märchenerzählerin Marianne Bellinghausen tauchen Kinder und Erwachsene in die Welt der Märchen ein. Wegstrecke ca. 1 km, Dauer ca. 1 Std., Kinder unter 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Marianne Bellinghausen

Treffpunkt: Rathaus Bärenbrunnen, Rohanstr. 16

Barkasse vor Ort (2,50 EUR/Erw., 1,50 EUR/Kind)

Anmeldung erforderlich

111123

Samstag, 13. Mai 2017, 14:30 Uhr

111124

Samstag, 13. Mai 2017, 16:00 Uhr

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

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, 9:00-10:00 Uhr

ab Dienstag, 7. März 2017, 5 x

Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13

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

Blumen, Gemüse und Kräuter

Ein sommerlanger Genuss für alle Sinne...

Lernen Sie zusammen mit Gärtnermeister Christian Jäger Blumiges, Duftendes und Essbares kennen. Pflanzen Sie sich unter Anleitung Ihren Topf oder Kasten – für sommerlangen Blüten Spaß. Bitte mitbringen: Töpfe, Gefäße, Kästen können mitgebraucht oder käuflich erworben werden, ebenso wie die benötigten Pflanzen und Erde.

114112

Christian Jäger

Mittwoch, 26. April 2017, 19:00-21:00 Uhr

Gärtnerei Jäger, Im Offental 2 (an der B3)

7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Gärtnern für Genießer- oder Anleitung zum Glücklichen im Garten

Ein Garten bringt seine Besitzer oft in eine Art Zwiespalt. Auf der einen Seite freuen wir uns, ihn zu haben und in ihm zu werkeln - auf der anderen Seite bringt er uns in Stress, weil er mehr Zuwendung fordert, als wir ihm geben können. Erleben wir den Garten als Ort des Glücks oder als zusätzliche Verpflichtung? Zu diesem Thema gibt es praktische Tipps und Überlegungen von einer erfahrenen Gärtnerin. Der zweite Kursabend findet im großen und inspirierenden Garten der Dozentin in Orschweier statt.

114113

Dorothea Pichotka

Dienstag, 19:00-21:15 Uhr

ab Dienstag, 16. Mai 2017, 2 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

19,- EUR

Musik – Gestalten – Nähen

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (ab 14 J.)

Im Aufbaukurs werden je Abend zwei Liedbeispiele aus dem deutschen und englischen Songbereich sowie Schlager und Evergreens erarbeitet und rhythmisch begleitet. Der Kurs richtet sich an die Teilnehmer der bisherigen Grundkurse und an „Neueinsteiger“, die die Grundlagen des rhythmischen Begleitens (Zupf- und Schlagtechniken) beherrschen.

208120

Bernhard Duffner

Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr

ab Donnerstag, 16. März 2017, 12 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

78,- EUR

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.

Kunst am Vormittag Pinselfzeichnen und Aquarellieren

Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir gehen vom Naturstudium aus und malen in Aquarell: Blüten, Pflanzliches und Stilleben. Bitte mitbringen: Übungs- und Skizzenblock DIN A3 (Malblock), 12er Synthetik-Pinsel, Bleistift HB oder 2B, Radiergummi, Zeitung als Malunterlage.

205109

Karin Wohlrabe

Dienstag, 9:30-11:45 Uhr

ab Dienstag, 7. März 2017, 8 x

Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23

90,50 EUR

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 Tankurs-Teilnehmer mit ihren Gästen nach Beendigung des Tankurses in festlichem Rahmen einlädt. Beim Abschlussball fallen weitere Kosten für Speisen und Getränke an.

209103

Giovanni Lanzillotti

Montag, 19:30-20:45 Uhr

ab Montag, 6. März 2017, 10 x

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

70,- EUR

Tanzkurs für Erwachsene - Fortgeschrittene I

In diesem Kurs werden Standard- und Lateinamerikanische Tänze wie langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha Cha Cha, Jive sowie Modetänze Mambo, Salsa und natürlich der Disco Fox vertieft sowie weitere Tänze des Welttanzprogramms erlernt. Ein ganz besonderes Highlight ist der Abschlussball, zu dem der Tanzlehrer die Tankurs-Teilnehmer mit ihren Gästen nach Beendigung des Tankurses in festlichem Rahmen einlädt. Beim Abschlussball fallen weitere Kosten für Speisen und Getränke an.

209113

Giovanni Lanzillotti

Dienstag, 20:30-21:45 Uhr

ab Dienstag, 7. März 2017, 10 x

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

70,- EUR

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 den Jugendkurs 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 Tankurses vom Dozenten mit Euren Gästen eingeladen werdet - ein unvergessliches Erlebnis.... Für den Abschlussball fallen für Speisen und Getränke zusätzliche Kosten an.

Giovanni Lanzillotti

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

70,- EUR

209101

Montag, 18:00-19:15 Uhr

ab Montag, 6. März 2017, 10 x

209112

Dienstag, 19:15-20:25 Uhr

ab Dienstag, 7. März 2017, 10 x

Jugendtanzkurs für Fortgeschrittene

Wir vermitteln Euch vertiefende Kenntnisse in folgenden Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen: Cha Cha Cha, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep, Rumba, Samba sowie Modetänze: Mambo, Salsa und natürlich den Disco Fox! Der Kurs bietet Spaß an Musik und Bewegung mit Freunden. Ein ganz besonderes Highlight ist der Abschlussball, zu dem Ihr nach Beendigung eines Tankurses vom Dozenten mit Euren Gästen eingeladen werdet. Für den Abschlussball fallen für Speisen und Getränke zusätzliche Kosten an.

209111

Giovanni Lanzillotti

Dienstag, 18:00-19:10 Uhr

ab Dienstag, 7. März 2017, 10 x

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

70,- 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- im Besonderen Ausdauer und Koordination- und vermittelt Freude und Spaß sowie ein positives Lebensgefühl. Line Dance ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet. Wir beginnen bei einfachen Tanzfolgen und kommen im Laufe des Kurses zu schwierigeren Tänzen mit vielen interessanten Figuren.

209120

Anna Amelkova
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Foyer
52,- EUR

Aktuelle Mode selbst genäht

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

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

214102

Dienstag, 14:00-17:00 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 7 x

214103

Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 7 x

214104

Freitag, 14:00-17:00 Uhr
ab Freitag, 10. März 2017, 7 x

214105

Freitag, 19:00-22:00 Uhr
ab Freitag, 10. März 2017, 7 x

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, Selbsthypnose-techniken sowie in das Autogene Training, in Atem-techniken zum Einschlafen bzw. wieder Einschlafen. Diese Informationen ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Therapeuten bei chronischen Schlafstörungen.

301101

Nicole Lutterer
Samstag, 24. Juni 2017, 10:00-15:00 Uhr
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
30,50 EUR

Mentale Stressreduktion

Kommen Sie Ihren Stressmustern auf die Spur und lernen Sie Strategien für mehr Gelassenheit und innerer Ruhe im Alltag. Über einfach anwendbare Übungen für Körper und Geist erlangen Sie mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit in Ihrem Leben. Bitte Mitbringen: Schreibzeug und Gymnastikmatte

301102

Isabel Scholz
Freitag, 10. März 2017, 17:30-21:00 Uhr und
Samstag, 11. März 2017, 10:00-14:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
36,- 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: Decke, Kissen, warme Socken.

301121

Andrea Zimmermann
Freitag, 18:30-20:00 Uhr
ab Freitag, 31. März 2017, 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
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

301141

Mittwoch, 8:00-9:30 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 12 x

301142

Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 12 x

301148

Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 12 x

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
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
71,50 EUR

301143

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 11 x

301144

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 11 x

Die Krankenkassen zahlen ihren Mitgliedern einen Entgeltanteil für bestimmte gesundheitsfördernde Kurse. Nähere Informationen bei Ihrer Kasse oder in den Kursen.

Gesundheit, Entspannung und Hormonbalance mit Yoga und Ayurveda

Es empfiehlt sich, Yoga zusammen mit Ayurveda zu üben. In diesem Kurs werden Ayurveda-Anwendungen für die Unterstützung der Hatha-Yoga-Praxis erläutert, die jeder Teilnehmer in sein individuelles Übungsprogramm integrieren kann. In diesem Hatha-Yoga-Kurs wird die besondere Aufmerksamkeit bestimmten Hatha-Yoga-Übungen gewidmet, die den Körper durch innere Massage der Organe und Hormondrüsen sowie durch das Lösen von Energieblockaden in einen Zustand der Gesundheit und Harmonie mit der Seele bringen. Im Verlauf des Kurses wird die wirkungsvolle Technik der Chakra-Entspannung erklärt 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, 20. Februar 2017, 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 Entspannungs- 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. Kenntnisse im Hatha-Yoga sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

301149

Heinrich Hess
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
91,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Männer-Yoga für Anfänger

Yoga-Übungen stärken nicht nur den Körper, sondern wirken auch positiv auf das innere Wohlbefinden. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden beweglicher, Muskeln, Drüsen und innere Organe werden gestärkt. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleineres Kissen.

301150

Heinrich Hess
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
52,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Yoga für den Rücken

Durch die Methoden des modernen Yogas lassen sich die Ursachen von Verspannungen langfristig beheben. Die Wirbelsäule, die Stütze unseres Körpers, wird geschmeidig und flexibel und gleichzeitig aufrecht und stark. In diesem Kurs lernen Sie, mit klassischen Hatha-Yoga Übungen Rücken und Nacken zu entspannen und zu kräftigen. Eine Anfangs- und Endentspannung runden den Abend ab. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

301151

Heinrich Hess
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
52,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Qigong - für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

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

301162

Susanne Stritzel
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 23. Februar 2017, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
65,- EUR

Qigong für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

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

301163

Susanne Stritzel
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 23. Februar 2017, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
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.

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, 21. Februar 2017, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
57,- 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, 21. Februar 2017, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
43,50 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, 21. Februar 2017, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
43,50 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 entgegenzuwirken. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

301180

Nicole Lutterer
Freitag, 19. Mai 2017, 19:00-21:00 Uhr und
Samstag, 20. Mai 2017, 10:00-13:45 Uhr
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
35,- EUR (min. 6/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
41,- EUR

302101

Montag, 16:00-17:00 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 12 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a

302102

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 2. März 2017, 12 x
Kindergarten Altdorf, Im Münchgrund 3

302103

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 2. März 2017, 12 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, 7. März 2017, 10 x

Fortgeschrittene 302108

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 10 x

Seniorengymnastik

In diesem Kurse werden Gedächtnistraining, allgemeine Seniorengymnastik, Gymnastik auf dem Stuhl und Koordinationstraining angeboten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder feste Schuhe.

302109

Martina Sigg
Montag, 15:00-16:00 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 10 x
Katholischer Gemeindesaal Münchweier, Kirchberg
34,50 EUR

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, 8. März 2017, 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, 21. Februar 2017, 12 x
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a
62,50 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, 7. März 2017, 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
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
34,50 EUR

302115

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 10 x

302116

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 10 x

Pilates

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

Isabel Scholz
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a
52,- EUR

302121

Montag, 19:00-20:15 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 12 x

302122

Montag, 20:30-21:45 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 12 x

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, 9. März 2017, 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, 8. März 2017, 12 x

302126

Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 10. März 2017, 12 x

Gesundheit – Ernährung

Wirksame und natürliche Hilfe bei Arthrose

Arthrose ist die häufigste Erkrankung des Bewegungsapparates. Jedes Gelenk kann eine Arthrose entwickeln. Diese führt meist zu Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen. Sie erfahren mehr über die ganzheitliche Sicht der Arthrose und wie Sie Gelenkschmerzen effizient und nebenwirkungsfrei mit pflanzlichen Arzneimitteln behandeln können. Außerdem werden Möglichkeiten gezeigt, die Gelenke beweglich und schmerzarm zu halten und so unnötigen Operationen vorzubeugen. Wertvolle Tipps zur alternativen Schmerzlinderung (Akupunktur) und Unterstützung der Gelenke durch Ernährung runden den Abend ab. Materialkosten bitte bar entrichten.

304103

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf
Freitag, 31. März 2017, 18:00-20:15 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
7,50 EUR (zzgl. 2,- EUR für 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.

Säure sucht Base Basen-Fasten-Balance-Woche

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

304104

Marianne Wacker
Dienstag, 16. Mai 2017, 18:00-22:00 Uhr
Samstag, 20. Mai 2017, 9:30-13:30 Uhr
Mittwoch, 24. Mai 2017, 18:00-22:00 Uhr
Freitag, 26. Mai 2017, 18:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum 108
53,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten und 10,- EUR Material-/Skriptkosten)

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
Montag, 20. März 2017, 17:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen
14,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

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

Festliches Ostermenü

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

307103

Monika Dantschke
Donnerstag, 6. April 2017, 19:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Eingang: Schulküche vom Parkplatz Straßburger Straße
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

Geschenke aus Ihrer Küche

Ob kulinarische Aufmerksamkeit, individuelles Dankeschön, kreatives Geschenk oder auch für den Eigenbedarf - ob gebacken, eingekocht, angesetzt oder eingelegt, Selbstgemachtes aus der eigenen Küche ist immer etwas Besonderes. Lassen Sie sich an diesem Abend inspirieren. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307105

Sabine Finkbeiner-Obert
Freitag, 23. Juni 2017, 18:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Eingang: Schulküche vom Parkplatz Straßburger Straße
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten und Kosten für Glasbe-
hälter ca. 21,50 EUR)

Tapas und Fingerfood

In diesem Kurs werden Sie erfahren, wie Sie vielerlei Fingerfood und Tapas raffiniert herstellen können. Kleine Burger, Tapas, einfache Sushis, Gemüsesticks und vieles mehr werden an diesem Abend zubereitet und verkostet. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307106

Franz Boomers
Dienstag, 9. Mai 2017, 19:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Eingang: Schulküche vom Parkplatz Straßburger Straße
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Ein schönes Geschenk ist der VHS-Gutschein für einen Kochkurs!

Tarte, Choucroute, Gugelhupf- Rezepte vom Nachbarn im Elsass

Auch wenn es Ähnlichkeiten zwischen der elsässischen und der badischen Küche gibt, so hat das Elsass doch seine eigenen Spezialitäten. In diesem Kurs lernen Sie eine Auswahl der wunderbaren Elsässer Spezialitäten kennen. Lassen Sie sich überraschen von den traditionellen Rezepten! Naturalkosten bitte bar entrichten.

307107

Franz Boomers
Dienstag, 23. Mai 2017, 19:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Eingang: Schulküche vom Parkplatz Straßburger Straße
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Café Polyglott - Sprachenstammtisch

In netter Cafe-Atmosphäre treffen sich Menschen zur lockeren Konversation in unterschiedlichen Sprachen. Erstmals wird dazu die Sprache Portugiesisch angeboten. Es gibt auch einen Deutsch-Tisch, an dem ausländische Mitbürger/Mitbürgerinnen ihre Deutschkenntnisse anwenden können. Die Teilnehmer können hier ihre Fremdsprachkenntnisse auffrischen, sie lebendig halten oder ihre Muttersprache sprechen. Jeder Tisch wird von einem Moderator/einer Moderatorin betreut, der/die gerne bei Redewendungen behilflich ist. Mittlerweile werden im Café Polyglott acht Sprachen gesprochen: Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch, Russisch, Finnisch und Portugiesisch. Das Café Polyglott wird in Kooperation zwischen der VHS, der Stadtverwaltung Ettenheim und der Initiatorin Marileide Fonseca-Hagemann angeboten.
Anmeldung erbeten: VHS Außenstelle Ettenheim, cafe.polyglott.ettenheim@gmail.com oder 07822/3818.
Bitte Sprache(n) angeben.

Restaurant Adler, Schmieheimer Str. 12, Altdorf
Kostenfrei (Anmeldung erbeten)

426101

Donnerstag, 23. März 2017, 20:00-22:15 Uhr

426102

Donnerstag, 18. Mai 2017, 20:00-22:15 Uhr

426103

Donnerstag, 29. Juni 2017, 20:00-22:15 Uhr

Sprachkurse für „Deutsch als Fremdsprache“ finden Sie ab S. 42 sowie im Internet unter www.vhs.lahr.de

Englisch A1 mit Muße

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.
Great! A1, ab Lektion 4

406101

Astrid Jörger-Baumann
Dienstag, 10:30-12:00 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 14 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8
116,- EUR

Englisch A1.3

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, haben aber das Gefühl vieles vergessen zu haben? Dann starten Sie mit diesem Kurs durch. Zügig, praxisnah und alltagsbezogen frischen Sie Ihr Englisch wieder auf.
Great! A1, ab Lektion 8

406102

Gabriele Bodri
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
69,50 EUR

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Auf der Homepage der VHS Lahr unter Service finden Sie online-Einstufungstests. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am Dienstag, 7. Februar, 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 8

406103

Astrid Jörger-Baumann
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 14 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teil.)

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 Abbott
Mittwoch, 18:45-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 12 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
99,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten) (min. 6/max. 8 Teil.)

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 Abbott
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 12 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
74,50 EUR (zzgl. 4,- EUR Kopien)

Englisch mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
In conversation, ab Lektion 4

406106

Astrid Jörger-Baumann
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 23. Februar 2017, 14 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teil.)

Französisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
On y va A1, ab Lektion 8/9

408101

Bernadette Mutter
Montag, 9:30-11:00 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 14 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Couleurs de France 1, ab Lektion 6/7

408102

Sylvie Renkenberger
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch A2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Couleurs de France 2, ab Lektion 2

408103

Sylvie Renkenberger
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Cours de Conversation C1

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

408104

Marie-Madeleine Mania-Dozier
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Italienisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse oder zum Einstieg
mit nur geringen Vorkenntnissen.
Chiaro! A1 ab Lektion 1

409101

Luisa God
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
74,50 EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Spanisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

422101

Sindy Erny-Barrera
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
50,- EUR

Spanisch B1

Für Interessierte mit grundlegenden bis guten Vor-
kenntnissen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

422102

Sindy Erny-Barrera
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Die Lehrbücher sind nicht im Kurspreis enthal-
ten. Sie sind im Buchhandel erhältlich.

Niederländisch für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

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 5

414101

Gesche Bohnacker
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 13 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
107,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Niederländisch Konversation

Aufbauend auf guten Grundkenntnissen sollen in
diesem Kurs Ihre kommunikativen Fähigkeiten auf
angenehme Weise gefestigt werden. Mit landeskund-
lichen Themen wird Ihr Wortschatz wiederholt und
weiter ausgebaut. Materialien der Dozentin oder
eigene Texte der Teilnehmer. Der Kurs findet 14-tägig
statt.

414102

Gesche Bohnacker
Montag, 19:15-20:45 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 6 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
50,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Tablet und 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.

501141

Frank Ewert
Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 3 x
Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16, Sitzungssaal
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.

501142

Frank Ewert
Mittwoch, 29. März 2017, 19:00-21:15 Uhr
Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16, Sitzungssaal
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.

501143

Frank Ewert
Mittwoch, 26. April 2017, 19:00-21:15 Uhr
Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16, Sitzungssaal
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 Schutz-
programme aufgezeigt und auch Anpassungen der
Systemeinstellungen gemeinsam geprüft und vorge-
nommen. Angesprochene Betriebssysteme: Android
4.X-6.X und IOS 10.X. Bitte bringen Sie Ihr Android-
Tablet (inkl. Netzteil) mit in den Kurs. Falls Sie über eine
E-Mail-Adresse verfügen, bringen Sie die Anmel-
dedaten mit.

501150

Frank Ewert
Mittwoch, 3. Mai 2017, 19:00-21:15 Uhr
Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16, Sitzungssaal
15,50 EUR

Outdoornavigation mit dem Smartphone

Locus Map auf Ihrem Mobiltelefon ersetzt vollständig einen GPS-Empfänger und ist Ihr zuverlässiger Helfer im täglichen Einsatz. Wanderer, Mountainbiker und Motorradfahrer, die ihre Touren aufzeichnen oder vorhandene Routen nachfahren bzw. nachwandern möchten, erhalten fundierte Grundlagen und wertvolle Tipps. Wir starten mit einer Einführung in die Oberfläche von Locus Map und Sie lernen die wichtigsten Funktionen kennen. Anschließend geht es um die optimale Benutzung der digitalen Kartenwerke. Sie lernen, eigene Routen zu planen und sich von Locus Map zu Ihren gewünschten Zielen navigieren zu lassen. Für Einsteiger und für GPS-Nutzer mit Vorkenntnissen geeignet. Wenn möglich eigenes Android Smartphone mitbringen.

501155

Bernd Grundmann
Mittwoch, 15. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
21,- EUR

Junge VHS

Zeichnen und Aquarellieren für Kinder und Jugendliche (6-14 J.)

Ihr lernt verschiedene Bereiche künstlerischen Arbeitens kennen und werdet anhand verschiedener Themen und Motive eure eigene Kreativität entfalten. Bitte Mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift, dünner Filzstift. Weiteres Material wird im Kurs bekannt gegeben. Voraussetzung: Besuch mindestens der ersten Klasse.

205110

Karin Wohlrabe
Mittwoch, 14:00-15:30 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12
65,- EUR

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, 15:00-15:45 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 14 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12
73,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Flöte für Kinder - Fortgeschrittene

208131

Andrea Band
Donnerstag, 16:00-16:45 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 14 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12
73,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Druckwerkstatt für Kinder (7-12 J.)

Stempeln und Drucken mit Wow-Effekt!

Wir schaffen mit Gummipplatten, die wir in der traditionellen Technik des Linoldrucks bearbeiten, ganz individuelle, kleine Kunstwerke! Von einfachen Motiven über komplexere Bilder bis hin zum zweifarbigen Druck. Die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Zuerst entwerfen wir den Stempel (Wunschmotiv, Fantasiefiguren, Blumen, Buchstaben, Tiere o.ä.), anschließend ritzen wir das Motiv mit einem Linolschnitt-Messer in die Gummipplatte ein. Damit können wir dann Papier, Karten, Briefpapier, Geschenkpapier, Geschenkanhänger u.a. bedrucken. Wunschmotive können gerne mitgebracht werden, ansonsten stehen verschiedene Motive zur Verfügung. Bitte mitbringen: Malkittel, Federmäppchen mit Bleistift und Schere. Materialkosten bitte bar entrichten.

212108

Andrea Krappitz
Samstag, 1. April 2017, 10:00-12:15 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
15,- EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Materialkosten für Gummipplatte, Farben und Karten)
min. 5/max. 6 Teiln.

Osterdeko selbst genäht (ab 7 J.)

An der Nähmaschine nähen wir Buntes für die Oster- und Frühlingsdeko. Die Teile sind bereits zugeschnitten. Nähmaschinen und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

214110

Annette Fliehler
Samstag, 25. März und 1. April 2017,
jeweils 10:00-12:30 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a
35,- EUR (zzgl. 12,- EUR Materialkosten)
(min. 5/max. 6 Teiln.)

Wir nähen ein großes und buntes Kuschelkissen mit Namen (ab 8 J.)

Mit der Nähmaschine wird ein großes (ca. 50x40cm) Kuschelkissen aus buntem zugeschnittenen Frottee genäht, der eigene Name wird ebenfalls aus bunten Frotteebuchstaben appliziert. Dazu nähen wir auch gleich das passende Füllkissen und füllen dieses auch selbst mit waschbarer Füllwatte. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

214111

Annette Fliehler
Samstag, 25. März und 1. April 2017,
jeweils 13:30-16:00 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a
35,- EUR (zzgl. 15,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

Kochen wie in Italien - für Kinder (8-12 J.)

Magst Du italienisches Essen oder möchtest Du es kennenlernen und probieren? Wir schnuppern und schauen in die italienische Küche. Dabei kochen wir zusammen ein leckeres Menü und werden es gemeinsam genießen. Buon Appetito! Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrtücher.

307104

Sabine Finkbeiner-Obert
Freitag, 21. April 2017, 15:00-18:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche,
vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen
15,50 EUR (inkl. Naturalkosten)



VHS Friesenheim
Marie-Luise Wiechers

Klostermattenstr. 7
77948 Friesenheim

Tel 07821 / 9967756
vhs-friesenheim@lahr.de

Vorträge

Das 1x1 der Persönlichkeit

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

107201

Karin Beckendorff
Mittwoch, 15. März 2017, 19:30 Uhr
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a
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.vhs.lahr.de

Lebensfreude - wie ging das noch gleich?

Wie oft funkeln Ihre Augen noch, weil Sie das Leben lieben? Und hätten Sie das gern öfter? Sich auf das Wesentliche konzentrieren, sich aus misslichen Lagen befreien, positive Kräfte wieder entdecken, um die alltäglichen Herausforderungen besser zu bewältigen - das alles kann Ihnen gelingen. Gewusst wie! Um ein selbstbestimmtes, gutes Leben und die Rückkehr der Lebensfreude geht es an diesem Abend mit vielen Denkanstößen und Tipps.

107202

Beate Hackmann
Donnerstag, 16. März 2017, 19:30 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
3,50 EUR / 2,50 EUR

Der Kaiserstuhl

Eine Insel in der Oberrheinischen Tiefebene - Filmvortrag

Eingebettet zwischen dem Schwarzwald im Osten und den Vogesen im Westen entstand vor etwa 50 Millionen Jahren, ausgelöst durch vulkanische Eruptionen, dieses kleine Gebirge, das man später als den Kaiserstuhl bezeichnete. Massive Eingriffe durch Flurbereinigungen zugunsten des Weinbaus veränderten diese Landschaft in den vergangenen Jahren vielerorts und nahmen ihr die Urtümlichkeit ihres Aussehens für immer.

Trotz dieser Eingriffe hat man, dem Naturschutzgedanken folgend, Schutzzonen eingerichtet, um jene seltenen Pflanzenarten und Tiere vor dem Aussterben zu bewahren, die sich - begünstigt durch die klimatischen Verhältnisse im Oberrheingraben - insbesondere hier ansiedeln konnten. Natur- und Landschaftsfilmher Günther Rentschler legt in seinem Film den Schwerpunkt auf die Naturschönheiten des Kaiserstuhls, weniger auf die vom Wein geprägte Landschaft. Sein Filmvortrag zeigt eindrucksvoll, welche Reize diese Landschaft zu bieten hat.

111201

Günther Rentschler
Mittwoch, 22. März 2017, 19:30 Uhr
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
3,50 EUR / 2,50 EUR

Leben und Sterben in der Serengeti

Filmvortrag
Die Serengeti, eine faszinierende Landschaft Afrikas im Grenzgebiet zwischen Tansania und Kenia, ist eines der letzten Tierparadiese der Erde. Beeinflusst von Erlebnissen als Zwölfjähriger durch den Film „Serengeti darf nicht sterben“ von Michael und Bernhard Grzimek, hat sich der Filmautor Bernd Tacke einen Kindheitstraum erfüllt und das einzigartige jährliche Naturschauspiel der großen Tierwanderung von Gnus und Zebras mit der Filmkamera festgehalten. Der zum Weltkulturerbe zählende 1700 Meter hohe Ngorongoro-Krater und der Nationalpark um den sodahaltigen Lake Manyara mit ihren eigenen Tierwelten am Rande der Serengeti sind weitere Inhalte des Films. Der Naturfilm „Leben und Sterben in der Serengeti“ von Bernd Tacke ist nicht nur eine beeindruckende Tierdokumentation über Leben und Sterben, Fressen und Gefressen werden, Geburt und Tod, sondern auch ein Plädoyer für mehr Tierschutz.

110205

Bernd Tacke
Mittwoch, 29. März 2017, 19:30 Uhr
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
3,50 EUR / 2,50 EUR

Exkursionen

Ein Gang durch die Friesenheimer Geschichte

Alte Wirtschaften und Brauereien

Um Friesenheimer Wirtschaften, Brauereien, die Malzfabrik Neff und um Eiskeller geht es bei einem historischen Rundgang durch die Friesenheimer Ortschaft. Die Spurensuche beginnt beim Friesenheimer Rathaus. War das historische Rathaus tatsächlich eine Gaststätte und das neue Rathaus eine Malzfabrik? Konnte aus dem Stockbrunnenwasser Bier gebraut werden? Wie wurde das Bier gekühlt? Diese Fragen wird Ekkehard Klem, ausgewiesener Kenner der Geschichte Friesenheims, während des ca. 90minütigen Rundganges beantworten und erläutern. Der Rundgang wird in Kooperation mit dem Historischen Verein Mittelbaden - Regionalgruppe Geroldsecker Land e.V. angeboten.

101204

Ekkehard Klem
Mittwoch, 5. April 2017, 18:00 Uhr
Treffpunkt: Rathausplatz Friesenheim, Friesenheimer Hauptstr. 71/73
Kostenfrei

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: www.vhslahr.wordpress.com

Russland zu Gast in Baden-Baden

Eine besondere Stadtführung

In Russland ist der kleine Kurort an der Oos nach Berlin die zweitbekannteste deutsche Stadt. Was kaum verwundert, wenn man die Geschichte der Stadt und die besondere Beziehung zwischen der Zarenfamilie und dem Haus Baden kennt. Mehr über diese Zusammenhänge und über das Leben und Treiben so mancher illustrier russischer Gäste - Adlige, Künstler, Literaten - im Baden-Baden des 19. Jahrhunderts, erfahren Sie bei einem kurzweiligen und interessanten Stadtrundgang unter der Leitung einer sachkundigen Stadtführerin, die Ihnen mit Herz und Humor „ihr russisches Baden-Baden“ näher bringt.

203201

Turgenev-Gesellschaft Deutschland e. V.
Renate Effern / Marie-Luise Wiechers
Freitag, 12. Mai 2017, 9:45-16:30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Offenburg, Haupteingang
38,50 EUR (inkl. Bahnfahrt, Führung, Eintritt Casino)

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Alleinerziehend mit pubertären Jungs ab 10 Jahren

Alleinerziehende Mütter mit Jungs ab etwa 10 Jahren erleben oft überraschende Problematiken. In der Pubertät steigen Risikobereitschaft und Grenzüberschreitungen, männliche Aggression provoziert Mütter oft dramatisch. Themen wie wachsende Selbständigkeit, Rechte, aber auch Pflichten, angemessene Grenzen, Absprachen und Konsequenzen müssen beachtet werden. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen werden Bewältigungstipps für typische altersgemäße Konflikte erarbeitet. Angemessene Antworten und Reaktionen sowie Einsatz von Autorität und Körpersprache (für den Provokationsfall) werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Der Erziehungsalltag von Müttern kann dadurch planbarer und leichter werden.

106201

Peter Freudenberger
Samstag, 1. April 2017, 10:00-17:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
35,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Literatur – Musik – Nähen

Lektüre im Gespräch

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

201203

Charlotte Schubnell / Marie-Luise Wiechers
Dienstag, 7.3./4.4./2.5./30.5./27.6.2017
jeweils von 18:30-20:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
25,- EUR

Gitarre Grundkurs

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

208210

Alois Oschwald
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
52,- EUR

Gitarre Aufbaukurs II

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.

208211

Alois Oschwald
Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
52,- EUR

Nähmaschinen-Führerschein

Sie haben eine Nähmaschine zu Hause und kommen nicht zurecht? Hier erhalten Sie eine gründliche Einarbeitung in die Nähmaschine (keine Overlock-Maschine). Erklärt werden verschiedene Funktionen, der Einsatz der verschiedenen Nähfüßchen, die Verstellung der Spannung an der Maschine, die Maschinensäuberung und -pflege. Stellen Sie bitte vorab sicher, dass Ihre Maschine voll funktionsfähig ist und bringen Sie auch das Zubehör und die Gebrauchsanleitung mit. Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedene Stoffreste jeweils mindestens 40 x 100 cm groß (Jeans, Jersey, Sweatshirt, dünner Baumwollstoff und Chiffon), Nähzutaten (Stoffschere, Maßband, Nahttrenner, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide).

214201

Antje Deger
Freitag, 28. April 2017, 17:00-20:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
17,- EUR (min. 6/max. 7 Teiln.)

Schenken Sie Bildung, Gesundheit und Kreatives mit einem VHS-Gutschein, das macht Sinn und Freude! Wir informieren Sie gerne unter Tel. 07821/918-0.

Overlock für Einsteiger

Mit der Overlock-Maschine können Sie mehr als nur versäubern! Hier erhalten Sie eine gründliche Einarbeitung und nähen mit verschiedenen Stichen (z.B. Rollsaum, Flatlock, 3- oder 4-Faden Overlocknaht). Wir arbeiten mit dem Differentialtransport und lernen die Spannung optimal einzustellen. Stellen Sie bitte vorab sicher, dass Ihre Maschine voll funktionsfähig ist und bringen Sie auch das Zubehör und die Gebrauchsanleitung mit. Bitte mitbringen: Overlock-Maschine, verschiedene Stoffreste jeweils mindestens 30x140 cm groß (Jeans, Jersey, Sweatshirt, dünner Baumwollstoff und Chiffon), Nähzutaten (Stoffschere, Maßband, Nahttrenner, Stecknadeln, Overlockgarn in grün, gelb, rot und blau).

214202

Antje Deger
Montag, 6. März 2017, 16:00-20:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
25,- EUR (min. 6/max. 7 Teiln.)

Farben und Stil - Mode und Make-up

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

214230

Sybille Roll / Kerstin Berg
Dienstag, 30. Mai 2017, 18:00-21:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Seiteneingang 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, 22. Februar 2017, 12 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
(barrierefreier Zugang möglich)
78,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Yoga für den Rücken

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

301242

Nicole Seubert
Mittwoch, 17:30-19:15 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 15 x
Schlüssle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
91,- EUR

Fitnessgymnastik für Frauen

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302201

Marie-Luise Wiechers
Dienstag, 9:00-9:45 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 12 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
(barrierefreier Zugang möglich)
31,50 EUR

Die Krankenkassen zahlen ihren Mitgliedern einen Entgeltanteil für bestimmte gesundheitsfördernde Kurse. Nähere Informationen bei Ihrer Kasse oder in den Kursen.

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marie-Luise Wiechers
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang
möglich)
31,50 EUR

302202

Dienstag, 9:45-10:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 12 x

302203

Mittwoch, 14:30-15:15 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 12 x

302204

Mittwoch, 15:15-16:00 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 12 x

Piloxing

Piloxing ist ein Powertraining mit einem Mix aus Boxen, Pilates und Tanzen, ein energiegeladenes Workout, das Muskeln aufbaut und den Körper strafft. Schweiß-treibende Stunden sind garantiert!

302208

Letizia Sansone
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 15 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
(barrierefreier Zugang möglich)
51,50 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.

302209

Sneschana Seiferling
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 23. Februar 2017, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
(barrierefreier Zugang möglich)
34,50 EUR

Pilates am Abend

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körper-zentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmus-kulatur. Die konzentrierte Atmung fördert dabei die Entspannung und dient der Verbesserung der Beweg-lichkeit. Bitte mitbringen: Rutschfeste Gymnas-tikmatte.

302213

Beatrix Gschimailo
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 15 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
64,- EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

302232

Gabriele Bickel
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 10 x
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
41,- EUR

Wassergymnastik für Frauen

302231

Gabriele Bickel
Dienstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
41,- EUR

Wassergymnastik für Frauen

Marion Beck
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
40,50 EUR

302233

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 13 x

302234

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 13 x

302235

Donnerstag, 19:45-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 13 x

Wassergymnastik für Senioren

Monja Eckert
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
46,50 EUR

302236

Montag, 16:00-16:45 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 15 x

302237

Montag, 16:45-17:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 15 x

302238

Montag, 17:30-18:15 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 15 x

Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

302249

Gabriele Bickel
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 10 x
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
54,- EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

302250

Gabriele Bickel
Dienstag, 19:30-20:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
43,- EUR

Gesundheit – Ernährung

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, Ner-ventyp, 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, 5. April 2017, 19:00-21:15 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
7,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Skript)
Anmeldung erforderlich

Bei Kursen mit 1-5 Terminen und Wochenend-seminaren 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, ent-schlacken 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 Umstellungs-prozess dienen und so helfen, Gesundheit und Wohlbe-finden zu steigern und auf Dauer zu erhalten. Natural-kosten und Skriptkosten bitte bar entrichten.

Beate Kecac
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
41,-EUR(zzgl.ca.12,-EURNaturalkosten,5,-EURSkript)

304203

Mittwoch, 26. April 2017, 19:00-21:15 Uhr
Samstag, 29. April 2017, 9:30-12:30 Uhr
Dienstag, 2. Mai 2017, 19:00-21:15 Uhr
Donnerstag, 4. Mai 2017, 19:00-21:15 Uhr

304204

Mittwoch, 21. Juni 2017, 19:00-21:15 Uhr
Samstag, 24. Juni 2017, 9:30-12:30 Uhr
Montag, 26. Juni 2017, 19:00-21:15 Uhr
Donnerstag, 29. Juni 2017, 19:00-21:15 Uhr

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. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307201

Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein
Dienstag, 28. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
7,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

Neue vegetarische Köstlichkeiten

Mit viel frischem Gemüse, Kräutern, Hülsenfrüchten und Getreide kochen wir vegetarische Köstlichkeiten. Wir lernen eine Vielfalt von Gerichten kennen, die sehr wohl alltagstauglich sind und der ganzen Familie schmecken.

307202

Dorothea Brasch-Duffner
Montag, 13. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

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

Tapas und anderes Fingerfood international

Food Trucks sind „in“ und bieten große Auswahl und beste Qualität. In diesem Kurs lernen Sie Fingerfood, Tapas usw. für Ihr eigenes Food-Event kennen und zubereiten. Kleine Burger, Tapas, einfache Sushis, Gemüse-Sticks und einiges mehr werden gekocht und probiert.

307203

Franz Boomers
Dienstag, 7. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Männer am Herd - American Style

Die Amerikanische Küche, das sind nicht nur Spareribs, Steaks und Burger. Sie ist geprägt durch die Zuwanderer aus der ganzen Welt. Man findet französische Einflüsse in Louisiana oder deutsche Küche in Ohio, aber auch die Aromen aus Asien oder Südamerika. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Amerika bei der Zubereitung von Fisch, Krustentieren, Fleisch, Salat, Gemüse und Süßem.

307204

Franz Boomers
Dienstag, 25. April 2017, 19:00-22:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Basisch kochen mit Kräutern

Sie suchen Anregungen für Ihre basischen Gerichte? Viele Kräuter und Wildpflanzen eignen sich zur Bereicherung des täglichen Speiseplans - so finden Sie auch in der basischen Küche hervorragend Verwendung. Sie werden begeistert sein, welche Kräuter einerseits gut schmecken, einfach und vielseitig zuzubereiten sind und darüber hinaus das Entwässern während der Basenkur unterstützen.

307205

Beate Kecac
Samstag, 6. Mai 2017, 9:30-12:30 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten, 3,- EUR Skript)

Wildkräuter sammeln und zubereiten

Auf einem Streifzug durch wilde Wiesen suchen wir zusammen mit dem Kräuterexperten Rudi Beiser heimische Wildkräuter. Im Anschluss zeigt der Kursleiter in der Schulküche einige Verwendungsmöglichkeiten der Wiesenkräuter in einfachen und schmackhaften Gerichten der Alltagsküche. Das wird lecker!

307206

Rudi Beiser
Samstag, 20. Mai 2017, 10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Grundschule Oberweier, Schulhof
10,50 EUR (zzgl. ca. 4,- 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.

Michael Lehmann
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
87,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

406201

Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 14 x

406202

Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 23. Februar 2017, 14 x

Kommunikation

Vom Gegeneinander zum Miteinander - positiv kommunizieren

Wir sind im Alltag einer Reihe von schwierigen Gesprächen und Konfliktsituationen ausgesetzt – und oftmals sind diese destruktiv, nervtötend und absolut vermeidbar. Doch was dagegen tun? In diesem Workshop lernen wir, die Absicht des Gegenübers im richtigen Licht zu sehen und entsprechend darauf zu reagieren. So kommen wir vom Gegeneinander zum Miteinander. Sollte es doch mal hart auf hart kommen, lernen wir, auch in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu reagieren und zu kommunizieren.

509201

Michael Lehmann
Mittwoch, 18:30-20:45 Uhr
ab Mittwoch, 26. April 2017, 4 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
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
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
33,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

302252

Dienstag, 16:00-16:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Juni 2017, 5 x

302253

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Juni 2017, 5 x

Schwimmen für Kinder - Anfänger ab 5 J.

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

302243

Dienstag, 16:00-16:45 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x

302244

Dienstag, 16:45-17:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x

302245

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 23. Februar 2017, 10 x

302246

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr
ab Donnerstag, 23. Februar 2017, 10 x

302247

Dienstag, 17:30-18:15 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x

Festigung für Schwimmanfänger

Die Fertigkeiten des Anfängerkurses werden gefestigt. Voraussetzung: Teilnahme an einem der direkt vorangegangenen Anfängerkurse.

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

302254

Dienstag, 16:45-17:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Juni 2017, 5 x

302255

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. Juni 2017, 5 x

302256

Dienstag, 17:30-18:15 Uhr
ab Dienstag, 20. Juni 2017, 5 x

302257

Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Juni 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, 23. Februar 2017, 10 x
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
31,50 EUR

Die
größten Hits
aller Zeiten.


EINS GEHÖRT GEHÖRT.



Vorträge

Die neue Pflegeversicherungsreform und Betreuungsverfügung/Vorsorgevollmacht

Seit dem 1. Januar 2016 ist die Reform der Pflegeversicherung in Kraft. Aus den Pflegestufen sind Pflegegrade geworden. Was hat sich sonst geändert. Welche Leistungen zahlt die Pflegeversicherung bei Pflegebedürftigkeit jetzt? In dem gemeinsamen Vortrag der AOK und Herrn Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann erhalten Sie Auskunft zu diesen Fragen. Außerdem erfahren Sie, warum eine Betreuungsverfügung- oder noch besser eine Vorsorgevollmacht- nach Möglichkeit von jedem verfasst werden und welche Inhalte sie haben sollten.

105301

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Mittwoch, 8. März 2017, 19:30 Uhr
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2
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.vhs.lahr.de

"Warum zahlt die Versicherung nicht"

Jahrelang hat man brav seine Beiträge an die Versicherung gezahlt und wenn man sie wirklich braucht, gibt es Probleme über Probleme. Diese Erfahrungen haben schon viele gemacht. Aber woran liegt es? Und wie kann man solchen Ärger vermeiden? Was muss ich tun, um doch an mein Geld zu kommen? Herr Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann informiert Sie über Fallstricke in der Praxis und was zu tun ist, damit Sie Ihre Versicherungsleistung erhalten.

105302

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Mittwoch, 3. Mai 2017, 19:30 Uhr
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2
3,50 EUR / 2,50 EUR

Mensch-Gesellschaft-Umwelt

Eltern als Servicepersonal - Hilfe, mein Kind "funktioniert" nicht

Die Schultasche als Stolperfalle, Socken unterm Schrank, dreckiges Geschirr auf dem Schreibtisch und Spielzeug in der ganzen Wohnung? Kein Bitten und kein Strafen hält langfristig - Sie sind nicht nur Mutter/Vater sondern auch Taxiunternehmen, Köchin, Putzfrau und Animator ihres Kindes? Wie gehen Sie damit um? An diesem Abend geht es um den Austausch mit Beispielen aus ihrem Alltag. Themen werden sein: Persönliche Grenzen, persönliche Sprache, Umgang mit Ja und Nein. Lernen Sie an diesem Abend, wie man alte Verhaltensmuster „entschärft“.

106301

Melanie Wieber
Donnerstag, 9. März 2017, 19:45-22:00 Uhr
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7
12,50 EUR

So wollte ich doch nie werden

Meine Eltern in mir erforschen

Ertappen Sie sich auch immer wieder bei Sätzen wie: „Das gab es früher nicht!“, „Wenn andere in den Rhein springen, springst du dann auch?“, „Vom Fernsehen bekommst du viereckige Augen“ oder sogar „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst...“? Sprüche, die Sie als Kind gehört und sich geschworen haben, diese NIE bei den eigenen Kindern zu benutzen. Woran liegt es also, dass wir so oft in genau diese Verhaltensmuster fallen? Dieser Frage will der Kurs auf den Grund gehen. Bitte bringen Sie dazu Beispiele aus Ihrem Familienalltag mit.

107301

Melanie Wieber
Donnerstag, 11. Mai 2017, 19:45-22:00 Uhr
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7
12,50 EUR

Entspannung-Bewegung

Entspannung, das heißt auch "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, 19:30-20:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
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 Wohlfühl 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
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

301341

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 12 x

301342

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 12 x

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, 6. März 2017, 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, 20. Februar 2017, 15 x
Rathaus Kappel, Rathausstr. 2
39,- 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
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61
64,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302310

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 15 x

302311

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 15 x

Gesundheit-Ernährung

Treffen für Freunde der basisch/mediterranen Küche

Zum lockeren Austausch treffen wir uns alle 6 Wochen, um Neues zu erfahren, Rezepte auszutauschen und um die gesunde Ernährung nicht aus dem Auge zu verlieren. Das Entgelt bitte an jedem Abend bar an die Dozentin entrichten.

304306

Marianne Wacker
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 30. März 2017, 4 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang
3,50 EUR pro Abend (Barkasse)

Venedig und ihre Küche

Venedig, eine besondere Stadt. Aber auch ihre Rezepte verführen zum Genießen. Bereits im 14./15. Jahrhundert wurde das Libro per Cuoco geschrieben. Geprägt vom Handel mit Gewürzen über viele Jahrhunderte, vereinen sich Küche und Aromen.

307301

Franz Boomers
Mittwoch, 22. Februar 2017, 19:00-22:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang
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 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 Salatsalze, 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.

307302

Franz Boomers
Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Juni 2017, 4 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang
41,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten pro Abend)

Fingerfood, Party & Brunch-Büffet

Wer Freude am guten Essen hat, andere gerne verwöhnt, dabei nicht unbedingt lange Zeit für Vorbereitungen aufbringen kann, für den ist dieser Abend mit ausgiebigen Rezepten, die nicht jeder kennt, genau das Richtige. Mit guten Zutaten und einer hübschen Dekoration fein herausgeputzt kann sich manch ein Appetithäppchen als ein hochfeines Canapé entpuppen. Dazu leckere Salate, Fleisch, Fisch und Käse für ein reichhaltiges Büffet.

307303

Marianne Wacker
Donnerstag, 27. April 2017, 18:00-22:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang
14,- EUR (zzgl. ca. 15,50 EUR Naturalkosten)

Ein schönes Geschenk ist der VHS-Gutschein für einen Kochkurs!

Baden trifft Mosel: Weinprobe mit feinen Leckereien

An der Mosel, Schieferterrassen mit 80% Steigung, Weinanbau unter extremsten Bedingungen, ideale Bedingungen für beste Rieslinge. In Baden, Lös-Lehmboden und Vulkanverwitterungsgestein, ideal für alle Burgundersorten. Aber es werden in Baden auch Rieslinge und an der Mosel Spätburgunder angebaut. Probieren Sie und vergleichen sie in einer außergewöhnlichen Gegenüberstellung Spätburgunder und Rieslinge der beiden Anbaugebiete, tauchen sie ein in diese Erlebniswelt unterschiedlichster Ausprägung der beiden wichtigsten Rebsorten und genießen Sie kleine Leckereien dazu.

307304

Horst Kröber
Freitag, 12. Mai 2017, 19:30-22:00 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
25,50 EUR (inkl. Naturalkosten)

Rosenmärchen

Kulinarische Märchenreise
Mitten im Garten wuchs ein Rosenstrauch, der war voller wunderschöner Rosenblüten und in einer derselben wohnte ein Elf... Märchen verzaubern uns, lassen uns in die geheimnisvolle Märchenwelt eintreten. Wir lauschen den alten Rosenmärchen und dazu kochen wir gemeinsam ein kleines Rosenmenü. Ein Abend für alle Sinne auf dem Ehrethof in Niederschopheim.

307305

Elisabeth Ehret
Mittwoch, 21. Juni 2017, 18:30-22:00 Uhr
Treffpunkt: Ehrethof, Hauptstr. 35a, 77749 Hohberg
20,50 EUR (inkl. Speisen und Getränke)



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, 8. März 2017, 8 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
62,50 EUR

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Intensivkurs führt in verschiedene Aufbautechniken oder in das Arbeiten an der Drehscheibe ein. Dabei können einfache Gefäße wie Schalen, Becher u. a. entstehen. Kosten für Ton, Glasur und Brand sind bar im Kurs zu bezahlen. Bitte mitbringen: Schürze, Tuch (ca. 40x60 cm), wenn vorhanden: Töpferwerkzeug.

206401

Walter Sekinger
Dienstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 8 x
Herbolzheim, Friedrichstr. „Hinter dem Drescheschopf“
74,50 EUR (Kosten für Ton, Glasur, Schrüh- und Glasurbrand 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, 9. März 2017, 15 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
78,- EUR

Crashkurs Overlock

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 besser kennen: Wir fädeln ein, probieren die verschiedenen Stiche (Overlock, Flatlock, Rollsaum), experimentieren mit dem Differentialtransport und unterschiedlichen Garnen. Nebenbei erhalten Sie weitere Tricks und Kniffe. Die Dozentin ist Handarbeitslehrerin und Nähbuchautorin. Bitte mitbringen: Ihre Overlock mit allem Zubehör in technisch einwandfreiem Zustand; (Mängel können im Kurs nicht behoben werden), Stoffreste (Jersey, Sweat, Baumwolle je ca. DIN A4), Overlockgarn (4 verschieden farbige Konen), Effektgarne, Stoffschere, Schreibzeug. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

214402

Carmen Dahlem
Samstag, 25. März 2017, 9:30-13:30 Uhr
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
25,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch) (min. 6/max. 6 Teiln.)

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

Sommerkleidung

Die Tage werden wieder länger und die Sonne lockt nach draußen. Jetzt wird es Zeit, sich noch schnell die neue Sommergarderobe zu nähen. An diesem Kreativtag wollen wir gemeinsam Ihr Wunschprojekt nähen. Dabei erfahren Sie auch noch Tipps und Tricks zu Zuschnitt, rationaler Verarbeitung und zum Umgang mit Ihrer Nähmaschine und/oder Overlock. Die Dozentin ist Handarbeitslehrerin und Nähbuchautorin. Bitte mitbringen: Nähmaschine und/oder Overlockmaschine (in technisch einwandfreiem Zustand) mit allem Zubehör, Anleitungsheft, Schnittmuster und entsprechende Materialien, Stecknadeln, Nähgarn, Schere, vorhandenes Näh- und Schreibzeug sowie Vesper. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

214403

Carmen Dahlem
Sonntag, 26. März 2017, 9:30-16:30 Uhr
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
41,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Entspannung – Bewegung

Yoga und Bewegungsübungen auf dem Stuhl

Angesprochen sind Menschen, die mit einfachen Übungen im Alltag ihrem Körper etwas Gutes zu tun möchten. Die Übungen helfen, die Wirbelsäule beweglich zu halten, Verspannungen überwiegend am Hals-, Nacken- und Schulterbereich zu lösen oder vorzubeugen. Es werden die Bauch-, Rücken-, Hals- und Nackenmuskulatur gelockert, gedehnt und gestärkt. Spezielle Augenübungen wirken ausgleichend. Sie lernen wohltuende Geschicklichkeitsübungen für die Finger, Hände und Handgelenke kennen. Dieser Kurs ist auch sehr gut für ältere Menschen und Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet, die eine vereinfachte Form des Yogas praktizieren möchten. Bitte Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte für die Entspannung, Decke und Kissen.

301443

Sybille Schabla
Dienstag, 18:45-20:15 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 10 x
Proberaum MG, Poststr. 24
65,- EUR (min. 8/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, 9. März 2017, 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, 6. März 2017, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail www.vhs.lahr.de

Wirbelsäulengymnastik

Nach einer Aufwärmphase mit harmonisch fließenden Bewegungen, Schulung der Körperwahrnehmung und Balanceübungen wird die tiefe Muskulatur der Körpermitte gestärkt, damit sich der Rücken stabilisieren und die Haltung verbessern kann. Abgerundet wird die Stunde durch Entspannungs- und Dehnungsübungen. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

N.N.
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 36
34,50 EUR

302402

Dienstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 10 x

302403

Dienstag, 19:30-20:30 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 10 x

Rückenfit

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

302411

Silvia Bilger-Zehnle
Dienstag, 16:45-17:45 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x
Festhalle Schmieheim
34,50 EUR

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, 9. März 2016, 6x
Festhalle Schmieheim
20,50 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.

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

302408

Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 10 x

302409

Donnerstag, 9:40-10:40 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 10 x

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
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302412

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 10 x

302413

Montag, 19:15-20:15 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 10 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.

304401

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempff
Mittwoch, 5. April 2017, 18:00-20:15 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26, Videoraum
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

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. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307401

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein
Montag, 8. Mai 2017, 19:00-22:00 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
7,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

Leckere Mittagspause

Viele Anregungen und ein Konzept mit Rezepten für kalte Speisen, Snacks und Salate erwarten Sie an diesem Abend. Ein ausgewogenes Mittagessen an Ihrem Arbeitsplatz, in der Schule oder unterwegs bringt Sie fit durch den Tag.

307402

Sabine Finkbeiner-Obert
Donnerstag, 30. März 2017, 18:30-21:30 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
10,50 EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Naturalkosten)

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.

307403

Beate Kecac
Samstag, 25. März 2017, 9:30-12:30 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten, 3,- EUR Skript)

Junge VHS**Druckwerkstatt für Kinder (7-12 J.)
Stempeln und Drucken mit Wow-Effekt!**

Wir schaffen mit Gummipplatten, die wir in der traditionellen Technik des Linoldrucks bearbeiten, ganz individuelle, kleine Kunstwerke! Von einfachen Motiven über komplexere Bilder bis hin zum zweifarbigen Druck. Die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Zuerst entwerfen wir den Stempel (Wunschmotiv, Fantasiefiguren, Blumen, Buchstaben, Tiere o.ä.), anschließend ritzen wir das Motiv mit einem Linschnitt-Messer in die Gummipplatte ein. Damit können wir dann Papier, Karten, Briefpapier, Geschenkpapier, Geschenkanhänger u.a. bedrucken. Wunschmotive können gerne mitgebracht werden, ansonsten stehen verschiedene Motive zur Verfügung. Bitte mitbringen: Malkittel, Federmäppchen mit Bleistift und Schere. Materialkosten bitte in bar an die Dozentin entrichten.

212402

Andrea Krappitz
Samstag, 25. März 2017, 14:30-16:45 Uhr
Keller der Festhalle, Bahnhofstraße 25
12,50 EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Materialkosten)
(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

Lebensfreude - Wie ging das noch gleich?

Wie oft funkeln Ihre Augen noch, weil Sie das Leben lieben? Und hätten Sie das gern öfter? Sich auf das Wesentliche konzentrieren, sich aus misslichen Lagen befreien, positive Kräfte wieder entdecken, um die alltäglichen Herausforderungen besser zu bewältigen, das alles kann Ihnen gelingen. Gewusst wie! Um ein selbstbestimmtes, gutes Leben und die Rückkehr der Lebensfreude geht es an diesem Abend mit vielen Denkanstößen und Tipps.

107504

Beate Hackmann
Donnerstag, 27. April 2017, 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.vhs.lahr.de

Exkursionen – Betriebsbesichtigungen

Fensterbau Brettschneider – Betriebsführung

**30 Jahre Fensterbau Brettschneider,
30 Jahre eigene Herstellung, 30 Jahre
alles aus einer Hand**

Fenster, die vor 1995 eingebaut wurden, gelten als technisch überholt. Wir informieren Sie über die Innovation im Fensterbau, Sicherheitsaspekte, Funktionalität sowie hocheffiziente Wärme- und Schalldämmung. Fragen werden vom Fachbetrieb beantwortet und Sie haben Gelegenheit für einen Blick hinter die Kulissen. Des Weiteren erhalten Sie einen Einblick in unsere Fertigung von Edelstahlkonstruktionen bei Balkongeländern, Zaunanlagen, Terrassenüberdachungen, Vordächer oder Hoftor: Alles in individuellen Formen, abgestimmt auf Ihr Gebäude in höchster Qualität aus hochwertigen Materialien in perfekter Verarbeitung.

104501

Fensterbau Brettschneider
Freitag, 24. März 2017, 14:00 Uhr
Treffpunkt: Carl-Benz-Str. 38-40, Mahlberg-Orschweier
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Burgenexkursion auf den Höhen rund um das Breuschtal

Die 7. Burgenexkursion der VHS Mahlberg führt dieses Mal ins Breuschtal. In bis zu zweistündigen Wanderungen geht es von Mollkirch auf das gewaltige Château de Guirbaden, die Burg der vielen Tore, von Oberhaslach aufs Château Nideck, wo sich der Dichter Adelbert von Chamisso verewigt hat, und von Wangenbourg auf das gleichnamige Château direkt am Ortsrand des Vogesendorfes mit einem 25 m hohen Bergfried. Interessant sind wieder die unterschiedlichen Bauweisen und die Entstehungsgeschichten der drei Burgen. Auf der Rückreise werden noch kurz das Kloster Obersteigen, aus dem die ersten Mönche des Lahrer Spitals kamen, die Burg Freudeneck und die letzten Reste der Stadtburg von Wasselonne besichtigt. Die Anreise erfolgt individuell. Für ein Vesper auf der Burg Nideck sollte Rucksackverpflegung mitgenommen werden.

110504

Norbert Klein
Samstag, 27. Mai 2017, 8:00-18:00 Uhr
Treffpunkt Stadthalle, Bildung von Fahrgemeinschaften
12,- EUR (inkl. Unterlagen, Mitfahrer bezahlen 6,- EUR an den Fahrer)

Führung im Mahlberger Schloss

Die Eigentümerin Freifrau von Türckheim-Böhl wird Ihnen einige Räumlichkeiten des Schlosses zeigen und dazu geschichtlich Wissenswertes erzählen.

Maresa von Türckheim-Böhl

Treffpunkt: 1. Torbogen beim Aufgang zum Schloss
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

111502

Mittwoch, 21. Juni 2017, 17:00-17:45 Uhr

111503

Mittwoch, 21. Juni 2017, 18:00-18:45 Uhr

Führung - Mahlberger Schlosskirche

Die wunderschöne evangelische Kirche ist ein Juwel des Rokos, einer der seltenen Zentralbauten im Land. Ihre oktagonale Gestalt stammt aus dem Mittelalter. 1734 erhielt sie ihre barocke Gestalt mit dem schmucken Uhrengiebel.

111504

Bernd Walter
Mittwoch, 21. Juni 2017, 18:15-19:45 Uhr
Treffpunkt: Evangelische Kirche, Rathausplatz
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Frauenstammtisch - Frauentreffen sich

...um Gespräche zu führen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, um Kontakte zu knüpfen, um sich kennen zu lernen, um sich auszutauschen.

100501

Martha Hildersperger
Mittwoch, 8.3./12.4./10.5./14.6./12.7.2017
jeweils 20:00 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Alleinerziehend mit pubertären Jungs

Alleinerziehende Mütter mit Jungs ab etwa zehn Jahren erleben oft überraschende Problematiken. In der Pubertät steigen Risikobereitschaft und Grenzüberschreitungen; „männliche“ Aggression provoziert Mütter oft dramatisch. Themen wie wachsende Selbständigkeit, Rechte, aber auch Pflichten, angemessene Grenzen, Absprachen und Konsequenzen müssen bearbeitet werden. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen werden Bewältigungstipps für typische altersgemäße Konflikte erarbeitet. Angemessene Antworten und Reaktionen sowie Einsatz von Autorität und Körpersprache (für den Provokationsfall) werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Der Erziehungsalltag von Müttern kann dadurch planbarer und leichter werden. Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift.

107508

Peter Freudenberger
Samstag, 29. April 2017, 10:00-17:00 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
35,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Tanzen

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. Der Kurs findet jeweils am 2. Sonntag im Monat statt.

209503

Irmtrud Willaredt
Sonntag, 12.3./9.4./14.5./11.6./9.7.2017,
jeweils 19:00-20:30 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
32,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

Entspannung – Bewegung

Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

In diesem Kurs lernen Sie im wöchentlichen Wechsel zwei Entspannungstechniken kennen, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen. Geübt wird in der Rückenlage auf dem Boden oder in Sitzhaltung auf dem Stuhl. Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Das Wohlbefinden, die Erholung des Körpers und das Konzentrationsvermögen werden gefördert. Die Progressive Muskelentspannung bewirkt durch eine willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung. Innere Unruhe, Verspannungen, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Stress werden dadurch gemildert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

301501

Sybille Schabla
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

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, 22. Februar 2017, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
65,- EUR

Entspannung mit Yoga und Ayurveda

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie das traditionelle und ganzheitliche Hatha-Yoga kennen. Erlernen Sie aus der Kriya-Yoga Meditation nach der Lehre von P. Yogananda eine Konzentrations- und Atembeobachtungs-Meditationstechnik, die den Geist und das Nervensystem beruhigt und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Sie lernen auch eine ayurvedische Kopfmassage kennen, die Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich entgegenwirkt und Stress, Müdigkeit, Migräne oder Kopfschmerzen lindert. Wir üben die Massage paarweise, Einzelpersonen sind ebenfalls herzlich Willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Gymnastikmatte, Handtuch, Vesper und Schreibzeug. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

301541

Sybille Schabla
Samstag, 11. März 2017, 14:00-18:30 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
17,50 EUR (zzgl. ca. 1,50 EUR Materialkosten für Bio Öl)

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

Sybille Schabla
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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
Samstag, 29. April 2017, 9:00-14:00 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
19,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Yoga nach belastenden Ereignissen

In diesem Workshop, der von einer Psychotherapeutin angeleitet wird, können Menschen, welche ein belastendes Ereignis zu verarbeiten haben, mit Hilfe von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie durch eine sehr sanfte Yoga-Praxis eine positivere Beziehung zu ihrem Körper entwickeln. Der Workshop beinhaltet eine modifizierte Form des Programms des Trauma Center des Justice Resource Institute (Prof. Dr. Bessel van der Kolk). Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Kuscheldecke, Vesper und Getränk

301547

Nicole Lutterer
Samstag, 18. März 2017, 9:00-14:00 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
30,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Tai Chi Chuan - Einführung

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Für Kursteilnehmer ohne Vorkenntnisse. Gelernt wird der 1. Teil der Kurzform. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

301571

Sabine Geiger
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Die Krankenkassen zahlen ihren Mitgliedern einen Entgeltanteil für bestimmte gesundheitsfördernde Kurse. Nähere Informationen bei Ihrer Kasse oder in den Kursen.

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, 7. März 2017, 10 x
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,
Gymnastikraum
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Wirbelsäulengymnastik

Mit Liebe geführte gezielte Übungen geben der Muskulatur nahe 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, 22. Februar 2017, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Fitness - Stretching - Entspannung

Die allgemeine Kondition wird verbessert. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur aller Problemzonen, insbesondere Bauch, Beine, 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, 9. März 2017, 12 x
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,
Gymnastikraum
41,- EUR

Selbstverteidigung für Frauen

Die 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, 9. März 2017, 5 x
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,
Gymnastikraum
17,50 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
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
34,50 EUR

Einführung

302507
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 10 x

Weiterführung

302508
Montag, 19:05-20:05 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 10 x

302509

Montag, 20:15-21:15 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 10 x

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
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
32,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Leihgebühr für Stöcke)
(min. 8/max. 10 Teiln.)

302531

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 5 x

302532

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 24. April 2017, 5 x

Stockkampf-Tanz Workshop

302533
Samstag, 1. April 2017, 10:00-13:00 Uhr
13,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Gesundheit – Ernährung

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
Freitag, 28. April 2017, 18:00-20:15 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Festliches Ostermenü

Ein feines mehrgängiges Ostermenü mit viel Frühling, Geschmack und wenig Stress. Wir werden ein leichtes, gut vorzubereitendes Ostermenü kochen, das sowohl traditionell als auch modern ist.

307501

Monika Dantsche
Donnerstag, 23. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

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

American Style

Die Amerikanische Küche, das sind nicht nur Spareribs, Steaks und Burger. Sie ist geprägt durch die Zuwanderer aus der ganzen Welt. Man findet französische Einflüsse in Louisiana oder deutsche Küche in Ohio, aber auch die Aromen aus Asien oder Südamerika. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Amerika bei der Zubereitung von Fisch, Krustentieren, Fleisch, Salat, Gemüse und Süßem.

307502

Franz Boomers
Freitag, 31. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Nordische Küche

Auch die Skandinavier wissen zu genießen. Ihre Küche ist geprägt durch ihre typischen Lebensmittel: Wildbeeren und Pilze gehören genauso dazu wie Wild und Fisch. Tannennadelspitzen, Moos oder Farntriebe spenden besondere Aromen. Freuen Sie sich auf eine spannende und abwechslungsreiche Küche.

307503

Franz Boomers
Freitag, 19. Mai 2017, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

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 Frühjahrsmenü.

307504

Ruth Jean-Louis
Samstag, 29. April 2017, 9:30-13:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
16,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Natural- und 2,- EUR Skriptkosten)

Spargel, Erdbeeren, Rhabarber - die Stars der Saison

Frisch, gekocht, gebacken – ein Hochgenuss! Lecker aufeinander abgestimmt kochen wir ein abwechslungsreiches Menü aus marktfrischen, regionalen Zutaten.

307505

Sabine Finkbeiner-Obert
Freitag, 12. Mai 2017, 18:30-21:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- bis 15,- EUR Naturalkosten)

Fondantkurs für Anfänger

Thema: Frühling

Sie erfahren alles Wissenswerte über Fondant und auch welche Alternativen es dazu gibt. Sie lernen Techniken wie prägen, ausstechen, modellieren, auswerfen, Herstellung von Kordeln, Gras und Haaren. Wir werden mit etwas Theorie starten, dann in die Umsetzung der Ideen gehen. Während die Kunstwerke trocknen gibt es weitere interessante Tipps und Ideen. Bitte mitbringen: Kleiner Kuchen, Nudelholz, dünner Pinsel (neu), evtl. Keksausstecher, Auswerfer, Kuchenbehälter, Schreibzeug, Vesper, Getränk. Bitte fusselfreie Kleidung tragen. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.
Anmeldeschluss: 10.06.2017

307506

Daniela Deis
Samstag, 24. Juni 2017, 10:00-16:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
26,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Materialkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

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

Tipps und Tricks

Durch einfache Herstellung mit dem Thermomix entstehen nach bewährten Rezepten verschiedene Salze, Suppengrundlagen und Soßenpulver - alles ohne chemischen Zusatz. Auch wer bisher die Herstellung von Biskuit, Eischnee und Sahne im Thermomix vermieden hat, weiß nach diesem Abend, wie es geht. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, 12 kleine Gefäße, 1 Teller flach. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307513

Martina Kempe
Donnerstag, 6. April 2017, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Küchenzaubereien - neue Rezepte

Wir stellen mit dem Thermomix verschiedene Gerichte und Leckereien her: von „A“ wie Aufstrich bis „Z“ wie zuckersüß, einmal querbeet durch die Küche. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Martina Kempe
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

307517

Donnerstag, 11. Mai 2017, 19:00-22:00 Uhr

307518

Donnerstag, 18. Mai 2017, 19:00-22:00 Uhr

307519

Donnerstag, 1. Juni 2017, 19:00-22:00 Uhr

Brot und Brötchen und was obendrauf

Mit dem Thermomix lassen sich einfach und schnell Brot und Brötchenteige herstellen. Wir fertigen verschiedene Brote und Brötchen, auch Vollkorn, ohne Zusatzstoffe und unnatürliche Hilfsmittel. Außerdem „thermomixen“ wir dazu leckere Aufstriche, herzhaft und süß, eine Alternative zur alltäglichen Wurst. Es werden die gleichen Rezepte wie im Herbstsemester 2015/2016 verwendet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Behälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Martina Kempe
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

307521

Donnerstag, 2. März 2017, 19:00-22:00 Uhr

307522

Donnerstag, 16. März 2017, 19:00-22:00 Uhr

Sprachen

Französisch A2.2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
On y va A2, ab Lektion 3.

408501

Marie-Christine Drouot
Dienstag, 16:45-18:15 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Stockkampf-Tanz für Kinder (7-12 J.)

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 erspürt. 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.

302534

Irmtrud Willaredt
Donnerstag, 20. April 2017, 15:00-17:15 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
13,- 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.vhs.lahr.de

VHS Meißenheim

Britta Elsing

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

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



Vorträge

"Das geht auf keine Kuhhaut!"

Bedeutung und Entstehung von Redewendungen

Unsere Sprache ist reich an Redewendungen. So können wir z.B., um einer ungeklärten Sache nachzugehen, „auf den Busch klopfen“, oder, wenn wir Klartext reden wollen, „kein Blatt vor den Mund nehmen“, oder wir treten „ins Fettnäpfchen“, wenn eine Peinlichkeit unterläuft. Den Sinn solcher Redewendungen kennt man, aber wie und wann sind sie eigentlich entstanden? Und wie und warum wurden sie in unsere Sprache übernommen? Die Frage nach Ursprung und Überlieferung der Redewendungen ist mit zumeist kuriosen und überraschenden Erkenntnissen verbunden - das will der Vortrag an vielen Beispielen unseres Sprachgebrauchs aufzeigen.

201601

Gerd Möllmann

Freitag, 5. Mai 2017, 19:00 Uhr

Rathausaal Meißenheim, Rathausstr. 10

3,50 EUR / 2,50 EUR

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig
im VHS-Blog: www.vhslahr.wordpress.com

Entlang der Ill, dem längsten Fluss im Elsass

Von der Quelle bis zur Mündung - Filmvortrag

Neben dem Rhein, der die Grenze zu Deutschland bildet, ist die Ill der bekannteste und bedeutendste Fluss im Elsass. Die Quelle der Ill beginnt am östlichen Ausläufer des französischen Jura und nahe der schweizerischen Grenze. Zunächst nimmt der Fluss seinen Lauf durch den Sundgau, wobei er sich ein Stück weit mit dem Rhein-Rhone-Kanal verbindet. Im weiteren Verlauf nähert sich die Ill der für ihre technischen Museen berühmten Stadt Mülhausen (Mulhouse). Die Stadt Colmar mit ihrer reizvollen Altstadt und den vielen Fachwerkhäusern, unter anderem das Unterlindenmuseum mit dem berühmten Isenheimer Altar, werden im Film vorgestellt. Die einzigartige Naturlandschaft "Grand Ried" und die europaweit größte noch frei lebende Damhirsch-Population erweitern das Spektrum. Verträumte Städtchen wie Benfeld und Erstein, prägen den Charakter des Elsass ebenso wie die Europastadt Straßburg, die zweifelsohne den Höhepunkt der Reise entlang der Ill bildet. Schließlich mündet dieser interessante Fluss nach 217 km nahe dem Örtchen Offendorf in den Rhein.

110605

Günther Rentschler

Donnerstag, 23. März 2017, 19:00 Uhr

Rathausaal Meißenheim, Rathausstr. 10

3,50 EUR / 2,50 EUR

Exkursionen

Straßburg im Frühjahr entdecken

Tagesfahrt

Unterwegs mit Tram und zu Fuß durch Strasbourg in Begleitung einer ortskundigen Einheimischen. Sie entdecken die Sehenswürdigkeiten dieser fabelhaften, geschichtsträchtigen Stadt und fühlen sich in eine andere Welt versetzt. Sie erhalten wertvolle Tipps, damit Sie später selbstständig die Stadt mit Ihrer Familie oder Freunden besichtigen können. Abschluss in einer gemütlichen, bodenständigen Wirtschaft (Selbstzahlung). Wir bilden Fahrgemeinschaften ab dem P+R-Parkplatz in Allmannsweiher (Ortseingang vor Edeka), fahren bis zu einem Parkplatz in Illkirch und von dort aus mit dem Tram in die Stadt. Die Parkgebühr in Illkirch beträgt ca. 4,50 EUR. Darin eingeschlossen ist die Gebühr für die Tram. Mitfahrer zahlen an den Fahrer einen Anteil an der Parkgebühr.

200602

Sylvie Kurz / Martine Pretsch

Samstag, 22. April 2017, 10:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: P&R Parkplatz in Allmannsweiher

(Ortseingang vor Edeka)

20,- EUR

Colmar und Eguisheim

Tagesfahrt zum Ursprungsort der Freiheitsstatue

Am 28. Oktober 2016 feierte eines der berühmtesten Bauwerke der Erde seinen 130. Geburtstag: Die Freiheitsstatue. Ein verkleinerter Nachbau steht auf einem Kreisverkehr des nördlichen Stadteingangs von Colmar, da ihr Erbauer Frédéric-Auguste Bartholdi in Colmar geboren wurde und dort lange Jahre gewirkt hat. Bei einem Stadtrundgang werden weitere Sehenswürdigkeiten wie das Pfister- und das Zollhaus, sowie das Maison des Têtes, der Schwendi- und der Roesselmannbrunnen, das Monument des Generals Rapp auf dem Champ de Mars, das Gerberviertel und nicht zuletzt die gotische Franziskanerkirche St. Matthieu gestreift. Ein Mittagessen in einem typischen elsässischen Restaurant rundet diesen Stadtbummel ab (Selbstzahlung). Am Nachmittag geht die Fahrt auf der Burgenstraße „Route des Cinq Châteaux“ hinauf zur Burg Hohl- andsberg, von wo ein wunderbarer Tiefblick hinunter auf die Dächer von Colmar genossen werden kann. Vor der Heimfahrt gibt es noch einen kurzen Bummel durch die Gassen des Winzerortes Eguisheim. Die Anreise erfolgt individuell.

110604

Norbert Klein

Sonntag, 14. Mai 2017, 8:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: 8:00 Uhr, Rathausplatz Meißenheim, Rathausstr. 10, zur Bildung von Fahrgemeinschaften

12,- EUR (inkl. Unterlagen, Mitfahrer bezahlen jeweils

8,- EUR an Fahrer) (Anmeldung erforderlich)

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Lebensfreude - wie ging das noch gleich?

Wie oft funkeln Ihre Augen noch, weil Sie das Leben lieben? Und hätten Sie das gern öfter? Sich auf das Wesentliche konzentrieren, sich aus misslichen Lagen befreien, positive Kräfte wieder entdecken, um die alltäglichen Herausforderungen besser zu bewältigen, das alles kann Ihnen gelingen. Gewusst wie! Um ein selbstbestimmtes, gutes Leben und die Rückkehr der Lebensfreude geht es an diesem Abend mit vielen Denkanstößen und Tipps. Kopierkosten bitte bar einrichten.

107604

Beate Hackmann

Donnerstag, 6. April 2017, 19:00-21:15 Uhr

Rathausaal Meißenheim, Rathausstr. 10

7,50 EUR (zzgl. 1,- EUR für Kopien)

Anmeldung erforderlich

Musik – Gestalten

Gitarre Aufbaukurs

Verfeinerung und Vertiefung der erworbenen Grundkenntnisse. Fortgeschrittene und Quereinsteiger sind gerne willkommen. Bitte Gitarre mitbringen.

208620

Bernhard Krämer

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 6. März 2017, 10 x

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

49,- EUR

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, falls vorhanden auch Seitenschneider.

212613

Johanna Harter

Dienstag, 21. Februar 2017, 18:00-21:45 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31, Werkraum

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

(min. 7/max. 8 Teilm.)

Entspannung – Bewegung

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist das Yoga der Bewusstheit für Menschen, die mitten im Leben stehen. Es hilft die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung. Eine Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Entspannung, Meditation und Ausstimmung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, dickeres Kissen zum Sitzen, Getränk

301640

Celine Sterner
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 10 x
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
65,- EUR

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, 21. Februar 2017, 10 x
Rathausaal Meißenheim, Rathausstr. 10
43,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

302601

Carmen Bühler
Montag, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 10 x
Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31,
Eingang Schulinnenhof
34,50 EUR

Pilates

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

302603

Valentina Manukanc
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 10 x
Mehrzweckhalle Kürzell, Westendstr. 17
34,50 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, 25. April 2017, 5 x
Treffpunkt: Meißenheim, Parkplatz Sporthalle
25,- EUR

Ernährung

Kochen und genießen trotz Diabetes

Diabetisernahrung 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 Diabetisernahrung. 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.

307602

Franz Boomers
Dienstag, 21. März 2017, 18:00-22:00 Uhr
Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17
14,- EUR (zzgl. ca. 13,- EUR Naturalkosten)

Die Küche Venedigs

Venedig, eine besondere Stadt. Aber auch ihre Rezepte verführen zum Genießen. Bereits im 14./15. Jahrhundert wurde das Libro per Cuoco geschrieben. Geprägt vom Handel mit Gewürzen über viele Jahrhunderte, vereinen sich Küche und Aromen. Fleisch, Fisch, Gemüsevielfalt, Risotto, Pasta: zubereitet mit Gewürzen der Welt. Lernen Sie Venedig von der kulinarischen Seite kennen.

307604

Franz Boomers
Dienstag, 14. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Die Nordische Küche

Auch die Skandinavier wissen zu genießen. Ihre Küche ist geprägt durch ihre typischen Lebensmittel: Wildbeeren, Pilze gehören genauso dazu wie Wild und Fisch. Tannennadelspitzen, Moos oder Farntriebe spenden besondere Aromen. Freuen Sie sich auf eine spannende und abwechslungsreiche Küche.

307605

Franz Boomers
Dienstag, 4. April 2017, 19:00-22:00 Uhr
Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Basisch kochen mit Kräutern

Sie suchen Anregungen für Ihre basischen Gerichte? Viele Kräuter und Wildpflanzen eignen sich zur Bereicherung des täglichen Speiseplans - so finden Sie auch in der basischen Küche hervorragend Verwendung. Sie werden begeistert sein, welche Kräuter einerseits gut schmecken, einfach und vielseitig zubereiten sind und darüber hinaus die Basenkur unterstützen.

307606

Beate Kecac
Freitag, 7. April 2017, 19:00-22:00 Uhr
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten,
3,- EUR Skript)

Fondantkurs für Anfänger

Fondant ist eine weiche, pastöse Zuckermasse, die Ihre Kreativität herausfordert und Ihr Gebackenes zum Kunstwerk werden lässt. In einem theoretischen Teil lernen Sie Gestaltungstechniken für Fondant kennen und anschließend geht es in deren Umsetzung. Bitte mitbringen: Einen kleinen Kuchen (jede Form erlaubt: eckig, rund oder Muffins), Nudelholz, dünnen Pinsel (neu), evtl. Keksausstecher, Papier und Stift, Behälter, um das Kunstwerk sicher nach Hause zu tragen, Vesper und Getränk. Tipp: Fussfreie Kleidung anziehen. Anmeldeschluss 22.04.2017.

307607

Daniela Deis
Samstag, 6. Mai 2017, 10:00-16:00 Uhr
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
26,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)
(min. 8/max. 10 Teiln.)

Brot und Brötchen für die Sommerküche

Leichte, umsetzbare Rezepte für Baguettes, leckere Kräuterbrötchen, Tomatenbrot und vieles mehr mit wertvollen Tipps und Tricks aus der Backstube lassen Ihr Selbstgebackenes zu etwas Besonderem werden. Ergänzt mit köstlichen Dips und Saucen bereichern Sie jeden Grillabend oder auch das Buffet.

307608

Sabine Finkbeiner-Obert
Donnerstag, 18. Mai 2017, 18:30-21:30 Uhr
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
10,50 EUR (zzgl. ca. 9,50,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Französisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
On y va A1
(aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 1

408601

Sylvie Kurz
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 10 x
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Spanisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Impresiones ab Lektion 1

422601

Maria Mercedes Viera-Stiefel
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 10 x
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
62,- EUR



Vorträge

Syrien - Land der Zerstörung

Syrien ist ein orientalisches Land, das in der Vergangenheit oftmals mit Israel kriegerische Auseinandersetzungen hatte. Seit der IS (Islamischer Staat) das Land in einen inzwischen jahrelangen Krieg brachte, wurden viele Kulturdenkmäler unwiederbringlich zerstört. In diesem Farbdiaovortrag mit großformatigen 6x6 Bildern zeigt der Referent, wie Syrien vor dem Bürgerkrieg aussah und welche einzigartigen Städte und Dörfer, welche kunst- und kulturgeschichtlichen Höhepunkte das Land bot. Ob manches wiederhergestellt werden kann ist fraglich. Ob das Land zum Frieden zurückfindet ebenso.

110705

Heinrich Dixa

Sonntag, 12. März 2017, 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.vhs.lahr.de

Einbruchschutz - wie gehen Täter vor und wie kann ich mich schützen?

Geschädigte eines Einbruch-Diebstahls empfinden die Tatsache, dass „Fremde“ in ihrem ganz persönlichen Umfeld „zu Gange“ waren grundsätzlich als sehr unangenehm. Neben materiellen Schäden entstehen oft Ängste, erneut zum Opfer zu werden. Der Vortrag soll die Interessierten darüber informieren, wie Täter vorgehen und wie Sie sich wirksam dagegen schützen können.

116701

Ralf Kaufmann

Dienstag, 14. März 2017, 19:00 Uhr
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1
Eintritt frei

Achtung Hautkrebs

Hautkrebs ist in hellhäutigen Bevölkerungen weltweit weiter auf dem Vormarsch. Nimmt man alle Hautkrebsarten zusammen, handelt es sich in Deutschland bereits um die häufigste Krebsart. Dies ist vor allem auf die steigende Lebenserwartung, aber auch auf veränderte Freizeitgewohnheiten und Umweltbedingungen zurückzuführen. Insbesondere die gefährlichste Hautkrebsart, das maligne Melanom (schwarzer Hautkrebs) ist jährlich für zahlreiche Todesfälle verantwortlich. Früh erkannt, ist Hautkrebs jedoch in den allermeisten Fällen heilbar. In Kooperation mit dem Ortenau Klinikum Lahr und einem niedergelassenen Hautarzt.

304701

Dr. Matthias Egger

Donnerstag, 30. März 2017, 19:30 Uhr
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1
Eintritt frei (Spende erbeten)

Exkursionen- Besichtigungen

Das ZAK-Verfahren auf dem Kahlenberg

Die Landkreise Emmendingen und Ortenaukreis haben früher ihren Hausmüll - die Graue Tonne - hauptsächlich auf der Deponie Kahlenberg entsorgt. Heute werden diese Abfälle mit einem neuen und modernen Verfahren verwertet. Es wird Energie gewonnen, natürliche Rohstoffressourcen dadurch geschont und somit ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz geleistet. Die Führung erfolgt durch Herrn Lehmann vom Landratsamt Ortenaukreis.

104704

Freitag, 10. März 2017, 13:30-16:00 Uhr

Treffpunkt: Besucherzentrum „Blickpunkt“, Bergwerkstr. 1, Ringsheim

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: www.vhslahr.wordpress.com

Blick hinter die Kulissen

Rundgang durch die Gärtnerei des Europa-Park

Was bedeutet es, einen 90 Hektar großen Park in eine grüne Oase zu verwandeln? In der Gärtnerei des Europa-Parks mit seiner einzigartigen botanischen Vielfalt laufen die Vorbereitungen für die neue Saison auf Hochtouren, vor allem zur Frühlingszeit, wo der Park mit 100.000 Frühlingsblumen und 30.000 Tulpen geschmückt wird. Wir folgen dem Chefgärtner Jürgen Sedler und werfen einen Blick hinter die Kulissen.

Jürgen Sedler

Treffpunkt: Gärtnerei des Europa Parks (von der Autobahn kommend im ersten Kreisverkehr die 3. Ausfahrt)

Kostenfrei, Spenden erbeten für die Hilfsorganisation Santa Isabel e.V. und Einfach Helfen e.V. (Anmeldung erforderlich)

104702

Samstag, 25. März 2017, 9:00-10:30 Uhr

104703

Samstag, 25. März 2017, 10:30-12:00 Uhr

Europa-Park - was gibt's Neues?

Am 1. April startet der Europa-Park in die Saison 2017. Was die Besucher an neuen Angeboten in diesem Jahr erwartet, welche Events geplant und welche Weichen gestellt sind, erleben wir bei einer Präsentation und einem Rundgang durch den Park.

104701

Freitag, 31. März 2017, 16:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Hotel El Andaluz Rust

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kunstschätze in Colmar

In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim

Bei einer Tagesfahrt nach Colmar besuchen wir das weltberühmte Unterlindenmuseum. Das ehemals gotische Kloster wurde nach drei Jahren Renovierung wieder eröffnet und der berühmte Isenheimer Altar von Matthias Grünewald wird nun in neuem Glanze präsentiert. Eine besondere Führung bringt uns dieses bedeutende Kunstwerk näher. Nach einer Mittagspause erkunden wir bei einem Spaziergang die romantische Altstadt Colmars, die für ihr gut erhaltenes architektonisches Erbe aus sechs Jahrhunderten berühmt ist. Anmeldung nur beim Kulturkreis Ringsheim: Tel. 07822/896761

200701

Heinrich Dixa

Samstag, 8. April 2017, 8:00-18:00 Uhr

Ringsheim, Bürgerhaus

55,- EUR (inkl. Busfahrt, Eintritt, Führung)

"Bier ist gesund"**Die Schlossbrauerei Stöckle in Schmieheim**

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

104705

Freitag, 5. Mai 2017, 17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Schlossstr. 64, Schmieheim
8,- Euro Barkasse (Verkostung)
(Anmeldung erforderlich)

Taubergießen - Mit Boot und Fisch

Die Exkursion umfasst die Bootsfahrt von Rheinhausen bis Rust. Die Rückwanderung (ca. 1,5 Std.) führt durch den Rheinauenwald. Ein gemeinsames Fischessen (nicht im Preis enthalten) rundet das Programm ab. Festes, bequemes Schuhwerk wird empfohlen. Die Teilnehmer erhalten eine Woche vor Kursbeginn weitere Informationen von Esther Dixa.

111702

Reinhard Maurer
Sonntag, 14. Mai 2017, 9:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: 79365 Rheinhausen-Oberhausen,
Parkplatz am Rhein
14,- EUR

Gestalten – Nähen**Frühlingsdekoration - Holzwerkstatt für Frauen**

Wollen Sie Ihre Frühlingsdekoration dieses Jahr selber basteln? Fehlt Ihnen noch die passende Idee? Dann sind Sie in unsere Holz- und Kreativwerkstatt genau richtig! Für den Frühling bauen wir trendige und hochwertige Deko aus den unterschiedlichsten Naturmaterialien - einfach natürlich schön. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen
Tel.: 07822/864536,
E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de
Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.

212702

Naturzentrum Rheinauen der Gemeinde Rust
Donnerstag, 9. März 2017, 18:00-21:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
8,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Materialkosten)

Aktuelle Mode selbst genäht

Vom Schnitt bis zum fertigen Kleidungsstück - ob Jacke, Hose oder Rock, je nach Vorkenntnissen nähen Sie, was Sie wünschen. Sie erlernen den Umgang mit Schnittmustern, Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobe bis zur Fertigstellung des von Ihnen gewünschten Kleidungsstücks nach Wahl. Der Kurs beginnt mit einem Informationsabend (ca. 30 Minuten), bei dem Kursverlauf, Vorgehensweise sowie Materialbedarf besprochen wird. Es folgen 6 Nähabende. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Schere, Nadeln etc.

214704

Brigitte Nieborowsky
Montag, 19:00-21:15 Uhr
ab Montag, 13. März 2017, 7 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
78,50 EUR (min. 6/max. 6 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 Wohlbefinden. Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung führt zur inneren Balance, verbunden mit einer tiefgreifenden Regeneration, sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

301771

Hildegard Weber
Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 16. März 2017, 8 x
Ringsheim, Bürgerhaus
52,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Mit Liebe geführte gezielte Übungen geben der Muskulatur nahe 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, Socken oder Innenraumschuhe.

Phoebe Wacker
41,- EUR

302701

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus

302702

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 12 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten,
Hindenburgstr. 29

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302704

Angelika Löffler
Montag, 8:30-9:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
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 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, 8. März 2017, 5 x
Ringsheim, Bürgerhaus
34,50 EUR

Gymnastik für Männer (50plus)

Mit Gymnastik und gezielten Dehnungsübungen stärken wir unsere Muskeln und steigern so die Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

302705

Hermann Bucher
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 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, 16. März 2017, 8 x
Ringsheim, Bürgerhaus
27,50 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
34,50 EUR

302708

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 20. März 2017, 10 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten,
Hindenburgstr. 29

302709

Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 20. März 2017, 10 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29

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, 8. März 2017, 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

N.N.
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
41,- EUR

Ernährung**Keine Angst vor Blätterteig**

Die Herstellung eines Blätterteigs wird noch immer als kompliziert angesehen. Dass dies nicht stimmt, lernen die Teilnehmer dank vieler Tipps und Tricks vom Konditormeister. Im Kurs lernen wir alles Wichtige über die Herstellung eines Blätterteiges und wie pikante Gebäcke zum Sekt hergestellt werden oder wie man feine Kirsch- und Apfeltaschen zubereitet. Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307703

Hans-Dieter Busch
Freitag, 12. Mai 2017, 19:00-21:30 Uhr
Schule Rust
10,50 EUR (zzgl. ca. 6,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Deutsch-Integrationskurse: Interessierte erhalten jeden Montag von 14:00-17:00 Uhr Informationen zu Kursen sowie eine persönliche Beratung in der VHS Lahr, Kaiserstr. 41. Bitte bringen Sie Ihren Reisepass mit aktuellem Aufenthaltstitel / Ausweis und, falls zutreffend, Ihren aktuellen Arbeitslosengeld- oder Sozialhilfebescheid mit. Weitere Informationen unter www.bamf.de

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, 23. März 2017, 8 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
50,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopien)
(min. 8/max. 12 Teiln.)

Französisch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit wenig Französischkenntnissen. On y va A1, ab Lektion 4. Kopierkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

408701

Dr. Bianca Kossmann
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 14 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
87,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten) (min. 8/max. 12 Teiln.)

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Unter www.klett.de oder www.cornelsen.de können online-Sprachtests helfen, den richtigen Kurs zu finden. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am Dienstag, 7. Februar, von 16:00-18:00 Uhr. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

Französisch B1.6

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Lektüre und Zeitungsartikel.

408702

Bernadette Mutter
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 14 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
69,50 EUR

Junge VHS**Nistkastenbau - Holz- und Kreativwerkstatt
Groß-/Eltern-Kind-Projekt**

Für die heimischen Vögel wird die Suche nach einem geeigneten Brutplatz zunehmend schwerer. Mit dem Nistkasten „Eigenbau“ werden die Vögel aktiv unterstützt. In der Holzwerkstatt baut ihr euren eigenen Nistkasten für den Garten oder Balkon. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen: Tel.: 07822/864536 E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.

212701

Naturzentrum Rheinauen der Gemeinde Rust
Freitag, 10. Februar 2017, 15:00-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR (Anmeldung über Naturzentrum erforderlich)

Klettern im Monkeywald (ab 9 J.)

Wolltest Du schon immer mal die Welt aus der Vogelperspektive betrachten? Na dann heißt es - auf die Bäume, fertig los, heute wird geklettert. Das Team von Kompass-Erlebnispädagogik hat für euch verschiedenste Bäume mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad im Allmendwald mit Monkey-Sets präpariert - gut gesichert geht es hoch hinaus (bei schlechtem Wetter fällt der Termin aus). Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen: Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de Bitte mitbringen: Turnschuhe, kleines Vesper.

Naturzentrum Rheinauen der Gemeinde Rust
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
15,- EUR (inkl. Sicherheitsausrüstung)
(Anmeldung über Naturzentrum erforderlich)

302720

Montag, 10. April 2017, 14:00-17:00 Uhr

302722

Freitag, 9. Juni 2017, 14:00-17:00 Uhr

Intuitives Bogenschießen (ab 9 J.)

Ruhe bewahren, im richtigen Moment loslassen, sich auf das Wesentliche konzentrieren. Nach einer Einführung in Theorie und Praxis, wird man sehr schnell selbst aktiv. Wir nutzen Recurvebögen, deren Form und Funktion sich seit Jahrhunderten bewährt. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen Tel.: 07822/864536 E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de Bitte mitbringen: Turnschuhe, kleines Vesper.

302723

Naturzentrum Rheinauen der Gemeinde Rust
Donnerstag, 13. Juli 2017, 16:30-19:30 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
30,- EUR (Anmeldung über Naturzentrum erforderlich)

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.



VHS Schwanau
Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau

Tel 078 24/66 11 26
vhs-schwanau@lahr.de

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, 20. Februar 2017, 10 x
Gemeindehaus Allmannsweier
Kostenfrei

Kunst – Musik – Tanz

Kunst im Rathaus - Blick in die Aquarellwerkstatt

Die Veranstaltung „Kunst im Rathaus“ zeigt Arbeiten von Anfängern und Fortgeschrittenen, die in den letzten beiden Jahren in den Kursen unter der Leitung von Karin Wohlrabe entstanden sind. Schwerpunkte sind Sachdarstellungen, Stilleben und Landschaften in der Umgebung von Lahr. Die Ausstellung wird von Bürgermeister Wolfgang Brucker eröffnet - mit musikalischer Umrahmung.

Vernissage
Freitag, 31. März 2017, 19:00 Uhr
Rathaus Ottenheim, Kirchstr. 16

Ausstellung im Rathaus Ottenheim
31. März-5. Mai 2017

Aquarellieren

Themen: Studien in Aquarell, Landschaft, Stilleben, 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, 6. März 2017, 10 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
78,- EUR

Töpfern am Samstag

Wir fertigen Figuren, Schalen u.ä., die wir in Haus und Garten verwenden können. Abrechnung der Materialkosten am Ende des Kurses. Die Material- und Brennkosten bitte bar entrichten.

206801

Hildegard Hensel
Samstag, 11. und 25. März 2017
jeweils 11:00-14:45 Uhr
Werkstatt Dozentin, Oberer Graben 32, Ottenheim
35,50 EUR (zzgl. Material- und Brennkosten nach Verbrauch) (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
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle
27,50 EUR

Anfänger

209801
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 8 x

Fortgeschrittene

209802
Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 8 x

Rosige Zeiten...

... erwarten uns, indem wir mit frischen Freilandrosen und diverserem Grün, wie Kräuter, Alchemilla, Efeu und Allerlei aus Wald und Wiese einen zauberhaften Tischkranz kreieren. Ein sinnliches Vergnügen, Ausdruck der Fülle, ein Objekt, das Sie nach Herzenslust immer wieder neu beleben können. Bitte mitbringen: Scharfes Küchenmesser, Rebschere. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten. Die Steckunterlage ist mehrfach verwendbar.

212811

Johanna Harter
Donnerstag, 22. Juni 2017, 18:00-20:30 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum
14,- EUR (zzgl. ca. 26,- EUR Materialkosten und Steckunterlage)

Ein besonderes Geschenk ist der VHS-Gutschein für ein kreatives Seminar.

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, 25. März 2017, 9:30-15:30 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Handarbeitsraum
33,- EUR (min. 6/max. 7 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, 21. Februar 2017, 10 x
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärtlerhaus
74,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Yoga für den Rücken

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

301841

Nicole Seubert
Donnerstag, 9:30-11:15 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 15 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
91,- EUR

Die Krankenkassen zahlen ihren Mitgliedern einen Entgeltanteil für bestimmte gesundheitsfördernde Kurse. Nähere Informationen bei Ihrer Kasse oder in den Kursen.

Hatha-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
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
36,50 EUR

301842

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 7 x

301843

Dienstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 7 x

Entspannung mit Yoga und Ayurveda

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie das traditionelle und ganzheitliche Hatha-Yoga kennen. Erlernen Sie aus der Kriya-Yoga Meditation nach der Lehre Paramahansa Yoganandas eine Konzentrations- und Atembeobachtungs-Meditationstechnik, die den Geist und das Nervensystem beruhigt und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Sie lernen auch eine ayurvedische Kopfmassage kennen, die Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich entgegenwirkt und Stress, Müdigkeit, Migräne oder Kopfschmerzen lindert. Wir üben die Massage paarweise, Einzelpersonen sind ebenfalls herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Gymnastikmatte, Handtuch, Vesper und Schreibzeug. Materialkosten bitte bar entrichten.

301845

Sybille Schabla
Samstag, 8. April 2017, 14:00-18:30 Uhr
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
19,50 EUR (zzgl. ca. 1,50 EUR Materialkosten)
(min. 8/max. 12 Teiln.)

Yoga

Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, Atembewusstsein, Körperübungen und Meditation Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Als Einstieg und Vertiefung geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Gymnastikmatte

301846

N.N.
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 20. März 2017, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
19,50 EUR (zzgl. ca. 1,50 EUR Materialkosten)
(min. 8/max. 12 Teiln.)

Yoga auf dem Stuhl

Mit sanften Yogaübungen hauptsächlich auf dem Stuhl öffnen wir den Körper in seiner Beweglichkeit. Mit Dehn- und Kräftigungsübungen vor dem Stuhl verbessern wir das Körpergefühl. Durch die Kräftigung der Muskulatur und der Gelenke unterstützen wir die Motorik und vermindern somit die Sturzgefahr. Durch Entspannungs- und Atemübungen wird die Durchblutung des gesamten Körpers angeregt, was sich sehr positiv auf die Konzentration und den Gleichgewichtssinn auswirkt. Der Kurs eignet sich auch für jüngere Menschen mit Beschwerden wie Osteoporose, Arthritis, Rheuma oder mit unspezifischen Knie und Hüftproblemen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte.

301847

Ingrid Wacker
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
52,- EUR

Tai Chi Chuan

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

301870

Sabine Geiger
Montag, 20:00-21:00 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Wirbelsäulengymnastik

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

Karl-Heinz Hatt
Schulsporthalle Nonnenweier
34,50 EUR

302801

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x

302802

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x

302803

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 10 x

302804

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 10 x

Pilates

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

Valentina Manukanc
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
34,50 EUR

Einführung

302806

Freitag, 10:35-11:35 Uhr
ab Freitag, 10. März 2017, 10 x

Mittelstufe

302807

Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 10. März 2017, 10 x

Fortgeschrittene

302808

Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 10. März 2017, 10 x

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, 20. Februar 2017, 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, 21. Februar 2017, 6 x
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus
44,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

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. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307801

Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein
Mittwoch, 12. April 2017, 19:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
7,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

Rhabarber-Kuchen, Dessert und mehr

Kochdemonstration

Ab April hat der Rhabarber Saison und begeistert viele mit seinem säuerlichen Geschmack. Obwohl der Rhabarber eigentlich eine Gemüseart ist, wird er überwiegend zu Kuchen und Desserts verarbeitet, er eignet sich jedoch auch sehr gut für salzige Gerichte. Lassen Sie sich in dieser Kochvorführung von der Vielfalt der Rezepte überraschen und lernen Sie rationelle Arbeitsmethoden kennen! In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307802

Ernährungszentrum Süd. Oberrhein
Mittwoch, 24. Mai 2017, 19:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
7,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

Festliches Ostermenü

Ein feines mehrgängiges Ostermenü mit viel Frühling, Geschmack und wenig Stress! Wir werden ein leichtes, gut vorzubereitendes Ostermenü kochen, das sowohl traditionell als auch modern ist.

307803

Monika Dantschke
Freitag, 31. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR 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.

307804

Tim Santo
Freitag, 24. März 2017, 18:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
14,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Tortenzauber

In diesem Kurs geht es rund um den Biskuitteig. Sie erhalten Tipps und Tricks für den richtigen Umgang mit Biskuitteig. Im Kurs werden Torten mit verschiedenen Füllungen hergestellt, darunter auch eine Biskuitrolle. Bitte mitbringen: Runde Backform (Durchmesser 25-28cm), Mixer, Teigschaber, Rührschüssel, Sieb für Mehl, Tortenbehälter, Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

307809

Vera Findling
Samstag, 18. März 2017, 14:00-17:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)

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

Fondant-Grundkurs Torten kunstvoll dekorieren

Leicht und mit Freude lernen Sie Torten für jede Gelegenheit, wie Geburtstag oder andere Festtage kreativ und kunstvoll an einem Tortendummy zu dekorieren. In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung von einer Buttercreme, sowie von einer Ganache und die Herstellung von Blüten und Blättern wird gezeigt und geübt. Ausserdem dekoriert die Dozentin eine mitgebrachte Torte, die von den Teilnehmern im Kurs verzehrt wird. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug, Sieb für Puderzucker, Teigroller für Fondant, Pinsel, Cutmesser oder Pizzaroller, Behälter für Blüten und Blätter. Modellierwerkzeug (ca. 12,- EUR) kann von der Dozentin bestellt werden, jedoch 2 Wochen vor Kursbeginn. Bitte bei Kursanmeldung erwähnen. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307810

Vera Findling
Samstag, 1. April 2017, 14:00-17:45 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
26,- EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Naturalkosten)



Sprachen

Leben in Schwanau - Deutsch für Migrantinnen und Migranten

Dieser Kurs richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die das lateinische Alphabet beherrschen und 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. In Kooperation mit dem Arbeitskreis Integration, Schwanau.

404881

Kathrin Lang / Sabine Doufrain
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 10 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
Kostenfrei

Deutsch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Deutschkenntnisse. Sie lernen Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen.
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 / Teilband 1

404882

Angelika Walter
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 15 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
74,50 EUR

Englisch für den Ruhestand (A2)

A New Start, Refresher A2 (new edition)

406801

Marianne Meyer-Alber
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 12 x
Rathaus Ottenheim, Kirchstr. 16,
kleines Sitzungszimmer
74,50 EUR

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Unter Auf der Homepage der VHS Lahr unter Service finden Sie online-Einstufungstest. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am Dienstag, 7. Februar, 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 pflegen, bewahren und erweitern möchten.

406802

Marianne Meyer-Alber
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 12 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
60,- EUR



VHS Seelbach/Schuttertal

Kerstin Volk

Litschenttalstr. 14
77960 Seelbach

Mobil 0 17 6 / 47 73 54 74
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

Besichtigung

Metzgerei Alexander Weber

„Von der Weide in die Theke“

Wir besichtigen die Rinderhaltung unseres Landwirts Ewald Rehm, fahren von dort zum Schlachthaus nach Wittelbach und weiter zu der Besichtigung der Metzgerei nach Seelbach. Anschließend findet ein Abschluss mit einem kleinen Snack statt.

104901

Samstag, 27. Mai 2017, 18:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Seelbach, Alte Fabrik, Hauptstr. 27 (bitte Fahrgemeinschaften bilden.)
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Weitere Exkursionen finden Sie unter „Betriebsbesichtigungen“ ab S. 15.

Musik – Kreatives

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, 21. Februar 2017, 10 x
Schulzentrum, Geroldseckerstr.
65,- EUR

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, Litschenttalstr.
Eintritt frei

Line Dance für Anfänger A+B

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, 20. Februar 2017, 12 x
Schulzentrum Turnhalle
62,50 EUR

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: www.vhslahr.wordpress.com

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.

301941

Martine Pretsch
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 11 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg
71,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßige Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail www.vhs.lahr.de

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.

301942

Martine Pretsch
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 7. März 2017, 11 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg
71,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 12 x
Grundschule Dörlinbach, Oberdorf
41,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

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

Marianne Kuhn
Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.
34,50 EUR

**Sanft
302906**

Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 10 x

**Intensiv
302907**

Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 10 x

Die Krankenkassen zahlen ihren Mitgliedern einen Entgeltanteil für bestimmte gesundheitsfördernde Kurse. Nähere Informationen bei Ihrer Kasse oder in den Kursen.

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, 23. Februar 2017, 14 x
Schulzentrum Turnhalle
48,- EUR

Figur-Fitness

Wirkungsvolles Training für die gesamte Muskulatur, gemischt mit Core-Training für die Stabilität der Körpermitte und Übungen speziell für einen gesunden Rücken. Durch das Workout werden Problemzonen „von innen heraus“ geformt und die Körpersilhouette gestrafft. Abgerundet werden die Stunden durch Dehn- und Entspannungsübungen. Geeignet für alle Fitness-Level. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

Sigrid Schnurr
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg
41,- EUR

302903

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 12 x

302904

Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 8. März 2017, 12 x

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/Susanne Pelloth
Schulturnhalle Schuttertal, Modoscherstraße
48,- EUR

302909

Dienstag, 8:30-9:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 14 x

302910

Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 14 x

Rücken in Bewegung

Bewegen statt schonen! Durch mobilisierende und stabilisierende Übungen wird der Körper auf die Anforderungen des Alltags vorbereitet. So kann aktives 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, 22. Februar 2017, 12 x
Schweighausen Turnhalle, Bergstr.
41,- EUR

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

AROHA**Sanftes Training für Körper und Seele**

„Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen, der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung hält Körper und Geist auf Trapp“. Die Bewegungen sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt. Nebenbei wird die Fettverbrennung angekurbelt. Der Einstieg ist deshalb für Teilnehmer aller Altersgruppen und Fitness-Level möglich.

302914

Anita Hummel
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 12 x
Grundschule Dörlinbach, Oberdorf
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Gesundheit – Ernährung**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. Naturalkosten und Skriptkosten bitte bar entrichten.

304902

Beate Kecac
Mittwoch, 15. März 2017, 19:00-21:15 Uhr
Samstag, 18. März 2017, 9:30-12:30 Uhr
Montag, 20. März 2017, 19:00-21:15 Uhr
Donnerstag, 23. März 2017, 19:00-21:15 Uhr
Schulzentrum, Geroldseckerstr.
41,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten, 5,- EUR Skript)

American Style

Die Amerikanische Küche ist nicht nur Spareribs, Steaks und Burger. Sie ist geprägt durch Zuwanderer aus der ganzen Welt. Französische Einflüsse in Louisiana oder Deutsche Küche in Ohio. Aber auch die Aromen aus Asien oder Südamerika. Freuen sie sich auf eine kulinarische Reise nach Amerika, mit Fisch, Krustentieren, Fleisch, Salat, Gemüse und Süßes zum Schluss.

307902

Franz Boomers
Freitag, 24. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr.
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Venedig und ihre Küche

Venedig, eine besondere Stadt. Aber auch ihre Rezepte verführen zum Genießen. Bereits im 14./15. Jahrhundert wurde das Libro per Cuoco geschrieben. Hier vereinen sich die Küche und Aromen, geprägt vom Handel mit Gewürzen über viele Jahrhunderte. Fleisch, Fisch, Gemüsevielfalt, Risotto, Pasta zubereitet mit Gewürzen der Welt. Lernen Sie Venedig ein wenig von der kulinarischen Seite kennen.

307903

Franz Boomers
Freitag, 17. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr.
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)
(min. 8/max. 12 Teiln.)

Basisch kochen - Der leichte Weg zu mehr Vitalität

Sie suchen Anregungen für Ihre basischen Gerichte? Wir kochen unter Anleitung gemeinsam - mit rein basischen Lebensmitteln - gesunde, vor allem auch für den Alltag geeignete Mahlzeiten. Sie werden begeistert sein, wie leicht die basische Küche funktioniert und vor allem schmeckt! Lassen Sie sich inspirieren – auch als Vorbereitung auf eine Basenkur. Natural- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

307904

Beate Kecac
Freitag, 3. März 2017, 18:30-21:30 Uhr
Schulzentrum, Geroldseckerstr.
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten,
3,- EUR Skript)

Foto- und Bildnachweis

Umschlag U1, U2, S.3, S.6 Ronald Buck, S.2 Peter Kees, S.4 Gabriele Melcher, Gerd Neubeck, S.7, 9, 13, 22, 31, 41, 43, 49, 56 istock (oben), S.8 Stadtarchiv Lahr, S.10 Stadtkapelle Lahr, S.11 Anette Fliehler, S.14 Stadt Lahr, S. 15 Annika Martini (Strand), Luis Scheuermann (Jaguar), S.22 Schwarzwaldverein, S.23 Stadt Lahr, S. 24 VHS Lahr/Karin Wohlrabe (Ausstellung), Amira el Amar (Poesia Arabica), S.25 Xiuping Li, S.28 Christine Breuer, S.29 Harry Reichmann (links), Lisa Vandea (mitte), S.57 Stadt Ettenheim, S. 67 Gemeinde Friesenheim, S.72 Gemeinde Kappel-Grafenhausen, S.74 Kippenheim, S.76 Stadt Mahlberg, S.80 Gemeinde Meißenheim, S.82 Gemeinde Ringsheim, S.85 Gemeinde Schwanau, S.87 Vera Findling, S.88 VHS Lahr, S. 89 Manuel Wenski

Sprachen

Englisch A2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2

406901

Angela Lorch
Montag, 10:15-11:15 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 10 x
Bahnhöfle, Eisenbahnstr. 4
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.

406902

Angela Lorch
Montag, 8:30-10:00 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 10 x
Bahnhöfle, Eisenbahnstr. 4
62,- EUR

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, 20. Februar 2017, 10 x
Schulzentrum, Raum N1, Geroldseckerstr.
99,50 EUR

Junge VHS

Basteln zum Muttertag (ab 6 J.)

Wir basteln ein Überraschungsgeschenk für die Mama. Materialkosten bitte bar entrichten.

212901

Regina Fleig
Donnerstag, 11. Mai 2017, 15:00-17:15 Uhr
„Ideenreich“, Hauptstr. 11
9,50 EUR (zzgl. ca. 6,- EUR Material)

Unsere Kooperationspartner

BUND Umweltzentrum Ortenau, www.bund.net/uz-ortenau

BUND Ortsgruppe Lahr, bund.lahr@bund.net

Landratsamt Ortenaukreis, www.ortenaukreis.de

Förderverein Ehemalige Synagoge Kippenheim e. V.

Freimaurerloge „Allvater zum freien Gedanken“, Lahr

Freundeskreis Flüchtlinge in Lahr

Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.

Naturschutzbund (NABU), Lahr; www.nabu-lahr.de

Historischer Verein Mittelbaden

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Naturschutzbund Lahr, www.nabu-lahr.de

Interkultureller Beirat der Stadt Lahr

Landesgartenschau Lahr 2018 GmbH

Max-Planck-Gymnasium

Naturzentrum Rheinauen

Ökologiestation Lahr, www.oekologiestation-lahr.de

Stadt Lahr; www.lahr.de

SWR1; www.swr.de/swr1

VHS Offenburg, www.vhs-offenburg.de

VHS Ortenau, www.vhs-ortenau.de