

VHS Lahr

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

Schwerpunktthema

Religionen

2017/18

Herbst/Winter
September bis Februar

Inhalt

VHS Spezial

- 4 VHS unterwegs
- 5 VHS-Reisen
- 6 Vorträge - Filme - Vernissage
- 8 Schwerpunktthema Religionen
- 10 Junge VHS

Mensch - Gesellschaft - Umwelt

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

Kultur - Gestalten

- 22 Mit der VHS unterwegs
- 23 Kultur – Literatur – Theater
- 23 Literatur am Vormittag
- 24 Zeichnen – Malen
- 25 Fotografie
- 25 Sprechen – Musik
- 26 Tanzen
- 27 Kreativität
- 28 Stricken – Makramee – Nähen – Mode

Gesundheit

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

Deutsch als Fremdsprache

- 40 Integrationskurse
Wie melde ich mich zum
Integrationskurs an?
- 41 Berufssprachkurse
Deutsch als Fremdsprache
- 42 Deutschprüfungen
Deutschtest für Zuwanderer
Einbürgerungstest

Sprachen

- 43 Englisch
- 45 Französisch
- 46 Italienisch
- 47 Spanisch
- 48 Arabisch
- Chinesisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Türkisch
- Ungarisch

Computer - Beruf

- 49 Schlüsselqualifikationen
- 50 Kaufmännische Kurse
SAP Kurse
- 51 Computer Basiskurse
Netzwerktechnik
IT-Sicherheit
Windows-Office
- 53 Internet
Bildbearbeitung
Apple-Kurse
iPad & iPhone
- 54 Android Tablet & Smartphone
Kurse für Ältere
Kurse für Jüngere

Schulabschlüsse

- 55 Abendrealschule
Abendgymnasium

Außenstellen

- 56 Ettenheim
- 65 Friesenheim
- 69 Kappel-Grafenhausen
- 71 Kippenheim
- 74 Mahlberg
- 77 Meßenheim
- 80 Ringsheim / Rust
- 83 Schwanau
- 87 Seelbach / Schuttertal

Organisation

- 3 Impressum
- 89 Kooperationspartner/ Bildnachweise
- 90 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 92 Europäischer Referenzrahmen Sprachen
- 93 Anmeldung



Liebe Leserinnen und Leser,

und wieder halten Sie ein neues Herbst/Winterprogramm der VHS in Händen. Mit 830 Angeboten umfasst das VHS Programm viele Möglichkeiten für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung und Entwicklung.

Anlässlich des Reformationsjubiläums beschäftigt sich die VHS mit vielen Partnern mit dem Schwerpunktthema Religionen. Die Ausstellung „Weltreligionen-Weltfrieden-Weltethos“ stellt acht große Religionen vor, zeigt ethische Gemeinsamkeiten auf und fragt, wie wichtig sie heute sind. Daneben vertiefen Vorträge und Seminare das Wissen.

Das Amt für außerschulische Bildung zu dem VHS, Mediathek und Musikschule gehören, feiert 2017 sein 10-jähriges Jubiläum mit zwei interessanten Veranstaltungen zum Thema Kopf-Fitness/Körper-Fitness und eine Führung durch das Alte Scheffelgymnasium im dem heute die Musikschule untergebracht ist.

Aktuelle Themen zur Bundestagswahl, interessante Kurse und Vorträge aus den Bereichen Verbraucherfragen, Arbeitswelt und Gesundheit sowie Kreativität und Entspannung sorgen für ein vielfältiges Programm.

Mein besonderer Dank gilt allen Beteiligten für die gute und konstruktive Zusammenarbeit und für das gelungene Ergebnis.

Viel Spaß beim Blättern im VHS Programmheft. Gerne laden wir Sie ein, unser Angebot auf unserer neuen Homepage www.vhs.lahr.de zu besuchen. Das Team der VHS, die Außenstellenleitungen sowie die Dozentinnen und Dozenten freuen sich über Ihren Besuch.

Herzliche Grüße

Tobias Meinen

Leiter des Amtes für außerschulische Bildung

Die Volkshochschule Lahr

Leitung

Carmen Wenkert M.A.

Gesundheit, Ernährung / Natur und Umwelt
Studienreisen / Zweiter Bildungsweg

Verwaltung

Regina Buchmiller

Catherine Delherm

Barbara König

Kurt Löffler

Hildegard Scherrmann

Petra Springmann

Fachbereiche

Claudia Allgeier	Verbraucherfragen/ Entspannung - Massage / Arbeit und Beruf
Carolin Jais	Integrationsprojekte/ Auftragsmaßnahmen
Dörte Janzen	Mensch-Gesellschaft-Umwelt Kultur-Gestalten
Philine Schweikert	Sprachen/Integrationkurse

Dozentenvertretung

**Marie-Luise Wiechers und
Angela Lorch**

Kontakt

Volkshochschule Lahr
Kaiserstraße 41
77933 Lahr

Tel 07821 / 918-0
Fax 07821 / 910-75480
E-Mail vhslehr@lahr.de
www.vhs.lahr.de

Öffnungszeiten

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

Online Anmeldung

www.vhs.lahr.de



VHS-Gutscheine

Erhalten Sie gegen Barzahlung
in der Geschäftsstelle Lahr

Buslinien

Haltestelle Lammstraße, alle Linien

Parkmöglichkeiten

Parkdeck Turmstraße (1 Gehminute)

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die AGB finden Sie am Ende des Hefts.

Kursfreie Zeiten

03. Oktober 2017 (Tag d. dt. Einheit)
30. Oktober – 03. November 2017 (Herbstferien)
31. Oktober (Reformationstag)
01. November 2017 (Allerheiligen)
22. Dezember 2017 – 05. Januar 2018 (Weihnachtsferien)

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

Anmeldung und Kursbeginn

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

Beratung

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

Das nächste Programmheft erscheint am
03. Februar 2018.

Foto- und Bildnachweise finden Sie auf Seite 91.



Hinterer Reihe: Philine Schweikert, Petra Springmann, Claudia Allgeier, Carolin Jais, Kurt Löffler
Vordere Reihe: Hildegard Scherrmann, Catherine Delherm, Barbara König, Carmen Wenkert, Dörte Janzen, Regina Buchmiller

Die Außenstellen der VHS Lahr

VHS Ettenheim

Stefanie Schmidt

Susanne Dippel-Mietz

Im Bienle 7
77955 Ettenheim
Tel 078 22/300 53 54
vhs-ettenheim@lahr.de

Am Münchberg 26
77955 Ettenheim
Tel 078 22/789 10 35
vhs-ettenheim@lahr.de

VHS Kippenheim

Sigrid Obert



Bachgasse 36
77971 Kippenheim
Tel 078 25/87 96 89
vhs-kippenheim@t-online.de

VHS Ringsheim/Rust

Esther Dixa



Schwarzwaldstraße 7a
77975 Ringsheim
Tel 078 22/89 67 61
Esther@Dixa.de

VHS Friesenheim

Beate Kecac



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

VHS Mahlberg

Andrea Schaub



Hauptstraße 17
77972 Mahlberg
Tel 078 22/43 35 89 2
vhs-mahlberg@web.de

VHS Schwanau

Sabine Doufrain



Ahornweg 2
77963 Schwanau
Tel 078 24/66 11 26
vhs-schwanau@lahr.de

VHS Kappel-Grafenhausen

Siggi Köbele



Rosenweg 15
77966 Kappel-Grafenhausen
Tel 078 22/86 78 15
vhs-kappel-grafenhausen@web.de

VHS Meißenheim

Britta Elsing



Joh.-Andr.-Silberm.-Straße 2
77974 Meißenheim
Tel 078 24/66 06 25
vhs-meissenheim@t-online.de

VHS Seelbach/Schuttertal

Kerstin Volk



Litschentalstraße 14
77960 Seelbach
Mobil 0176/47735474
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

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



Die Volkshochschule Lahr ist
zugelassener AZAV-Träger.



Impressum

Auflage
30.000 Exemplare

Herausgeber
Stadt Lahr
Amt für außerschulische Bildung
Volkshochschule
Kaiserstraße 41
77933 Lahr

Verantwortlich für den Inhalt
Carmen Wenkert M.A.

Konzeption | Gestaltung | Satz
Ronald Buck Design, Lahr

Erscheinungsdatum
9. September 2017

Druck
pva, Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH
76829 Landau/Pfalz

WIR SUCHEN SIE

als Kursleiter/in für die folgenden Bereiche auf freiberuflicher Basis:

- **Bewegung** (z.B. Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, u.a.)
- **Deutsch als Fremdsprache** (mit BAMF-Zulassung)

Haben Sie Interesse an einer Lehrtätigkeit an der Volkshochschule?
Sie wollen Ihre fachlichen Qualifikationen engagiert und praxisnah
weitergeben? Dann sind Sie bei uns richtig!
Schicken Sie uns ihre Kurzbewerbung per E-Mail zu
oder rufen Sie uns an.

vhslehr@lahr.de, Tel. 07821/918-0





VHS unterwegs

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

September

Straßburg entdecken

Tagesfahrt

Samstag, 16. September 2017, 10:00-21:00 Uhr S.77

NABU-Herbstfest „Kartoffeln und Wurzelgemüse – Schmackhaftes aus der Region“

In Kooperation mit dem NABU

Sonntag, 24. September 2017, 14:00-17:00 Uhr S.21

Die Ulu Moschee Lahr

Montag, 25. September 2017, 17:00-18:30 Uhr S.15

Lebensweg – Spirituelle Naturführung für Frauen

Mittwoch, 27. September 2017, 18:00-20:00 Uhr S.21

LahrLogistics House & Garden GmbH

Freitag, 29. September 2017, 15:00-16:30 Uhr S.17

Hofbesichtigung – „Kasperhof“ Schuttertal

Samstag, 30. September 2017, 10:00-11:30 Uhr S.87

Die Künstlerinsel Höri – Otto Dix und Hermann Hesse

Eine Kooperation von VHS Lahr, VHS Ortenau und VHS Offenburg.

Samstag, 30. September 2017, 8:30-18:30 Uhr S.22

Kanoutour am Altrhein in Bad Bellingen

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

Samstag, 30. September 2017, 13:00-16:30 Uhr S.37

Oktober

Die Große Moschee in Straßburg

Dienstag, 3. Oktober 2017, 8:00-15:00 Uhr S.65

Wie man sich bettet, so liegt man

Bestattungsmöglichkeiten auf den Lahrer Friedhöfen
Donnerstag, 5. Oktober 2017, 16:00-17:00 Uhr S.17

Burgenexkursion rund um Saverne

Samstag, 7. Oktober 2017, 8:00-18:00 Uhr S.74

St. Landelin – Märtyrer und Heiliger

Spaziergang rund um die Klosteranlage
Ettenheimmünster

Samstag, 7. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr S.56

Taubergießen – Mit Boot und Fisch

Samstag, 7. Oktober 2017, 9:00-15:00 Uhr S.80

Einsteiger-Kletterkurs Fels

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

Sonntag, 8. Oktober 2017, 8:30-13:00 Uhr S.37

Mehl ist nicht gleich Mehl – Möhringers Backstube

Dienstag, 10. Oktober 2017, 19:00-21:15 Uhr S.56

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:00-21:15 Uhr

Nancy – Die Perle von Lothringen

Tagesfahrt

In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim
Mittwoch, 11. Oktober 2017, 7:30-19:00 Uhr S.81

Ettenheim auf den zweiten Blick

Freitag, 13. Oktober 2017, 17:30-19:00 Uhr S.57

Was wächst denn da – Kräuterführung

Samstag, 14. Oktober 2017, 11:00-14:30 Uhr S.57

NachtnaTOUR – für mutige Eltern mit großen Kindern (ab 8 J.)

In Kooperation mit dem NABU

Freitag, 20. Oktober 2017, 19:00-21:30 Uhr S.21

Lebensweg – Spirituelle Naturführung für Frauen

Samstag, 21. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr S.21

Visite guidées pendant la grande manifestation en plein air – la Chrysanthema 2017

Stadtführung auf Französisch

In Kooperation mit der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Lahr
jeweils 14:30-16:00 Uhr S.46

Samstag, 21. Oktober 2017

Sonntag, 22. Oktober 2017

Samstag, 28. Oktober 2017

Sonntag, 29. Oktober 2017

Besuch im Zentrum für Kadampa – Buddhismus

Montag, 23. Oktober 2017, 19:00-20:30 Uhr S.16

Musis, deo, patriae – Vom Gymnasium zum außerschulischen Bildungsort

Führung

Dienstag, 24. Oktober 2017, 17:30-18:30 Uhr S.15

Betriebsführung durch das Kunststoffwerk Lahr

Mittwoch, 25. Oktober 2017, 14:30-16:30 Uhr S.17

November

Visite guidées pendant la grande manifestation en plein air – la Chrysanthema 2017

Stadtführung auf Französisch

In Kooperation mit der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Lahr
jeweils 14:30-16:00 Uhr S.46

Samstag, 4. November 2017

Sonntag, 5. November 2017

Samstag, 11. November 2017

Sonntag, 12. November 2017



Europa pur – Parlament und Lieu d'Europe in Straßburg

Eine Kooperation von VHS Ortenau, VHS Lahr und VHS Offenburg
Mittwoch, 8. November 2017, 13:00-21:00 Uhr S.15/22

Martin Schongauer in Colmar und Breisach und sein Einfluss auf den Isenheimer Altar

Tagesfahrt
Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg
Mittwoch, 8. November 2017, 7:45-19:30 Uhr S.23

Die Stiftskirche (neu) entdecken

Führung
Dienstag, 14. November 2017, 16:30-18:00 Uhr S.16

Geführte Schneeschuhwanderung (ab 14 J.)

Naturpark Feldberg
Veranstalter: Outdoor-und Schneesportschule Black Forest Magic
Sonntag, 21. Januar 2018, 7:00-17:30 Uhr S.37

Kirchenführung St. Peter und Paul

Bilder und Symbole neu entdecken
Dienstag, 23. Januar 2018, 17:00-18:30 Uhr S.16

Geführte Schneeschuhwanderung (ab 14 J.)

Naturpark Feldberg
Veranstalter: Outdoor-und Schneesportschule Black Forest Magic
Sonntag, 18. Februar 2018, 7:00-17:30 Uhr S.37

Pilzwanderung im Sulzbachtal

In Kooperation mit dem NABU
Termin wird noch bekannt gegeben S.21

VHS-Reisen 2018

Sie interessieren sich für unsere Reise? Melden Sie sich bei uns und Sie erhalten den kompletten Reise-prospekt kostenlos und unverbindlich. Sie finden die Reisebeschreibung auch im Internet unter www.vhs.lahr.de

Dezember

Kreativtag in den Rheinauen – Ein spannendes Abenteuer – Natur pur!

Samstag, 9. Dezember 2017, 10:00-16:00 Uhr S.78

Wenn es Nacht wird auf der Burg... (für Eltern und Kinder ab 4 J.)

Samstag, 9. Dezember 2017, 18:00-20:00 Uhr S.10

Tiere im Winter

Ranger-Workshop für Kinder (ab 6 J.)
In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen
Donnerstag, 14. Dezember 2017, 15:00-17:00 Uhr S.82

Januar/Februar

Spedition live erleben! Von der Schaltzentrale bis ins Führerhaus

Spedition Wild
Freitag, 12. Januar 2018, 14:00-16:00 Uhr S.56

Wenn es Nacht wird auf der Burg... (für Eltern und Kinder ab 4 J.)

Samstag, 13. Januar 2018, 18:00-20:00 Uhr S.10

Richard Löwenherz: König – Ritter – Gefangener Besuch der Großen Landesausstellung Rheinland Pfalz in Speyer

Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg
Samstag, 20. Januar 2018, 7:30-20:30 Uhr S.23



Südwest-Irland: Eine Reise an den Rand Europas

Reisetermin: 8. August bis 17. August 2018 (10 Tage)
Kurs/Programm: Gerd und Renate Neubeck

Reiseveranstalter :
Neue Wege GmbH, Niels-Bohr-Straße 22,
53881 Euskirchen

West Cork gehört zu den von Klima und Golfstrom mit am begünstigsten Landschaften Irlands mit haushohen Rhododendrenbüschen und endlosen Fuchsienhecken. Im Kontrast zu dem sanften Grün steht oft die wildzerklüftete „Old red Sandstone“ Berglandschaft der Halbinsel Beara, Sheepshead und Iveragh. Eingebettet in diese Landschaft haben Steinkreise, Menhire und Steinreihen fast ungestört die Jahrtausende überdauert. Auch die tiefe Spiritualität der frühchristlichen Mönche ist zu spüren an erhabenen Plätzen wie in der Einsiedelei St. Finbars im Gougane Barra Nationalpark. Bei dieser exklusiven Reise in einer kleinen Gruppe lernen Sie Kultur und Natur unter fachkundiger Begleitung kennen und werden im Gästehaus einer Demeter-Farm individuell betreut und kulinarisch verwöhnt.



Vorträge – Filme – Vernissage

Falls nicht anders angegeben finden die Veranstaltungen in der Volkshochschule in Lahr, Kaiserstr. 41, Vortragsraum, statt.

Ein Abend mit historischen Instrumenten

Termin wird noch bekannt gegeben
Günther Bläsi
Seelbach; Glatzenmühle

September

Politische Kommunikation und Wahlkampf im Netz

Donnerstag, 14. September 2017, 18:00 Uhr S.14
Online

Die Ulu Moschee Lahr

Montag, 25. September 2017, 17:00 Uhr S.15
Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr
Lahr; Friedrichstr. 55, Lahr

Tatort Pathologie - Dem Krebs auf der Spur

Montag, 25. September 2017, 19:00 Uhr S.29
Prof. Dr. Lothar Tietze
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Pflugsaal

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

Dienstag, 26. September 2017, 15:00 Uhr S.14
Ralf Kaufmann
Lahr; Treffpunkt Stadtmühle

Agenda-Kino: Günther Stein - Die Lebensgeschichte eines deutschen Juden

Dienstag, 26. September 2017, 19:00 Uhr S.15/20
Matthias Kuntze

China - Die Seidenstraße von Urumqi nach Xi'an

Donnerstag, 28. September 2017, 19:00 Uhr S.16
Rolf Griebhaber

Oktober

Profil und Farbe des Protestantismus in Baden

Donnerstag, 5. Oktober 2017, 19:30 Uhr S.57
Prof. Dr. theol. Georg G. Gerner-Wolfhard
Jakobushaus Mahlberg, Untere Gasse 5

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 5. Oktober 2017, 19:30 Uhr S.18
Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Kopf-Fitness / Körper-Fitness

Freitag, 6. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.30
Dr. Michael Nehls
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Pflugsaal

Burgen im Elsass

Freitag, 6. Oktober 2017, 19:30 Uhr S.69
Norbert Klein
Rathaus Kappel, Bürgersaal

Digitalisierung und Demokratie - Risiko oder Chance?

Dienstag, 10. Oktober 2017, 18:00 Uhr S.14
Online

Norwegen - Vom Südkap in den hohen Norden

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.65
Gabriele Melcher
Friesenheim; Sternenberghalle, Mehrzweckraum 1

Leben und Sterben in der Serengeti

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.83
Bernd Tacke
Schwanau; Bürgersaal Ottenheim

Klimaschutzziele der Stadt Lahr - Wo stehen wir?

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.17
Michael Dutschke

Schilddrüse - Kleines Organ mit großer Wirkung

Montag, 16. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.30
Prof. Dr. Leonhard Mohr

Weit. Um die Welt - Live Reportage

Dienstag, 17. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.16
Gwendolin Weisser / Patrick Allgaier

Ist Fairtrade wirklich fair?

Mittwoch, 18. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.21
Jochen Walter

Weltreligionen - Weltfrieden - Weltethos. Vernissage

Donnerstag, 19. Oktober 2017, 18:00 Uhr S.15
Dr. Wolfgang G. Müller / Dr. Martin Wichmann
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Foyer VHS

Polen - Von Masuren zur Danziger Bucht

Donnerstag, 19. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.77
Günther Rentschler
Meißenheim; Altes Rathaus, Bürgersaal

Brustkrebs - Heutige Behandlungsformen

Donnerstag, 19. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.80
Dr. Muneer Mansour
Rust, altes Rathaus

Martin Luthers Kinder - Eine Woche in der Familie Luther - Konzert

Sonntag, 22. Oktober 2017, 10:00 Uhr S.57
Ettenheimer Chöre
Ettenheim; Ev. Gemeindesaal

Agenda-Kino: Die Magie der Moore

Montag, 23. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.20
BUND Umweltzentrum Ortenau

Besuch im Zentrum für Kadampa - Buddhismus

Montag, 23. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.16
Kelsang Trinlay
Lahr; Zentrum für Kadampa-Buddhismus, Tiergartenstr. 1

Irland - eine literarische Entdeckungsreise -**Lichtbildervortrag**

Dienstag, 24. Oktober 2017, 19:00 Uhr S.17/23
Marion Landwerth-Hesselmann

Musis, deo, patriae – Vom Gymnasium zum außerschulischen Bildungsort**Führung**

Dienstag, 24. Oktober 2017, 17:30 Uhr S.15
Gabriele Bohnert
Lahr; Treffpunkt: Musikschule, Lotzbeckstr. 20

November

Informationsportale im Internet für Energiethemen

Dienstag, 7. November 2017, 18:30 Uhr S.17
Christian Franzke
Lahr; E-Werk

„Offener Dialog“ - Zum Tag der seelischen Gesundheit

Mittwoch, 8. November 2017, 14:00 Uhr S.30
Michael Götz-Kluth

Patientenrechte

Donnerstag, 9. November 2017, 18:30 Uhr S.17/30
Björn Gatzler

Volkskrankheit Arthrose

Termin wird in der Tagespresse bekannt gegeben S.80
Prof. Dr. med. Akhil P. Verheyden
Ringsheim, Rathaus, Raum 1

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 9. November 2017, 19:30 Uhr S.18
Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Bahngeschichte in Meißenheim

Freitag, 10. November 2017, 19:00 Uhr S.77
Norbert Klein
Meißenheim; Altes Rathaus, Bürgersaal

Grenzen der Intensivmedizin - Ethische Aspekte

Montag, 13. November 2017, 19:00 Uhr S.29
Prof. Dr. Georg Mols
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Pflugsaal

Atemprobleme: Ursachen und Therapie

Montag, 13. November 2017, 19:00 Uhr S.56
Ettenheim; Rathaus, Bürgersaal

Die Stiftskirche (neu) entdecken**Führung**

Dienstag, 14. November 2017, 16:30 Uhr S.16
Markus Luy
Lahr; Treffpunkt Stiftskirche

Mitgefühl

Dienstag, 14. November 2017, 19:00 Uhr S.74
Günther Wolf-Melcher
Mahlberg; Grund- und Hauptschule; Aula

Depression im mittleren Lebensalter

Dienstag, 14. November 2017, 19:00 Uhr S.30
Eveline Hug/Wolfgang Zelzer-Riedel

Agenda-Kino: Tomorrow - Die Welt ist voller Lösungen

Mittwoch, 15. November 2017, 19:00 Uhr S.20

Auf Schienen durch die Schweizer Alpen - Naturfilm

(Anmeldung erforderlich)

Mittwoch, 15. November 2017, 19:00 Uhr S.83
Günther Rentschler
Schwanau; Bürgersaal Ottenheim

Was Muhammad wirklich wollte - Die Botschaft der frühen Sureen

Donnerstag, 16. November 2017, 19:00 Uhr S.15
Prof. Dr. Bernd Feininger

Das neue Pflegegesetz und seine Auswirkungen

Donnerstag, 16. November 2017, 19:30 Uhr S.80
Ruth Volz
Ringsheim, Rathaus

Vortrag über die Silbermannorgeln im Oberrheingebiet

Freitag, 17. November 2017, 18:30 Uhr S.77
Norbert Klein
Meißenheim; Kirche Meißenheim, Kirchstr. 18

Essen wie bei Luther und die Tischreden

Samstag, 18. November 2017, 18:00 Uhr S.57
Pfarramt Schmieheim
Ettenheim; Gasthaus zum Löwen, Ettikostr. 2,

Faszination Patagonien**Eine Bilderreise**

Sonntag, 19. November 2017, 19:30 Uhr S.80
Heinrich Dix
Ringsheim, Bürgerhaus

Mehrsprachigkeit als Chance - TEE um fünf

Dienstag, 21. November 2017, 17:15 Uhr S.18
Bärbel Vögele
Lahr; Kita Bottenbrunnen

Via de la Plata - Von Sevilla nach Santiago de Compostela

Mittwoch, 22. November 2017, 19:00 Uhr S.65
Günther Wolf-Melcher
Friesenheim; Sternenberghalle, Mehrzweckraum 1

Der Kampf um die letzten Regenwälder Südostasiens

Mittwoch, 22. November 2017, 19:00 Uhr S.21
Robert Risch

Die Wohnungseigentümergeinschaft - Das unbekannte Wesen

Mittwoch, 22. November 2017, 19:00 Uhr S.56
Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Ettenheim; Rathaus, Bürgersaal

Flucht in den Tod?

Mittwoch, 22. November 2017, 19:30 Uhr S.80
Dr. Stefan Jung
Ringsheim, Rathaus, Raum 1

Vergessen und verarmt - Von Not und Hilfe in Rumänien

Sonntag, 26. November 2017, 19:30 Uhr S.80
Alfred Hiss
Ringsheim, Rathaus, Raum 1

Superfood in aller Munde - Was bietet die Region?

Montag, 27. November 2017, 19:00 Uhr S.30
Dr. Silke Bauer

Superfood in aller Munde - Was bietet die Region?

Donnerstag, 30. November 2017, 19:00 Uhr S.77
Dr. Silke Bauer
Meißenheim; Altes Rathaus, Bürgersaal

Dezember

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 7. Dezember 2017, 19:30 Uhr S.18
Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Januar

Straßen und Plätze in Lahr - Teil 5

Dienstag, 9. Januar 2018, 19:00 Uhr S.15
Norbert Klein

Elternunterhalt nach der Pflegereform

Freitag, 12. Januar 2018, 19:30 Uhr S.69
Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Rathaus Kappel, Bürgersaal

Handy, Fernseher, Spielkonsole - Alles im Kinderzimmer? - TEE um fünf

Dienstag, 16. Januar 2018, 17:30 Uhr S.18
Carmen Kunz
Lahr; Kindertagesstätte Alleestr. 21, EG, Bewegungsraum

Die Bewerbung - Was Eltern wissen müssen!

Dienstag, 16. Januar 2018, 19:00 Uhr S.18

Die Immobilie ohne Makler verkaufen oder wie Sie bis zu 20% Mehrpreis erzielen

Mittwoch, 17. Januar 2018, 19:00 Uhr S.66
Michael Vergin
Friesenheim; Sternenberghalle, Mehrzweckraum 1

Agenda-Kino: Embrace - Du bist schön (OmU)

Montag, 22. Januar 2018, 19:00 Uhr S.20

Kirchenführung St. Peter und Paul

Dienstag, 23. Januar 2018, 17:00 Uhr S.16
Dr. Martin Wichmann
Lahr; St. Peter u. Paul; Lotzbeckstr.

Buddhismus

Dienstag, 23. Januar 2018, 19:00 Uhr S.16
Dr. Andreas Schreiber

Studienwahl - Wie Eltern unterstützen können!

Donnerstag, 25. Januar 2018, 19:00 Uhr S.19
Ute Benninghofen

Namibia - Afrika pur

Dienstag, 30. Januar 2018, 19:00 Uhr S.17
Johannes Reiner



Schwerpunktthema

Religionen

September

Huldrych Zwingli – Einflüsse der Schweizer Refomation

Kurs S.57
In Kooperation mit dem Pfarramt Ettenheim
Prof. em. Dr. Dr. h.c. Francois Vouga
Samstag, 16. September 2017, 16:00-19:00 Uhr
Ettenheim, Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23

Die Ulu Moschee Lahr

Besuch S.15
Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr
Montag, 25. September 2017, 17:00 Uhr
Ulu Moschee Lahr, Friedrichstr. 55

Günther Stein – Die Lebensgeschichte eines deutschen Juden

Film S.15
In Kooperation mit dem Deutsch-Israelischen Arbeitskreis Südlicher Oberrhein und dem Agenda-Büro der Stadt Lahr
Matthias Kuntze
Dienstag, 26. September 2017, 19:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum

Oktober

Die Große Moschee in Straßburg

Besuch S.65
Marie-Luise Wiechers
Dienstag, 3. Oktober 2017, 8:00-15:00 Uhr
Treffpunkt Kehl, Bahnhof

Profil und Farbe des Protestantismus in Baden: Lutherisch – Reformiert – Uniert – Protestantisch?!

Vortrag S.57
In Kooperation mit dem evangelischen Dekanat
Prof. Dr. theol. Georg G. Gerner-Wolfhard
Donnerstag, 5. Oktober 2017, 19:30 Uhr
Jakobushaus Mahlberg, Untere Gasse 5

Wie man sich bettet, so liegt man

Besichtigung S.17
Bestattungsmöglichkeiten auf den Lahrer Friedhöfen
Herbert Schneider
Donnerstag, 5. Oktober 2017, 16:00 Uhr
Bergfriedhof Lahr

Christentum und Islam – Religion im Vergleich

Kurs S.16
Ursula Weiher
Samstag, 7. Oktober 2017, 10:00-17:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04

St. Landelin – Märtyrer und Heiliger

Spaziergang rund um die Klosteranlage Ettenheimmünster S.56
Samstag, 7. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr
Ettenheim, Ortsverwaltung Ettenheimmünster, Münstertalstr. 13

Weltreligionen – Weltfrieden – Weltethos

Ausstellung und Vernissage S.15
In Kooperation mit dem Interkulturellem Beirat
Dauer der Ausstellung: 19. 10. bis 30. 11. 2017
Öffnungszeiten: montags bis freitags 8:00 – 18:00 Uhr, samstags 10:00 bis 13:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Foyer

Vernissage

Dr. Wolfgang G. Müller / Dr. Martin Wichmann
Donnerstag, 19. Oktober, 2017, 18:00 Uhr

Martin Luthers Kinder – Eine Woche in der Familie Luther

Konzert S.57
In Kooperation mit dem evangelischen Dekanat Ettenheimer Chöre
Sonntag, 22. Oktober 2017, 10:00 Uhr
Ettenheim, Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23

Besuch im Zentrum für Kadampa-Buddhismus

Besuch S.16
Kelsang Trinlay / Christa Moser
Montag, 23. Oktober 2017, 19:00 Uhr
Lahr, Zentrum für Kadampa-Buddhismus, Tiergartenstr. 1

Wie Martin Luther das Denken und Handeln in Europa verändert hat

Vortrag S.57
Karin Beckendorff
Dienstag, 24. Oktober 2017, 19:00 Uhr
Ettenheim, Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16

Judentum erleben

Kurs S.65
In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Friesenheim
Ingrid Schatz / Maor Schatz
Freitag, 27. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr
Friesenheim, Evangelisches Gemeindehaus, Friedhofstr. 2



November

Weltreligionen – Weltfrieden – Weltethos

Ausstellung S.15

In Kooperation mit dem Interkulturellem Beirat
Dauer der Ausstellung: 19. Oktober bis 30. November 2017
Öffnungszeiten: montags bis freitags 8:00 – 18:00 Uhr,
samstags 10:00 bis 13:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Foyer

Martin Schongauer in Colmar und Breisach und sein Einfluss auf den Isenheimer Altar

Tagesfahrt S.23

Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg
Kristina Paleit
Mittwoch, 8. November 2017, 7:45-19:30 Uhr

Die Stiftskirche (neu) entdecken

Kirchenführung S.16

Markus Luy
Dienstag, 14. November 2017, 16:30 Uhr
Stiftskirche Lahr, Bei der Stiftskirche

Was Muhammad wirklich wollte – Die Botschaft der frühen Suren

Vortrag S.15

Prof. Dr. Bernd Feininger
Donnerstag, 16. November 2017, 19:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum

Die Silbermannorgeln im Oberrheingebiet

Vortrag mit Orgelmusik S.77

In Kooperation mit der Gemeinde, der Kirchengemeinde und dem Heimat- und Kulturverein Meißenheim
Norbert Klein
Freitag, 17. November 2017, 18:30 Uhr
Kirche Meißenheim, Kirchstr. 18

Essen wie bei Luther und die Tischreden

Mittelalterliches Mahl mit Käthe und Martin Luther S.57

In Kooperation mit dem evangelischen Dekanat
Samstag, 18. November 2017, 18:00-22:00 Uhr
Ettenheim, Gasthaus zum Löwen, Ettikostr. 2

Via de la Plata – Von Sevilla nach Santiago de Compostela

Bildervortrag S.65

Günther Wolf-Melcher
Mittwoch, 22. November 2017, 19:00 Uhr
Friesenheim; Sternberghalle,
Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1
Treppe zum Seiteneingang
(barrierefreier Zugang möglich)

Januar/Februar

Buddhismus

Vortrag S.16

Dr. Andreas Schreiber
Dienstag, 23. Januar 2018, 19:00-20:30 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum

St. Peter und Paul – Bilder und Symbole neu entdecken

Kirchenführung S.16

Dr. Martin Wichmann
Dienstag, 23. Januar 2018, 17:00 Uhr
Kirche St. Peter u. Paul, Lotzbeckstr. 22

Räucherkurs mit Symbolkraft zum Winterende

Kurs S.71

Birgit Schröder
Freitag, 2. Februar 2018, 19:00-21:30 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Būsägestr. 14, Ettenheim



Junge VHS in Lahr

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

Natur–Erlebnisse

Natur-Erlebnis-Programm für Kinder ab 4 Jahren und ihre Eltern

Kinder und Eltern erleben gemeinsam bei den Veranstaltungen die Natur mit allen Sinnen. Sie werden an unterschiedlichen Plätzen oder bei kleinen Spaziergängen Tiere und deren Lebensräume näher kennen lernen.

Wenn es Nacht wird auf der Burg...

... werden viele Bewohner erst wach. Auch wir werden mit offenen Augen und Ohren gemeinsam wie die Tiere ohne eine Taschenlampe durch den Wald zur Burg aufsteigen. Eine erwachsene Begleitperson ist erforderlich. Wegen der großen Nachfrage wird die Veranstaltung zwei Mal angeboten, so dass zwei Termine zur Auswahl stehen. Die Dozentin meldet sich bei den Teilnehmern, sollte die Wanderung wegen schlechtem Wetter nicht stattfinden können.

Birgit Reckenfelderbäumer
Treffpunkt: Höhenparkplatz Schönberg
7,- EUR

114034
Samstag, 9. Dezember 2017, 18:00-20:00 Uhr

114035
Samstag, 13. Januar 2018, 18:00-20:00 Uhr

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

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

Altweibersommer

Der Sommer geht zu Ende und die Bäume verfärben sich allmählich. Kleine Spinnen reiten auf dem Wind in neue Gebiete, bunte Beeren laden Mensch und Tier zum Naschen ein, während der Morgentau wie kleine Edelsteine in der aufgehenden Sonne funkelt. Lasst ihn uns entdecken, den Zauber des Altweibersommers!

114031
Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 24. September 2017, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Reichenbach, Spielplatz „Grenzenlos“
7,- EUR

Der Boden lebt

Boden ist nicht nur Steine und Erde, sondern Wurzeln, Blätter und vieles mehr. Außerdem ist er voller Leben. Große und kleine Tiere wohnen und arbeiten in ihm. An diesem Tag machen wir uns auf die Suche nach seinen Geheimnissen.

114032
Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 8. Oktober 2017, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Feuerwehrstr./Hohbergweg
7,- EUR

Egon Eichhörnchen

Das Leben eines Eichhörnchens ist ganz schön anstrengend. Nahrung suchen und verstecken, vor Mardern flüchten und Kobel bauen gehören zum Alltag. Könnt Ihr das auch?

114033
Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 22. Oktober 2017, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Anfang Naturerlebnispfad, Burghardstr., Ecke Feuerwehrstr.
7,- EUR

Für Entdecker

Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

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

112003
Christian Flick
Freitag, 22. September 2017, 18:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
10,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Einsteiger-Kletterkurs Fels (8-14 J.)

Bei diesem Kurs am Battertelfelsen geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Nicht zuletzt bietet sich dabei ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse sowie die Handhabung der Sicherheitsausrüstung vermittelt. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsame Teilnahme von Eltern mit ihren Kindern möglich - dies bei der Anmeldung bitte angeben! Bitte mitbringen: Regenjacke, Rucksack, Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung wird gestellt. (Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 15. Oktober 2017).

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

302091

Sonntag, 8. Oktober 2017, 8:30-13:00 Uhr
Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden, Eingang Hotel Wolfsschlucht.
45,- EUR

Erlebnis – Ferien

Achtung Spinne (7-10 J.)

Halloween ist Spinnenzeit. Überall werden Netze und Plastikspinnen dekoriert. Aber wehe, eine echte Spinne läuft die Wand hinauf, dann wird gekreisch. Dabei ist die Welt der Spinnen alles andere als gruselig. Sei mutig und tauche in sie hinein. Materialkosten bitte bar entrichten.

115003

Birgit Reckenfelderbäumer
Montag, 30. Oktober 2017, 14:00-18:00 Uhr
BINE, Schillingsweg 2/2
17,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Materialkosten)
(min. 8/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.

Eulen - Lautlose Jäger der Nacht (7-10 J.)

Hexenvogel, Unglücksbote, Stimme für unheimliche Nächte oder Vogel der Weisheit und des Glücks – Eulen, egal ob groß oder klein, sind für uns meist unsichtbar und doch in unserem Leben allgegenwärtig. Eine hat es sogar auf die griechische Ein-Euro Münze geschafft. Materialkosten bitte bar entrichten.

115005

Birgit Reckenfelderbäumer
Dienstag, 31. Oktober 2017, 14:00-18:00 Uhr
BINE, Schillingsweg 2/2
17,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Materialkosten)
(min. 8/max. 8 Teiln.)

Dunkle Schatten in der Nacht (7-10 J.)

Geheimnisvolle Schatten huschen durch das Licht der Laterne und nur wenige Menschen können hören, dass die Schattentiere laute Rufe von sich geben. Die Rede ist von Fledermäusen. Wer wissen möchte wie sie leben, der ist hier genau richtig. Materialkosten bitte bar entrichten.

115004

Birgit Reckenfelderbäumer
Donnerstag, 2. November 2017, 14:00-18:00 Uhr
BINE, Schillingsweg 2/2
17,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Materialkosten)
(min. 8/max. 8 Teiln.)

Kreatives

Gitarre Grundkurs (ab 14 J.)

Sie lernen die wichtigsten Griffe, verschiedene Schlag- und Zupftechniken sowie einfache Liedbegleitung. Keine Notenkenntnis erforderlich. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

208019

Ernst Heidinger
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5
52,- EUR

Gitarre Aufbaukurs II (ab 14 J.)

Zu den erlernten Griffen und Schlagtechniken kommen verschiedene Zupftechniken hinzu. Keine Notenkenntnis erforderlich. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

208020

Ernst Heidinger
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5
52,- EUR

Kunst- und Kreativworkshop (ab 16 J.)

Entdecken oder vertiefen Sie Ihre eigenen künstlerischen Fähigkeiten im voll ausgestatteten Atelier. Anhand anregender Projekte können Sie verschiedene Techniken kennenlernen und dabei experimentell und frei arbeiten – dabei können Sie jederzeit Hilfe und Beratung in Anspruch nehmen. Die Themen sind: Malen / Zeichnen / Collage / Upcycling / Handlettering / Schönes aus Papier. Wir arbeiten optional mit Acrylfarbe, Spraylack, Tusche, Farbstiften, Aquarell, Graphit, Kohle, Öl- und Pastellkreiden, tollen Papieren, Leinwand, Holz, Glas, Metall, Schlagmetall, Modelliermasse und diversen Fundstücken. Sämtliche benötigte Materialien und Utensilien liegen im Atelier bereit. Die Resultate reichen vom abstrakten Acrylbild und kunstvollen Karten über Kleinmöbel im neuen Look bis zum Lieblingszitat in Zierschrift mit Rahmen. Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren – auch ohne Vorkenntnisse. Bringen Sie Ihr evtl. angefangenes Projekt, ein fertigzustellendes Objekt oder Ihren aufzuwertenden Gegenstand gerne mit. Materialkosten bitte bar entrichten.

205015

Simone Müller
Mittwoch, 18:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 5 x
Smyle Art Lounge im Zeitareal, Industriehof 10/1
124,50 EUR (zzgl. ab 5,- EUR Materialkosten je nach Verbrauch) (min. 5/max. 8 Teiln.)

Offenes Atelier (ab 16 J.)

Lassen Sie die kreativ-bunte Art Lounge-Atmosphäre auf sich wirken und sich von anderen Künstlern oder Kunstwerken inspirieren! Das Atelier bietet ausreichend Platz, sich mit seinen Ideen frei zu entfalten. Sowohl in der Lounge als auch im idyllischen Außenbereich können Sie zeichnen, malen, werken, nähen, modellieren, basteln, aus alten Dingen etwas Neues machen. Dabei können Sie das komplette Atelier-Equipment nutzen und sich Tipps geben lassen. Getränke und kleine Snacks gibt es auf Spendenbasis. Außerdem kostenlose Kunstzeitungen. Option zur Sammelbestellung beim Künstler-Großhandel, Austausch und Feedback zur eigenen Arbeit. Für Anfänger mit Vorkenntnissen, Fortgeschrittene und Profis ab 16 Jahren. Materialkosten (z.B. Leinwände, hochwertige Papiere usw.) bitte vor Ort in bar entrichten.

205016

Simone Müller
Donnerstag, 16:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 5 x
Smyle Art Lounge / Zeitareal, Industriehof 10/1
10,- EUR pro Nachmittag - bitte bar vor Ort bezahlen (zzgl. Materialkostenverbrauch) (min. 5/max. 10 Teiln.)

Viele weitere Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie in den VHS-Außenstellen ab S. 56

Töpfern für Kinder (ab 7 J.)

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

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

In den Herbstferien 206003

Donnerstag und Freitag, 2. bis 3. November 2017
jeweils 14:00-17:00 Uhr

In den Weihnachtsferien 206004

Donnerstag und Freitag, 4. bis 5. Januar 2018
jeweils 14:00-17:00 Uhr

Ob Cowboy oder Indianerin - Line Dance und mehr für Kinder (6 -12 J.)

Ein fröhliches Tanz- und Bastelangebot für die Ferien rund um das Thema Indianer und Wilder Westen. Line Dance stammt aus Amerika und wird meist zu Western-, aber auch Popmusik in Reihen getanzt. Die Schritte sind leicht zu lernen. Es geht um Freude an der Musik und Spaß am Tanzen in der Gruppe. Kostüme können gern mitgebracht werden. Dazu basteln wir Stirnbänder und mehr. Bitte Buntstifte und Schere mitbringen.

209050

Sonja Roth
Dienstag bis Donnerstag, 2. bis 4. Januar 2018
jeweils 10:30-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
24,50 EUR (inkl. Bastelmaterial)

Nähen für die Adventszeit (ab 7 J.)

Für Kinder, die keine oder wenig Näherfahrung haben: Genäht und auch teilweise selbst zugeschnitten werden z.B. Weihnachtsdekorationen, Nikolausstiefel, kleine Geschenkideen oder Körbchen. Für Kinder, die schon Näherfahrungen haben und mit der Nähmaschine umgehen können, ist es möglich, einen großen Adventskalender als Wandbehang zu nähen. Verschiedene Motive und Modelle stehen zur Auswahl, leichter oder aufwändiger. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar bei der Dozentin entrichten.

214015

Annette Fliehler
Samstag, 10:00-12:30 Uhr
ab Samstag, 11. November 2017, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
50,- EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Materialkosten für Anfänger. Bei etwas Erfahrung 25,- EUR für den Adventskalender.) (min. 5/max. 6 Teiln.)

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

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

214016

Annette Fliehler
Samstag, 11. November 2017, 13:30-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
20,- EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Material)

Schicke Koch- und Backschürze selbst genäht (ab 9 J.)

An der Nähmaschine näht Ihr euch selbst eine schicke Schürze aus bereits zugeschnittenen bunten Stoffen. Die Schürze hat eine Tasche und wächst etwas mit. Toll auch zum Wenden, da die Schürze zwei bunte Seiten hat. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar bei der Dozentin entrichten.

214017

Annette Fliehler
Samstag, 18. November 2017, 13:30-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
20,- EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Materialkosten)
(min. 5/max. 6 Teiln.)

Bunte selbst genähte Tragetasche zum Wenden (ab 8 J.)

Eine selbst genähte schicke bunte Tragetasche kann man immer gut gebrauchen. An der Nähmaschine näht Ihr Euch aus bereits zugeschnittenen Teilen eine Tragetasche. Das Tolle daran ist, dass Ihr diese Tasche auch wenden könnt, somit habt Ihr zwei verschiedene Muster an einer Tasche. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar bei der Dozentin entrichten.

214018

Annette Fliehler
Samstag, 25. November 2017, 13:30-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
20,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Materialkosten)
(min. 5/max. 6 Teiln.)

LahrPass-Inhaber bezahlen für alle Kurse 50% des Entgelts. Einfach den LahrPass bei der Anmeldung vorlegen

Küchen-ABC

Halloween-Backen (8-12 J.)

Zusammen backen wir Gruseliges für Halloween wie Vampirkekse oder Gespenster-Muffins. Auf alle die mitmachen, wartet eine kleine Überraschung! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dose für Reste. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307041

Simone Blieffert
Montag, 30. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 5,- Euro Naturalkosten)

Viele weitere Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie in den VHS-Außenstellen ab S. 56

Fastfood selbstgemacht (7-10 J.)

Pommes, Ketchup und Mayo mal nicht von der Bude und Chips nicht aus dem Supermarkt: Heute machen wir alles selbst. Nach dem Schnippeln, Rühren, Kochen und Frittieren lassen wir uns natürlich alles auch gut schmecken. Ketchup und Chips nehmt Ihr auch mit nach Hause. Materialkosten bitte bar entrichten.

115006

Birgit Reckenfelderbäumler
Freitag, 3. November 2017, 9:00-14:00 Uhr
BINE, Schillingsweg 2/2
28,50 EUR (zzgl. 4,- EUR Materialkosten)
(min. 6/max. 6 Teiln.)

Persische Küche - Eltern/Kind-Kochkurs (ab 8 J.)

Immer mehr Kinder essen Fastfood und Fertiggerichte. In diesem Kochkurs geht es darum wie leicht Kinder und Eltern zusammen leckere gesunde Speisen aus der persischen Küche kochen können. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307042

Mansoureh Saghaei Lighvan
Freitag, 3. November 2017, 16:00-19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. 10,- EUR Naturalkosten)

Frühstück-Hits für Kids (8-12 J.)

Powerstart in den Tag: Knuspermüli, eigene Brötchen, Aufstriche und vieles mehr... Kinderleicht vorzubereiten - so macht das Frühstück Spaß. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrtücher.

307043

Sabine Finkbeiner-Obert
Samstag, 4. November 2017, 9:30-12:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
15,50 EUR (inkl. Naturalkosten)

Weihnachtsbäckerei (6-10 J.)

Wir backen zusammen Plätzchen und anderes weihnachtliches Gebäck. Ein Nachmittag voller Spaß, Weihnachtsduft und Vorfreude! Auf alle, die mitmachen, wartet eine kleine Überraschung. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Dose für Plätzchen mitbringen.

307044

Simone Blieffert

Samstag, 25. November 2017, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
14,50 EUR (inkl. Naturalkosten)

Adventliches Backen im „Süßen Löchle“ (8-12 J.)

Was kann stimmungsvoller sein, als in der alt-ehrwürdigen Konditorei-Backstube des Cafés „Süßes Löchle“ weihnachtliches Backwerk zu fabrizieren? Welche Sorten wir backen werden, verraten wir noch nicht, aber wir versprechen klassische Rezepte, die auch zuhause gelingen. In Kooperation mit dem Freundeskreis „Süßes Löchle“. Bitte mitbringen: Schürze, Dose für Gebäck.

307045

Samstag, 9. Dezember 2017, 10:00-12:30 Uhr
Café „Süßes Löchle“, Friedrichstr. 14
10,- EUR Barkasse

Nicht nur für die Schule

PC-Tast schreiben für Kinder in den Ferien (9-12 J.)

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

504003

Christel Mossmann

Montag, Donnerstag, Freitag und Samstag,
30. Oktober bis 4. November 2017
jeweils 9:45-11:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
33,50 EUR (inkl. 8,50 EUR für Buch)

PC für Kids (8-10 J.)

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

501087

Christian Pfitzner

Montag, 30. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
21,- EUR

Internet für Kids (8-10 J.)

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

501088

Christian Pfitzner

Donnerstag und Freitag, 2. bis 3. November 2017
jeweils 14:00-16:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
31,- EUR

PowerPoint 2016 für Schüler (12-14 J.)

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

501090

Lars Holey

Freitag, 13. Oktober 2017, 15:00-17:00 Uhr
Samstag, 14. Oktober 2017, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
36,- EUR

„Selbtsicher“ - ein Selbstschuttkurs (8-11 J.) - Workshop

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

302060

KumuTeam Gewaltprävention

Samstag, 11. November 2017, 9:30-14:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
23,- EUR

Bei Kursen mit 1-5 Terminen und Wochenendseminaren können Sie sich bis eine Woche vor dem 1. Termin kostenfrei bei der VHS abmelden. Achten Sie auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.

PopuLahr.de
Veranstaltungskalender

Immer wissen was läuft.
Immer gute Karten.



Mensch-Gesellschaft-Umwelt

Politik – Gesellschaft

Geschichte

Religion – Philosophie

Länder – Kulturen

Betriebsbesichtigungen

Verbraucherfragen

Erziehungsfragen

Persönlichkeit – Ehrenamt

Agenda-Kino

Natur – Umwelt

NABU – VHS

Politik – Gesellschaft

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 Interessierte informieren, wie Täter vorgehen und wie sie sich wirksam dagegen schützen können. Referent Ralf Kaufmann ist als Polizeikommissar im Polizeipräsidium Offenburg im Referat Prävention tätig. Der Vortrag ist Bestandteil der Veranstaltungsreihe „Sicherheit im Quadrat“ und wird in Kooperation zwischen dem Polizeipräsidium Offenburg, Referat Prävention, dem Polizeirevier Lahr und der Stadtverwaltung Lahr durchgeführt.

100031

Ralf Kaufmann

Dienstag, 26. September 2017, 15:00-16:30 Uhr
 Mehrgenerationenhaus, Bürgerzentrum Stadtmühle,
 Bei der Stadtmühle 2
 Eintritt frei

Politische Kommunikation und Wahlkampf im Netz

Die öffentliche Kommunikation zwischen Bürgern, politischen Organisationen und Medien verändert sich. Onlinemedien, insbesondere soziale Medien, werden in der politischen Kommunikation immer wichtiger. Welche Rolle spielen soziale Medien im Bundestagswahlkampf 2017? Werden Social Bots, Falschnachrichten und Big Data-Analysen auch in deutschen Wahlkämpfen gezielt eingesetzt? Welche Akteure sind aktiv und wie werden Wählerinnen und Wähler dadurch beeinflusst? Die Veranstaltung geht diesen Fragen auf den Grund und unterstützt dabei, ein Verständnis für die digitalen Möglichkeiten der politischen Kommunikation zu gewinnen und Manipulationsversuche zu erkennen. Referenten: Martin Fuchs, Politikberater und Blogger sowie Dr. Jan-Hinrik Schmidt, Wissenschaftlicher Referent für Digitale Interaktive Medien und Politische Kommunikation am Hans-Bredow-Institut für Medienforschung. In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschulverband.

Anmeldung erforderlich. Anschließend erhalten Sie einen Zugang zur Online Plattform und verfolgen die Veranstaltung live zu Hause vor Ihrem PC.

102005

VHS Bremen

Donnerstag, 14. September 2017, 18:00-20:00 Uhr

Online-Kurs

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Digitalisierung und Demokratie – Risiko oder Chance?

Digitalisierung ist mehr als Technik. Sie verändert unser soziales Miteinander, macht Privates öffentlich, verändert unseren Alltag. Unmittelbare Beteiligung aller an politischen Fragen scheint möglich. Freies Engagement wird allerdings schwieriger, wenn der Preis dafür die totale Transparenz des eigenen Verhaltens ist. Wir fragen: Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung auf aktuelle politische Auseinandersetzungen? Unterläuft der in vielen Bereichen unkontrollierbare und undurchschaubare technische Wandel unsere Freiheit und Demokratie? In welchem Verhältnis stehen Chancen und Risiken? Referent: Markus Beckedahl, Gründer und Chefredakteur von „netzpolitik.org“. In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschulverband. Anmeldung erforderlich. Anschließend erhalten Sie einen Zugang zur Online Plattform und verfolgen die Veranstaltung live zu Hause vor Ihrem PC.

102006

VHS Ennepe Ruhr Süd

Dienstag, 10. Oktober 2017, 18:00-20:00 Uhr

Online-Kurs

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Europa pur – Parlament und Lieu d'Europe

Mit der neuen Tram geht es zum Europäischen Parlament nach Straßburg. Dieses Bürgerparlament wird alle 5 Jahre direkt von ca. 500 Millionen Bürgerinnen und Bürgern aus 28 Mitgliedsstaaten gewählt. Nach der Führung besteht die Gelegenheit im Lieu d'Europe (Villa Kayser) eine Ausstellung zu besuchen, die über alle Europäischen Institutionen informiert. Sie erfahren dort auch, wer Herr Kayser war und was er in Straßburg gemacht hat. Im Anschluss können wir den Tag in einem elsässischen Restaurant ausklingen lassen. Gefördert durch das Land Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Europa begegnen“. Eine Kooperation von VHS Ortenau, VHS Lahr und VHS Offenburg. Anmeldung nur bei der vhs Ortenau, E-Mail: kehl-hanauerland@vhs-ortenau.de oder www.vhs-ortenau.de.

An- und Abmeldeschluss: 25.10.2017

200020

Klaus Gras

Mittwoch, 8. November 2017, 13:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Tramhaltestelle am Bahnhof Kehl 10,- EUR (inkl. Bus, Eintritt, Führungen)



Geschichte

Günther Stein – Die Lebensgeschichte eines deutschen Juden

Film

Der Film steht mit seinen Quellen und Aussagen zum arabischen Rassismus in einem direkten Zusammenhang zur strittigen und diskutierten Dokumentation „Auserwählt und ausgegrenzt – Der Hass auf Juden in Europa“ der Sender Arte und WDR aus 2017. Der Filmautor steht an diesem Abend für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung. Der 1922 in Freiburg geborene Günther Stein ist ein Jahrhundertzeuge. Wie hat er Nazideutschland, die neue Bundesrepublik, die Staatswerdung Israels und die folgenden Kriege erlebt? Was denkt er über sich und über uns? Was hat das Leben aus ihm gemacht? Der Independent-Film gibt die Erinnerungen und kontroversen Ansichten eines Deutschen und Israeli im Spiegel seiner Zeit wieder und erklärt Hintergründe zum Nah-Ost-Konflikt. Es wird ein 100 Jahre umfassender erzählerischer Bogen gespannt vom Ende des Ersten Weltkrieges über den zunehmenden Antisemitismus, die Judenverfolgung und Deportation im Jahr 1940 in Grenzach und Lörrach, die Emigration nach Palästina mit Hilfe der Basler jüdischen Gemeinde, die Unabhängigkeitskriege in Palästina, die Staatsgründung Israels und all seine Kriege. Der Film endet schließlich mit einem Blick auf den Alltag Günther Steins. In Kooperation mit dem Deutsch-Israelischen Arbeitskreis Südlicher Oberrhein und dem Agenda-Büro der Stadt Lahr.

D 2015, 75 Min., FSK 12, Autor: Matthias Kuntze

101004

Matthias Kuntze

Dienstag, 26. September 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei (Spenden zugunsten des DIA erbeten)

Musis, deo, patriae - Vom Gymnasium zum außerschulischen Bildungsort

Führung

Ein Rundgang durch das alte Scheffelgymnasium in der Lotzbeckstraße führt durch die Geschichte des Gebäudes von der «Höheren Lehranstalt» zu einem Ort der schulischen und außerschulischen Bildung. Dabei fällt der Blick nicht nur auf die Architektur des Gebäudes, sondern auch auf die verschiedenen Nutzungsformen. Veranstaltung des Amtes für außerschulische Bildung zum 10-jährigen Jubiläum.

111001

Gabriele Bohnert

Dienstag, 24. Oktober 2017, 17:30-18:30 Uhr

Musikschule Lahr, Lotzbeckstr. 20

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Das Amt für außerschulische Bildung mit Mediathek, Musikschule und VHS, feiert 10-jähriges Jubiläum. Hierzu werden zwei Veranstaltungen von den Einrichtungen angeboten, siehe auch Veranstaltung Nr. 304003.

Straßen und Plätze in Lahr – Teil 5

Die Stadt Lahr befindet sich nicht nur wegen den Vorbereitungen auf die Landesgartenschau 2018, sondern auch wegen des erforderlichen, ständig wachsenden Wohnraumbedarfes in einem Wandel wie nie zuvor. So verändern sich auch Straßen, deren Geschichte durch Gebäude geprägt wurde, die teilweise bereits gegen Ende des 19. Jahrhunderts erbaut wurden. Gerade wenn Neues entsteht, ist es immer wieder interessant einen Blick zurückzuwerfen. In diesem Vortrag werden im Altviererbereich die Entstehungsgeschichten des Ersten Deutschen Reichswaisenhauses, des Thaederhauses und der Klinikumgebäude mit vielen alten Fotos beleuchtet. Auch durch den Umzug des Stadtmuseums von der Jammvilla im Stadtpark in die ehemalige Liermann'sche Tonofenfabrik in der Kreuzstraße gibt es gravierende Veränderungen. So lohnt sich nicht nur ein Rückblick auf diese alten Gebäude. Die Lahrer dürfen sich freuen, dass man die Geschichte der Stadt Lahr jetzt in einem Museum in zentraler Lage in der Stadtmitte nachvollziehen kann. Mit dem neuen Museumsstandort ist eine Umgestaltung der Kreuzstraße durch zwei neue Plätze verbunden, deren Pläne und Umsetzung ebenfalls vorgestellt werden.

101010

Norbert Klein

Dienstag, 9. Januar 2018, 19:00 Uhr

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

3,50 EUR / 2,50 EUR



Religion – Philosophie

Weltreligionen - Weltfrieden - Weltethos

Ausstellung und Vernissage

Bei der Vernissage begrüßt Oberbürgermeister Dr. Wolfgang G. Müller. Pastoralreferent Dr. Martin Wichmann gibt den Diskussionsanstoß „Die Henne und das Ei – Was Religion von Ethik unterscheidet“. Mit Musik und Getränken.

Die Ausstellung wurde von der Stiftung Weltethos konzipiert und realisiert. Sie möchte

- die Besucher einladen, die faszinierende Welt der Religionen besser kennenzulernen;
- die Religionen in ihrer Verschiedenheit vorstellen, aber auch auf Gemeinsamkeiten im Hinblick auf ethische Fragestellungen aufmerksam machen;
- die Bedeutung dieser gemeinsamen ethischen Botschaften für die heutige Gesellschaft aufzeigen;
- interkulturelle und interreligiöse Auseinandersetzung und Begegnung fördern.

Thematische Klammer und Schwerpunkt ist die vom Schweizer Theologen Hans Küng entwickelte „Weltethosidee“: die Frage nach gemeinsamen ethischen Werten und Maßstäben der Religionen und philosophischen Traditionen. Dabei geht es vor allem um die Bedeutung dieser ethischen Botschaften in der heutigen Zeit. Eine Kooperation von VHS und Interkulturellem Beirat.

Dauer der Ausstellung:

19. Oktober bis 30. November 2017

Öffnungszeiten: montags bis freitags 8:00 – 18:00 Uhr,

samstags 10:00 bis 13:00 Uhr

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

Eintritt frei

Vernissage

Donnerstag, 19. Oktober 2017, 18:00 Uhr

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

Eintritt frei

Die Ulu Moschee Lahr

Führung

Die Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr hat ihre Gebetsräume noch immer in der Friedrichstraße. Erst für 2018 ist die Fertigstellung der neuen Moschee an der Ecke Vogesen-/Römerstraße vorgesehen. Beim Besuch in der Ulu Moschee können Interessierte etwas über Elemente und Rituale des Islam erfahren. Anschließend besteht Gelegenheit zum Gespräch.

109018

Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr

Montag, 25. September 2017, 17:00 Uhr

Treffpunkt: Friedrichstr. 55, Lahr

Kostenfrei

Was Muhammad wirklich wollte – Die Botschaft der frühen Suren

Es tut gut, in Krisenzeiten nach den Ursprüngen zu suchen. Die Anfänge sind nämlich prägend und richtungweisend für alle Religionen. Das gilt auch für den Islam, gerade im Gespräch mit dem Christentum. Der Referent stellt einige der frühesten Koran-Kapitel im Original vor und deutet sie auf dem Hintergrund aktueller Diskussionen. Dabei gibt er Antworten auf folgende Fragen: Mit welcher Botschaft ist Muhammad damals in Mekka aufgetreten? Welches Gottes- und Menschenbild hat er gepredigt? Welche Hoffnung hat er verkündet? Kann uns das heute helfen, Muslime besser zu verstehen?

Prof. Dr. Bernd Feininger studierte katholische Theologie, Judaistik und Religionswissenschaft in Freiburg und Paris. Bis 2013 lehrte er als Professor für Katholische Theologie und Religionspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Er hat sich früh im Interreligiösen Dialog engagiert und pflegt in gleicher Weise die Kontakte zum Judentum wie zum Islam. Studienaufenthalte führten ihn nach Beirut und Damaskus, Gastvorlesungen nach Jerusalem und in den Oman. Prof. Feininger war verantwortlich für die Einführung des Studienganges Islamische Religionspädagogik an der PH Freiburg.

109020

Prof. Dr. Bernd Feininger
Donnerstag, 16. November 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR



Buddhismus

Das fernöstliche Phänomen Buddhismus greift immer stärker im Westen um sich, immer mehr Westler nennen sich Buddhisten und buddhistische Lehrer, bekennen sich zu dessen Lehren. Buddhismus passt derart gut zum Nihilismus (eine Philosophie, die alles Bestehende für nichtig und sinnlos hält) des 20. und 21. Jahrhunderts, dass wir uns kaum tiefere Gedanken über dessen Wesen und philosophische Hintergründe machen. Der Vortrag gibt einen zusammenfassenden Einblick in das Wesen des Buddhismus.

109051

Dr. Andreas Schreiber
Dienstag, 23. Januar 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Besuch im Zentrum für Kadampa – Buddhismus

Gewinnen Sie bei einem Besuch vor Ort Einblicke in Inhalte und Praxis des Kadampa Buddhismus, einer von mehreren buddhistischen Richtungen. Sein Ziel ist es, die Lehren Buddhas als Lösungsmöglichkeiten für alltägliche Probleme darzulegen und Menschen zu helfen, einen Sinn in ihrem Leben zu finden. Nach einem Kurzvortrag des buddhistischen Mönchs Kelsang Trinlay „Inneren Frieden durch Meditation finden“ können die Teilnehmer an einer Meditation teilnehmen. Bei einer Tasse Tee besteht Gelegenheit zum Gespräch.

109004

Kelsang Trinlay / Christa Moser
Montag, 23. Oktober 2017, 19:00 Uhr
Treffpunkt: Zentrum für Kadampa-Buddhismus,
Tiergartenstr. 1, Lahr
Kostenfrei

Weitere Veranstaltungen zum Schwerpunktthema „Religionen“ in Lahr und den Außenstellen finden Sie auf unseren Sonderseiten ab S. 8f.

Die Stiftskirche (neu) entdecken

Führung
Die Stiftskirche hat ihre Anfänge als Klosterkirche im Mittelalter. Vor mehr als 750 Jahren entstand ein Kloster mit Spital. Der Chor und Teile des Langhauses sind noch im originalen frühgotischen Stil erhalten. Der heutige Turm stammt aus dem 19. Jahrhundert. Pfarrer Markus Luy erläutert die Besonderheiten dieser Kirche. Hier kann man Bilder, Symbole und Details (neu) entdecken und ihre Zusammenhänge verstehen.

109019

Markus Luy
Dienstag, 14. November 2017, 16:30 Uhr
Treffpunkt: Stiftskirche Lahr, Bei der Stiftskirche
Kostenfrei

Kirchenführung St. Peter und Paul – Bilder und Symbole neu entdecken

Die katholische Kirche St. Peter und Paul in der Lahrer Stadtmitte hat ihre Türen am Tag für jeden geöffnet. Sie ist ein Ort der Selbst-Besinnung und natürlich des Gebetes. Wer die eher versteckten Symbole und Gestaltungen zu entziffern weiß, kann „sehen“, was sonst verborgen bliebe. Entdecken Sie mit Pastoralreferent Dr. Martin Wichmann den Kirchenraum als einen „spirituellen Ort“, der christliche Traditionen und Symbole aufnimmt, die weit älter sind als das Kirchengebäude (1884) selbst.

109046

Dr. Martin Wichmann
Dienstag, 23. Januar 2018, 17:00 Uhr
Kirche St. Peter u. Paul, Lotzbeckstr. 22
Kostenfrei

Christentum und Islam – Religion im Vergleich

In dem Seminar werden zunächst die Entstehungsgeschichte bzw. -legende der Evangelien und des Koran vor allem vor ihrem geschichtlichen, politischen und geografischen Hintergrund beleuchtet und ihre Inhalte und Botschaften mit Textbeispielen verglichen und dabei Gemeinsames und Unterschiedliches herausgearbeitet. Dann folgt ein, vermutlich unvollkommener, Überblick über die internen Entwicklungen und Spaltungen beider Religionen, ihre Veränderungen und Auswüchse bis heute. Besondere Schwerpunkte werden die Übersetzungsschwierigkeiten sowie die Stellung der Frau sein. Ziel des Seminars ist es, durch mehr Wissen zu mehr Verständnis der beiden Religionen zu kommen.

109050

Ursula Weiher
Samstag, 7. Oktober 2017, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
25,- EUR

Grundkurs Philosophie

Was ist die Welt? Wer sind wir? Was können wir wissen? Was sollen wir tun? Dieser Grundkurs vermittelt einen knappen Überblick über die zentralen Fragen, die das Leben an die Philosophie gestellt hat

und auch heute noch stellt, sowie über die verschiedenen Epochen, die diese Fragen je unterschiedlich zu beantworten suchten. Anhand ausgewählter Texte sollen nicht nur verschiedene Autoren aus unterschiedlichen Zeiten bekannt gemacht, sondern auch das Gefühl für philosophisches Fragen überhaupt eingeübt werden.

108007

Dr. Andreas Schreiber
Donnerstag, 19.00-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 18. Januar 2018, 3 x
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; 1.07
50,- EUR

Länder – Kulturen

China – Die Seidenstraße von Urumqi nach Xi'an

Die legendäre Seidenstraße ist ein Netz von Karawanenstraßen, dessen Hauptroute seit der Antike vom Mittelmeer über Zentralasien nach Ostasien führt. Diese Reiseetappe durch China führt durch die Oasenstädte Turfan-Hami-Dunhuang mit den berühmten Mogao-Grotten entlang dem bis zu 5.000 m hohen Tianschan-Gebirge und der Taklamakan-Wüste bis zur legendären Terrakotta-Armee in Xi'an. Rolf Grießhaber präsentiert seine Reisebilder mit Ton und Musik. In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut an der Universität Freiburg.

110001

Rolf Grießhaber
Donnerstag, 28. September 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Weit. Um die Welt – Live Reportage Vortrag mit Filmausschnitten und Bildern

„WEIT. Die Geschichte von einem Weg um die Welt“ erzählt von einer außergewöhnlichen Reise um die Erde. Zu zweit sind Gwendolin Weisser und Patrick Allgaier in den Osten losgezogen, um dreieinhalb Jahre später zu dritt mit Sohn Bruno aus dem Westen wieder nach Hause zu kehren. Ohne zu fliegen und mit einem kleinen Budget in der Tasche erkundeten sie die Welt, stets von Neugierde und Spontantät begleitet. 2017 ist aus dem Abenteuer ein authentischer Film und das Magazin „WEIT. Ein Reisemagazin“ entstanden. Im Live Vortrag berichtet die junge Familie über die lange Reise: 96.000 km, davon 50.000 per Anhalter in 667 Autos, später mit dem Baby im VW-Bus und schließlich zu Fuß zurück von Spanien nach Freiburg.

110002

Gwendolin Weisser / Patrick Allgaier
Dienstag, 17. Oktober 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
7,- EUR



Irland – eine literarische Entdeckungsreise

Lichtbildervortrag

Die Iren waren schon immer ein erzählfreudiges Volk. Neben den Amerikanern gelten sie als die besten Erzähler der Weltliteratur. Irische Mönche schrieben die bis zur Christianisierung Irlands mündlich überlieferten Sagen und Geschichten auf. Mit Einzug der Normannen entwickelte sich neben der irischen eine anglo-irische Literatur, aus der so bekannte Schriftsteller wie Jonathan Swift, George Bernard Shaw, Oskar Wilde, William Butler Yeats und James Joyce hervorgegangen sind. Die politische Situation und der soziale Wandel Irlands, aber auch die Verarbeitung der Vergangenheit, sind Themen der heutigen Generation von Schriftstellern und Dramatikern. Der Vortrag informiert über die irische Literaturgeschichte und Autoren mit Kostproben aus ihren Werken. Untermalt wird der Vortrag mit Lichtbildern von Land und Leuten.

201005

Marion Landwerth-Hesselmann
Dienstag, 24. Oktober 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Noch mehr Reiseberichte und Länder-Portraits bieten die VHS-Außenstellen ab S. 56.

Namibia – Afrika pur

Namibia, jenes urweltlich anmutende Land zwischen Wüsten und Flüssen, gehört zu den am dünnsten besiedelten Ländern der Erde. Eine stürmische See liegt vor seinen Küsten, kalte Gewässer sorgen für niedrige Temperaturen und häufige Nebel in den Küstengebieten. Nur verborgen offenbart sich das Leben in den Jahrmillionen alten Dünen und Steinwüsten der Wüste Namib. Im Landesinneren herrscht die meiste Zeit des Jahres ein extrem trockenes Klima mit hohen Temperaturgegensätzen zwischen Tag und Nacht. Dieses Land ist reich an Natur wie an anderen Schönheiten. Der Vortrag berichtet über eine sehr individuelle Rundreise durch dieses einmalig schöne und vielfältige Land. Begleiten Sie den Referenten auf einer Pirschfahrt durch die Etosha-Pfanne, bei einer Jeep-Fahrt durch das typische afrikanische Savannengebiet oder einer Zugfahrt durch die afrikanische Wildnis. Eine Wanderung zu den überwältigenden Sanddünen von Sossusvlei/Sesriem darf dabei nicht fehlen.

110003

Johannes Reiner
Dienstag, 30. Januar 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR



Betriebsbesichtigungen

LahrLogistics House & Garden GmbH

Die beiden genossenschaftlich organisierten Unternehmen ZG Raiffeisen, Karlsruhe und fenaco, Bern betreiben ein gemeinsames Logistik-Zentrum für den Umschlag von Haus- und Gartenartikeln durch die neugegründete LahrLogistics House & Garden GmbH. In einer ersten von gesamthaft 6 Ausbaustufen werden auf einer Fläche von aktuell 10800 m² und mit einer Kapazität von 15000 Paletten Stellplätzen, ab Lahr über 300 Verkaufspunkte in Süddeutschland und der Schweiz versorgt.

104001

Freitag, 29. September 2017, 15:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Einsteinallee 9, an der Pforte
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Betriebsführung durch das Kunststoffwerk Lahr

Seit nunmehr 57 Jahren stellt die Kunststoffwerk Lahr GmbH als einer der führenden, mittelständischen Anbieter am Markt erfolgreich flexible Kunststoffverpackungen her. Hier werden funktionelle Blas-Folien im Mono- und Coextrusionsverfahren hergestellt, Folien mit Offklimaline und Inline-Druckmaschinen bedruckt und die Folien konfektioniert. Die Kernkompetenz liegt in der Herstellung von hochwertigen funktionalen Folien. Während der Führung werden sowohl das Werk in der Tullastraße als auch das Werk in der Theodor-Kaufmannstraße besichtigt. Zwischen beiden Werken liegt ein Fußweg von 900 Metern.

104002

Mittwoch, 25. Oktober 2017, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: Tullastr. 5
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Wie man sich bettet, so liegt man Bestattungsmöglichkeiten auf den Lahrer Friedhöfen

Seit 1905 werden auf dem Lahrer Bergfriedhof Bestattungen vorgenommen. Im Laufe dieser Zeit hat sich das Bestattungsverhalten sehr stark verändert. Die Führung gibt Ihnen einen Überblick über alle in Lahr zur Verfügung stehenden Grabarten: Das einfache Reihengrab, das individuelle Wahlgrab, aber auch das anonyme Grab oder die Grabstätte „all inclusive“ werden vorgestellt und fachkundig erläutert.

104003

Herbert Schneider
Donnerstag, 5. Oktober 2017, 16:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Bergfriedhof Lahr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Verbraucherfragen

Klimaschutzziele der Stadt Lahr – Wo stehen wir?

Im Jahr 2012 hat sich die Stadt Lahr ihr Integriertes Klimaschutzkonzept gegeben, das Maßnahmen in den verschiedensten Bereichen des kommunalen Verwaltungshandelns, der Wirtschaft und der Bürger vorsieht. Das Ziel ist, die Treibhausgasemissionen bis 2022 um 50% gegenüber dem Jahr 1990 zu reduzieren. Auf der Halbzeit dieser Planperiode zieht Klimaschutzmanager Dr. Michael Dutschke Zwischenbilanz und wirft einen Blick ins kommende Jahrzehnt. Der promovierte Politikwissenschaftler und Ökonom Michael Dutschke beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit dem Klimawandel und Instrumenten zu seiner Eindämmung. In diesem Zusammenhang arbeitete er als wissenschaftlicher Berater der UNO, von nationalen Regierungen, Unternehmen und Verbänden. Er ist Mitglied des Weltklimabeirats IPCC, der im Jahr 2007 den Friedensnobelpreis erhielt.

116001

Michael Dutschke
Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Informationsportale im Internet für Energiethemen

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die im Internet nach ersten Antworten auf Ihre Fragen zu Energiethemen suchen oder Ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Unabhängig davon, ob es sich um Energiespartipps handelt, um den Ausbau Erneuerbarer Energien oder um Fördermittel: Zu allen Energiethemen lassen sich im Internet viele Informationen und Hinweise finden. Aber wo kann man zu welchen Fragen fündig werden? Welchen Seiten kann man vertrauen und wer steckt hinter den Internet-Portalen? Bei diesem Gesprächsabend wollen wir interessante und vertrauenswürdige Seiten u.a. zu folgenden Themen vorstellen: Erneuerbare Energien in der Region, Photovoltaik-Rechner mit Batteriespeicher, Solarthermie-Rechner, Solare Eignung von Dachflächen, Wärmepumpen-Rechner, Kostenvergleich von Heizsystemen, Fördermittelrecherche, Wärmegesetz Baden-Württemberg, Bau-/ Dämmstoffe, Energiespartipps. Dabei soll Raum bleiben für klärende Gespräche zu Ihren Fragen.

116002

Christian Franzke
Dienstag, 7. November 2017, 18:30-20:00 Uhr
E-Werk, Lotzbeckstr. 45
3,50 EUR / 2,50 EUR

Patientenrechte

Mit dem Besuch bei Arzt und Zahnarzt beschäftigt sich kaum jemand gerne. Damit Patienten in der Praxis nicht überrumpelt werden, ist es wichtig, seine Patientenrechte gut zu kennen. Das Recht auf Aufklärung ist eines der wichtigsten Patientenrechte. Ärzte sind verpflichtet, Patienten über die Untersuchungen, die Diagnosen, die Behandlungen sowie deren Vor- und Nachteile zu informieren. Für IGeL-Leistungen muss sogar ein separater Vertrag geschlossen werden, aus dem Preis und Leistung klar hervorgehen. Der Arzt ist zudem verpflichtet, eine Patientenakte zu führen, also seine Tätigkeit zu dokumentieren. Diese Patientenakte kann der Patient einsehen oder auch Kopien erhalten.

Ist ein größerer Eingriff geplant, hat der Patient beispielsweise das Recht auf eine zweite Meinung bei einem anderen Arzt. Auch steht es Patienten zu, ihren Arzt frei zu wählen. Kassenpatienten müssen dabei allerdings einige Sonderregeln beachten. Der Vortrag klärt die wichtigsten Rechte der Patienten rund um Untersuchungen, Behandlungen und Arztwahl. Der Vortrag erfolgt in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

116003

Björn Gatzler
Donnerstag, 9. November 2017, 18:30-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Präsent in der Presse

Im Wettbewerb um öffentliche Unterstützung, Mitglieder und Kunden ist Präsenz in den Medien wichtiger denn je. Was macht effektive Presse- und Öffentlichkeitsarbeit aus? Wie schaffe ich es, dass über meinen Verein, meine Firma berichtet wird? Der Kurs richtet sich an ehrenamtlich Engagierte, Selbständige und Mitarbeiter kleinerer Betriebe, die das nötige Handwerkszeug erwerben möchten.

509007

Klaus Schweizer
Samstag, 7. Oktober 2017, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
20,- EUR

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

Training: Wie funktioniert der Fahrkartenautomat der Bahn?

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

116009

Helmut Stingl
Samstag, 25. November 2017, 14:00-15:30 Uhr
Bahnhof Lahr
6,50 EUR (Anmeldung erforderlich) min. 8/max. 8 Teiln.

Erziehungsfragen

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Vortrag für werdende Eltern. Es besteht die Möglichkeit, Fragen zu erörtern. Im Anschluss wird ein Kurzfilm über die Geburt gezeigt. Bei Interesse können Sie später die Entbindungsräume (u.a. die Geburtswanne) besichtigen. In Verbindung mit dem Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

106005 / 106006 / 106007

Monika Treick / Oberarzt Dr. med. Daniel Pfisterer
Donnerstag, 5. Oktober/9. November/7. Dezember 2017
jeweils 19:30-21:00 Uhr
Ortenau Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau, Klosterstr. 19
Eintritt frei

Säuglingspflegekurs

Der Kurs hat das Ziel, Eltern den sicheren Umgang mit ihrem Kind zu vermitteln und Hinweise für die tägliche Versorgung zu geben. Inhalte: Anschaffungen; die normalen Abläufe in den ersten vier Lebenswochen; Stillen und Flaschenernährung; Körperpflege (Baden, Nabelversorgung, Wickelmethoden); Erkennen von Unwohlsein und Krankheitsbeginn. In Verbindung mit dem Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim. Anmeldung nur unter Tel.: 07821/932575.

106011

Roswitha Mischnick
Samstag, 9. Dezember 2017, 9:00-15:00 Uhr
Ortenau Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau, Klosterstr. 19
30,- EUR (Zahlbar an das Ortenau Klinikum)

TEE um 5 – Treffpunkt für Eltern und Erziehende

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

Mehrsprachigkeit als Chance

Kinder haben in der Regel kein Problem damit, zwei oder mehr Sprachen gleichzeitig zu lernen. Sie können meist ohne Probleme von der einen in die andere Sprache wechseln und machen beim Sprechen nicht mehr Fehler als solche Kinder, die mit nur einer Sprache aufwachsen. Aber es ist sinnvoll, bestimmte Regeln einzuhalten. In einer Familie mit mehreren Sprachen kann es zum Beispiel die Strategie sein: „Eine Person – eine Sprache“. Der Vortrag will Eltern Informationen geben, wie man sinnvoll mit den Sprachen umgeht, damit das Kind alle Sprachen der Familie und natürlich Deutsch lernt.

106040

Bärbel Vögele
Dienstag, 21. November 2017, 17:15 Uhr
Kindertagesstätte Bottenbrunnen, Bottenbrunnenstr. 3
Eintritt frei

Handy, Fernseher, Spielkonsole – Alles im Kinderzimmer?

Medien? Aber sicher!

Medien sind mittlerweile fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder und sind nicht mehr wegzudenken. Rund um die Uhr sind Fernseher oder Spielkonsole erreichbar und werden so häufig zum Mittelpunkt der kindlichen Freizeitgestaltung. Dabei wissen Eltern oftmals nicht, mit welchen Inhalten die Kinder konfrontiert werden. Wie können Eltern ihre Kinder bei einem verantwortungsvollen Umgang dabei begleiten? Woran kann ich mich orientieren, wenn es um altersgerechte Medieninhalte geht? Und wie reflektiere ich mit dem Kind die Medienerfahrungen? Über die damit verbundenen Herausforderungen wollen wir uns gemeinsam im Rahmen des Elternabends austauschen und praktische Tipps für die Medienerziehung geben.

106041

Carmen Kunz
Dienstag, 16. Januar 2018, 17:30 Uhr
Kindertagesstätte Alleestr. 21, EG, Bewegungsraum
Eintritt frei

Windel, Schnuller & Co.

Frühkindliche Entwicklung und Erziehung von Kindern im Alter von 0-2 Jahren

Bildung - das Wort ist heute in aller Munde. Doch was kommt davor? Welche natürlichen Bedürfnisse hat ein Kind im Alter bis 2 Jahren? Welchen „Wunschzettel“ schreibt es an mich? Ab wann muss ich das Kind erziehen und wie? Hilfe - das Kind trotz - und nun? Diese Fragen sind Teil des Seminars, in dem das Kind im Mittelpunkt steht. Praktische (Video-)Beispiele vermitteln typische Erziehungssituationen. Das Seminar wendet sich an Schwangere und deren Partner sowie Eltern und Großeltern, die Kinder/Enkel im Alter von 0-2 Jahren haben bzw. betreuen. Die Dozentin ist von Beruf Erzieherin und dreifache Mutter.

106050

Daniela Endreß
Mittwoch, 15. November 2017, 19:30-21:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
13,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Schule – und dann?

Wie geht es nach der Schule weiter? Ausbildung oder Studium? Zwei Veranstaltungen informieren Eltern über aktuelle Entwicklungen und geben konkrete Tipps für das weitere Vorgehen. Auch Schülerinnen und Schüler sind willkommen. Eine Kooperation von VHS und Bildungslandschaft Lahr.



 Bildungslandschaft **L** Lahr

Die Bewerbung – Was Eltern wissen müssen!

Mit der Bewerbung für einen Ausbildungs- oder Studienplatz präsentiert sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter zum ersten Mal einem Unternehmen/Hochschule. Die Art und Weise der Bewerbung hat sich durch E-Mail-Bewerbungen, unternehmenseigene Onlinebewerbungen, durch Eignungstest und Assessmentcenter stark verändert. An diesem Abend erfahren Sie als Eltern, wie sie Ihre Jugendlichen bei der Bewerbung

unterstützen können, was zu beachten ist im Umgang mit den neuen Formen und wie Fehler vermieden werden können. So helfen sie Ihrem Kind, sich erfolgreich zu bewerben und sich sicher zu präsentieren. In Kooperation mit der Bildungslandschaft Lahr.

106060

Dr. Ilona Rau, Ralf Baumann (Firma Herrenknecht), Simone Haag (Arbeitsagentur)
Dienstag, 16. Januar 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Studienwahl – Wie Eltern unterstützen können!

Der Abschluss ist fast geschafft und die Fragen für die Zeit danach rücken nicht nur bei den angehenden Abiturient/innen, sondern auch bei vielen Eltern der immer jünger werdenden Studieninteressierten in den Mittelpunkt. Unter dem Motto „Wege entdecken – Ziele erreichen“ lädt Ute Benninghofen (M.A.), freiberuflich im Bereich Coaching und Beratung tätig und Studienberaterin an der Universität Freiburg, interessierte Eltern zum Austausch über die Studienwahl ihrer Kinder ein. Zwei Impulsvorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit möchten dazu beitragen, Unsicherheiten im Übergang von der Schule zur Hochschule zu beseitigen und im Dialog noch offene Fragen zu beantworten. Die Vorträge können separat oder gemeinsam besucht werden. In Kooperation mit der Bildungslandschaft Lahr.
19:00 Uhr: Viele Wege – ein Ziel?! Orientierung und Entscheidung – „Wie Eltern bei der Studienwahl unterstützen können“.
20:15 Uhr: Bachelor, Master, Credit Points und Module – Wie sieht ein Studium heute aus?!

106061

Ute Benninghofen
Donnerstag, 25. Januar 2018, 19:00-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Pädagogische Fortbildungen

in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit, Lehrer/innen und Jugendleiter/innen. Offen auch für Eltern und Interessierte. Anmeldungen bei VHS oder beim Kinder- und Jugendbüro Lahr, Tel. 07821/920888-0 oder per Mail an: kinder-jugendbuero@lahr.de

Kochen am Lagerfeuer

Feuer ist ein Element, dem Kinder und Jugendliche im Alltag immer seltener begegnen. Und doch fasziniert es Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. In dieser Fortbildung wird gezeigt, wie gemeinsam am offenen Feuer mit verschiedenen Kochgeräten leckere Speisen zubereitet werden können und das Ganze zu einem verbindenden und nachhaltigen Erlebnis wird. Und dies trotz oder gerade wegen der „kalten“ Jahreszeit, während der Aktionen im Freien eher selten sind. Es wird auch vermittelt, welche Tricks und Kniffe beim Kochen am offenen Feuer mit Kindern und Jugendlichen beachtet werden müssen. Mitfahrgelegenheit ab Kinder- und Jugendbüro. In Kooperation mit der Ökologiestation Lahr.

106070

Markus Stickling
Samstag, 11. November 2017, 10:00-18:00 Uhr
Langenhart, Freizeithof
20,- EUR

Upcycling: Spielebau mit ausrangiertem Material

Mit ausrangiertem Material, wie z.B. Besenstiel, Kugellager und Biertisch, lassen sich ohne Vorkenntnisse und in kürzester Zeit pädagogisch wertvolle Groß-Spiele und Spielgeräte herstellen, die das Spielrepertoire von Schulen, sozialen Einrichtungen und Sozialunterkünften für Geflüchtete ohne nennenswerte Anschaffungskosten erweitern können. In der Fortbildung werden solche Spiele nach einer kurzen Einführung in die wesentlichen Arbeitstechniken unter Anleitung hergestellt, z.B. „Ball an der Schnur“ und „TicTacToe“. Die Materialien sollten wenn möglich mitgebracht werden. Eine Materialliste ist im Kinder- und Jugendbüro erhältlich.

106071

Claudius Binder
Freitag, 24. November 2017, 14:00-18:00 Uhr
Samstag, 25. November 2017, 10:00-15:00 Uhr
Werkstatt des Garagenprojekts, Neuwerkhof 11
20,- EUR (Barkasse)

Persönlichkeit – Ehrenamt

Zu sich selber finden – Mit sich selbst gut befreundet sein

Es gibt kaum etwas Wichtigeres als ein liebevolles Verhältnis zu sich selbst, Frieden und Freundschaft zu schließen mit der eigenen Geschichte, sich zu versöhnen und sich gerade auch eigenen inneren Wunden ernsthaft, mitfühlend und geduldig zuzuwenden. Das Seminar gibt konkrete Anregungen für persönliche Entwicklung, Selbstachtung, ein positives Selbstwertgefühl, um mehr aus der eigenen Mitte zu leben und sich selbst treu sein und wertschätzen zu können. Sie erhalten Impulse, die Vertrauen, inneren Halt und den Mut zur eigenen Wahrheit stärken sowie Lebensfreude und Toleranz fördern wollen. Ermutigt wird zum Ernstnehmen von ungeliebtem Leben und der eigenen Gefühlswelt sowie zu einer offenen, respektvollen und abschiedsbewussten Einstellung, die helfen will, sich selbst und andere besser verstehen und annehmen zu können und beziehungsfähiger zu sein.

107010

Reinhold Helfert
Samstag, 21. Oktober 2017, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Leben können, was die eigene Seele braucht

Wie finde ich zu einem Leben, das mehr und anderes meint, als bloßes Funktionieren oder dauernd online sein? Wie kann ich innerlich freier, achtsamer, gelassener sein, mehr in mir selbst ruhen und aufhören, es allen recht machen oder perfekt sein zu wollen? Gehe ich wohlwollend mit mir um oder eher zu streng und kritisch, nehme Manches zu persönlich? Was kostet unnötig Energie und Nerven? Kann ich auch „nein“ sagen, Grenzen setzen und loslassen? Wer will ich sein, wenn ich mein Herz befrage? Ist genügend unverplante Zeit und Muße für nährende Beziehungen und eigene Kraftquellen? Wie gelingt es mir im Alltag, gerade bei hoher Belastung, innezuhalten und wahrzunehmen, was ist, was ich fühle und brauche, was mich

umtreibt oder lähmt, was mir fehlt oder hilft, gut tut und entspricht? Das Seminar gibt hierzu konkrete Anregungen.

107011

Reinhold Helfert
Samstag, 18. November 2017, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht

Mit Humor gegen Stress

Therapeutischer Humor bietet einen wissenschaftlich fundierten, heiteren und heilenden Weg zu sich selbst. Blockaden und festgefahrene Muster im Denken und Handeln werden aufgelöst, eigene Ressourcen freigelegt. Nach kurzer theoretischer Einführung wollen wir mit unterschiedlichen Trainingsformen arbeiten. Wir üben praxisnah, lebendig und mit viel Spaß den Mut zur Individualität.

107020

Michael Falkenbach
Dienstag, 21. November 2017, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
28,- EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

Fit vom Kopf bis in die Zehen – Gymnastik für die grauen Zellen

Sie möchten Zahlen, Daten, Namen, Termine und Gesichter schneller lernen und langfristig im Kopf behalten? In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, ihr Gedächtnis wirksam und effektiv einzusetzen nach den Methoden des Gedächtnistrainers Roland Geisselhart. Sie verbessern Ihre Gedächtnisleistung, indem Sie Ihre Konzentration und Merkfähigkeit steigern. Verbinden Sie Ihren Lernstoff mit bildhaften Assoziationen. Erreichen Sie Stressbewältigung durch verbesserte Merkfähigkeit.

107030

Doris Metzger
Samstag, 14. Oktober 2017, 9:00-15:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
37,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Fortbildungsprogramm für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfegruppen

Eine Kooperation von Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Ortenaukreises, Mehrgenerationenhaus Lahr und VHS Lahr. Anmeldung nur über www.ortenau-engagiert.de Fortbildungen oder telefonisch unter 07 81/8 05 98 14.



Souveräner Umgang mit Konflikten

Konflikte sind etwas Alltägliches und gehören zum ‚normalen Leben‘. Sie als bereichernd zu empfinden, um neue Sichtweisen zu bekommen, erweitert nicht nur den eigenen Horizont, sondern ist hilfreich für einen souveränen Umgang mit Konflikten. Allgemein gilt: je früher man einen Konflikt anspricht, umso leichter ist es darüber zu sprechen. Im Seminar werden wir die Eskalationsstufen von Glasl besprechen, die dabei helfen, das Eskalationsniveau eines Konfliktes einzustufen. Durch die Diskussion zu den drei Wahrnehmungsperspektiven (Ich-Du-Meta-Ebene) wird der Fokus auf die eigene Sichtweise, aber auch auf die der Anderen, gelenkt. In diesem Zusammenhang werden wir auch die 9 Regeln der Themen-Zentrierten-Interaktion (TZI-Regeln) besprechen. Abschließend erarbeiten wir einen Leitfaden zur Regelung von Konflikten (5 Etappen), den wir in Untergruppen üben. Anmelde-schluss: 28.08.2017

107040

Susanne Souaré-Michel
Samstag, 30. September 2017, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei (Anmeldung und Information nur beim
Ortenaukreis)

Umgang mit Nähe und Distanz im Ehrenamt

Wann ist nah zu nah oder nicht nah genug? Viele ehrenamtlich Engagierte kennen dies: Sie haben eine Aufgabe, die Freude und Erfüllung mit sich bringt und das Gefühl: ich werde gebraucht. Als wichtigstes Werkzeug dienen dabei die eigene Persönlichkeit und die Fähigkeit, eine tragfähige Beziehung aufzubauen und zu gestalten. Manchmal passiert es dabei, dass „zu viel des Guten“ gegeben wird, die eigenen Grenzen verschwimmen, danach ein ungutes Gefühl entsteht, oder dass es trotz Anstrengung nicht gelingt, Zugang zu jemandem zu finden. Die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz immer wieder neu zu finden, ist eine spannende Aufgabe, an der die Persönlichkeit reifen kann. Diese Balance ist eine wichtige Voraussetzung für ein gelingendes Engagement, weil sie hilft, mit den eigenen Kräften zu haushalten und die Grenzen auf allen Seiten zu respektieren. Im Seminar wollen wir diese Balance aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, die Fallen dabei erkennen und uns mit Übungen dafür sensibilisieren. Die Referentin ist Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin und Systemische Familientherapeutin. Anmeldeschluss: 13.10.2017.

107052

Gabriele Melcher
Freitag, 17. November 2017, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 18. November 2017, 9:30-11:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei (Anmeldung und Information nur beim
Ortenaukreis)

Agenda-Kino

Agenda-Kino

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

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

LOKALE AGENDA

Günther Stein – Die Lebensgeschichte eines deutschen Juden

Der Film steht mit seinen Quellen und Aussagen zum arabischen Rassismus in einem direkten Zusammenhang zur strittigen und diskutierten Dokumentation „Auserwählt und ausgegrenzt – Der Hass auf Juden in Europa“ der Sender Arte und WDR aus 2017. Der Filmautor steht an diesem Abend für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung. Der 1922 in Freiburg geborene Günther Stein ist ein Jahrhundertzeuge. Wie hat er Nazideutschland, die neue Bundesrepublik, die Staatswerdung Israels und die folgenden Kriege erlebt? Was denkt er über sich und über uns? Was hat das Leben aus ihm gemacht? Der Independent-Film gibt die Erinnerungen und kontroversen Ansichten eines Deutschen und Israeli im Spiegel seiner Zeit wieder und erklärt Hintergründe zum Nah-Ost-Konflikt. Es wird ein 100 Jahre umfassender erzählerischer Bogen gespannt vom Ende des Ersten Weltkrieges über den zunehmenden Antisemitismus, die Judenverfolgung und Deportation im Jahr 1940 in Grenzach und Lörrach, die Emigration nach Palästina mit Hilfe der Basler jüdischen Gemeinde, die Unabhängigkeitskriege in Palästina, die Staatsgründung Israels und all seine Kriege. Der Film endet schließlich mit einem Blick auf den Alltag Günther Steins. In Kooperation mit dem Deutsch-Israelischen Arbeitskreis Südlicher Oberrhein und dem Agenda-Büro der Stadt Lahr.

D 2015, 75 Min., FSK 12, Autor: Matthias Kuntze

101004

Matthias Kuntze
Dienstag, 26. September 2017, 19:00 Uhr
Eintritt frei (Spenden zugunsten des DIA erbeten)

Die Magie der Moore

Kaum ein anderer Lebensraum ist so geheimnisvoll wie das Moor. Dieses über mehrere Jahrhunderte entstandene Biotop birgt mit seiner vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt zahlreiche Mysterien, die es schon immer mit einer ganz eigenen Wirkung versehen haben. Als schwer zu greifender Übergangsraum zwischen Land, Wasser und Wald bieten Moore nicht nur kleinen, an die besonderen Bedingungen angepassten Tieren eine Heimat, sondern locken gar auch größere Arten wie Wölfe und Bären an, die in der Abgeschiedenheit der außergewöhnlichen Landschaft auf Beutezug gehen. Der Naturfilmer Jan Haft hat es sich mit seiner Dokumentation zur Aufgabe gemacht, die Magie dieser prachtvollen Orte zu unterschiedlichen Jahres- und Tageszeiten einzufangen, um nicht zuletzt auch auf die Dringlichkeit aufmerksam zu machen, die im Verlauf der Jahre immer weiter geschrumpften Lebensräume zu bewahren.

In Kooperation mit dem BUND Umweltzentrum Ortenau und dem Agenda-Büro der Stadt Lahr

D 2015, 99 Min., FSK 0, Regie: Jan Haft

115011

Montag, 23. Oktober 2017, 19:00 Uhr

Tomorrow – Die Welt ist voller Lösungen

Wie lässt sich die Welt retten? Denn dass die Welt gerettet werden muss, dessen sind sich der französische Aktivist Cyril Dion und Schauspielerinnen Mélanie Laurent („Inglourious Basterds“) sicher, nachdem ein Artikel in der Zeitschrift „Nature“ bei ihnen die Alarmglocken hat schrillen lassen. Darin wird eine Studie vorgestellt, deren Ergebnis den wahrscheinlichen Zusammenbruch unserer Zivilisation innerhalb der nächsten 40 Jahre vorhersagt. Um das zu verhindern, müsste aber der Großteil der Weltbevölkerung an einem Strang ziehen und aktiv mitwirken – doch bisher sehen Dion und Laurent nicht genügend Ansätze, die ein so massives Umdenken bei den Menschen in Bewegung setzen könnten. Also besuchen sie Experten aus Wirtschaft, Politik, Landwirtschaft und technischer Forschung, nehmen Initiativen und Projekte unter die Lupe und suchen nach Antworten auf die dringendsten Fragen unserer Zeit, um so einen möglichen Ausweg aus der festgefahrenen Situation zu konstruieren.

F 2015, 118 Min., FSK 0, Regie: Cyril Dion, Mélanie Laurent

115012

Mittwoch, 15. November 2017, 19:00 Uhr

Embrace – Du bist schön (OmU)

Als Taryn Brumfitt 2013 ein ungewöhnliches Vorher-Nachher-Foto von sich postet, wird ihre Aktion zu einem weltweiten Medienereignis. Über 100 Millionen Menschen sehen das Bild in sozialen Netzwerken. Mit dem Foto, das Brumfitt vor und nach einer Schwangerschaft zeigt, wollte sie Frauen dazu bewegen, ihre Körper so zu lieben, wie sie sind. Sie sollen sich nicht von einem Ideal unter Druck setzen lassen, wie es täglich in Medien und der Werbung transportiert wird – einem Ideal, das Schlankheit und bestimmte Proportionen vorgibt. Für ihre Dokumentation reiste Brumfitt um die Welt. Sie sprach mit Frauen, um herauszufinden, was sie über ihre Körper denken und ob sie Erfahrungen mit Body Shaming haben, mit der öffentlichen Diskreditierung wegen körperlicher Merkmale. Taryn Brumfitts Botschaft: „Liebe deinen Körper wie er ist, er ist der einzige, den Du hast!“

D, Kanada, USA, GB, Australien 2017, 97 Min., FSK 12, Regie: Taryn Brumfitt

115013

Montag, 22. Januar 2018, 19:00 Uhr

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

Natur – Umwelt

Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

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

112003

Christian Flick

Freitag, 22. September 2017, 18:00-20:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 10,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Ist Fairtrade wirklich fair?

Was bedeutet fair? Warum ist bio nicht gleich fair? Warum brauchen wir ein Siegel für Fairen Handel? Was ist der Unterschied zwischen Fairtrade und Weltladen? Diese und weitere Fragen werden im Rahmen eines Vortrages mit viel Luft für Fragen beantwortet. Referent ist Jochen Walter, Eine Welt-Promotor Mittelbaden und Bildungsreferent beim Weltladen Regentropfen in Offenburg. Er wird den Fairen Handel der Weltläden genauso wie das Fairtrade-Siegel vorstellen und die Unterschiede verständlich machen. Im Anschluss steht der Referent für Fragen zur Verfügung. In Kooperation mit der Initiative Fairer Handel e.V. / Weltladen Esperanza und der Lokalen Agenda 21-Gruppe Zukunftsfähige Welt.

115001

Jochen Walter

Mittwoch, 18. Oktober 2017, 19:00 Uhr

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

Der Kampf um die letzten Regenwälder Südostasiens

Die Regenwälder Südostasiens sind die artenreichsten und ältesten Wälder der Erde mit einer atemberaubenden Tier- und Pflanzenwelt. Diese Paradiese werden seit Jahrzehnten massiv zerstört. Aber es besteht dennoch Hoffnung! Robert Risch vom Rhino and Forest Fund (RFF) gibt einen Überblick über die aktuelle Situation und präsentiert in einem multimedialen Vortrag Eindrücke von der Schönheit und Vielfalt der Wälder Borneos und Sumatras. Der in Kehl ansässige RFF setzt sich seit 2010 in Malaysia und Indonesien erfolgreich für die Rettung, die Wiederaufzucht und die Vernetzung von Regenwaldgebieten ein und versucht einen Beitrag zum Erhalt bedrohter Arten wie dem fast ausgestorbenen Sumatra-Nashorn zu leisten. Der Vortrag soll auch aufzeigen, was jede/r gegen Artensterben und Regenwaldzerstörung tun kann.

115002

Robert Risch

Mittwoch, 22. November 2017, 19:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum Eintritt frei (Spenden werden erbeten)

Lebensweg – Spirituelle Naturführung für Frauen

Wir gehen gemeinsam hinaus, schöpfen Kraft aus der Natur, die wir mit allen Sinnen wahrnehmen. Über ein vielfältiges Angebot wollen wir uns mit der Natur in Einklang bringen. Wir bewegen uns mit Zwischenhalten an Kraftorten ca. 2 bzw. 3 Stunden in der Natur. Wir gehen teilweise auf Pfaden, auch mit kurzen Steigungen. Ggfs. etwas zu Trinken mitnehmen. Wir brechen bei jeder Witterung auf. Nicht bei Starkregen, Sturm und Gewitter. Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

115007

Ulla Kölblin-Stippich

Mittwoch, 27. September 2017, 18:00-20:00 Uhr

Ersatztermin bei schlechtem Wetter:

Mittwoch, 04.10.2017

Treffpunkt: Traumlädele/Post, Sulzbergstr. 16, Lahr-Sulz

7,- EUR

115008

Ulla Kölblin-Stippich

Samstag, 21. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr

Ersatztermin bei schlechtem Wetter:

Mittwoch, 28.10.2017

NABU-Pavillon auf dem Langenhard (vor dem Freizeitthof), Lahr-Sulz

10,- EUR

Repair-Café

Gemeinsam reparieren – statt alleine wegwerfen!

Unter dem Motto „Zusammen reparieren, statt alleine wegwerfen“ können Besucher des Repair Cafés ihre tragbaren Gegenstände von Zuhause mitbringen. Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Geschirr... alles, was nicht mehr funktioniert, kaputt oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden. Das Repair-Café versteht sich nicht als normaler Reparaturbetrieb, sondern als Hilfe zur Selbsthilfe, bei dem auch Fachwissen, wie man etwas repariert, weitergegeben wird.

Veranstalter ist der BUND Lahr in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Umwelt der Stadt Lahr, der Volkshochschule, dem Stadt seniorenbeirat Lahr und dem Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle.

Mehrgenerationenhaus, Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2

Kostenfrei

115015

Samstag, 7. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr

115016

Samstag, 4. November 2017, 14:00-17:00 Uhr

115017

Samstag, 2. Dezember 2017, 14:00-17:00 Uhr

115018

Samstag, 3. Februar 2018, 14:00-17:00 Uhr

NABU – VHS

Der NABU bietet wieder ein abwechslungsreiches Programm zu vielen Themen aus der Natur an. Nicht immer ist es im Vorfeld möglich, genaue Termine mehrere Monate vorher bekannt zu geben. Diese entnehmen Sie bitte der NABU-Homepage www.nabu-lahr.de, der Tagespresse oder unter www.vhs-lahr.de. Bei allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung bei der VHS oder beim NABU-Naturstützpunkt unbedingt erforderlich. Eine Vielzahl der Veranstaltungen ist kostenfrei. Der NABU freut sich über eine Spende.

NABU-Herbstfest „Kartoffeln und Wurzelgemüse – Schmackhaftes aus der Region“

Aus unseren heimischen Knollen und Wurzelgemüse lassen sich schmackhafte und vielfältige Speisen zaubern. Außerdem haben sie als regionale Produkte eine gute Ökobilanz. Daher dreht sich beim NABU-Herbstfest alles um diese Produkte aus dem Erdbreich. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt und Kinder können sich auf ein spannendes Kinderprogramm freuen.

114010

Sonntag, 24. September 2017, 14:00-17:00 Uhr

Naturstützpunkt am Hohbergsee, Schillingsweg 2/13 Eintritt frei (Spende erbeten)

NachtnaTOUR – für mutige Eltern mit großen Kindern (ab 8 J.)

Wenn sich der Tag dem Ende neigt und wir Menschen zur Ruhe kommen, werden einige Tiere erst so richtig munter. Nicht nur der Waldkauz – Vogel des Jahres 2017 – kommt aus seiner Höhle. Ebenso führen Igel, Fledermäuse, Nachtfalter und viele andere ein scheinbar verborgenes Leben in der Nacht. Kommt mit auf Entdeckungstour! Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Sitzunterlage, Vesper, Getränke und Taschenlampe. Verbindliche Anmeldung bis spätestens 16.10.2017 an Tanja.Frey@me.com

114011

Angela Fremmer

Freitag, 20. Oktober 2017, 19:00-21:30 Uhr

Treffpunkt: Vor der ev. Kirche in Nonnenweier

8,- EUR (Erwachsene) / 4,- EUR (Kinder)

Spende erbeten

Pilzwanderung im Sulzbachtal

Ein Spaziergang durch den Wald führt in die Welt der Pilze und erläutert ihre Bedeutung und Funktion im Naturhaushalt der Wälder und Gehölze. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und ggf. wetterfeste Kleidung.

114012

Stefan Schiff

Samstag, 9:00 Uhr, Termin wird noch bekannt gegeben.

Treffpunkt: An der Kirche in Sulz.

Kostenfrei (Spende erbeten)



Kultur – Gestalten

Mit der VHS unterwegs

Kultur – Literatur – Theater

Literatur am Vormittag

Zeichnen – Malen

Fotografie

Sprechen – Musik

Tanzen

Kreativität

Stricken – Makramee –

Nähen – Mode

Mit der VHS unterwegs

Europa pur – Parlament und Lieu d'Europe

Mit der neuen Tram geht es zum Europäischen Parlament nach Straßburg. Dieses Bürgerparlament wird alle 5 Jahre direkt von ca. 500 Millionen Bürgerinnen und Bürgern aus 28 Mitgliedsstaaten gewählt. Nach der Führung besteht die Gelegenheit im Lieu d'Europe (Villa Kayser) eine Ausstellung zu besuchen, die über alle Europäischen Institutionen informiert. Sie erfahren dort auch, wer Herr Kayser war und was er in Straßburg gemacht hat. Im Anschluss können wir den Tag in einem elsässischen Restaurant ausklingen lassen. Gefördert durch das Land Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Europa begegnen“. Eine Kooperation von VHS Ortenau, VHS Lahr und VHS Offenburg. Anmeldung nur bei der vhs Ortenau, E-Mail: kehl-hanauerland@vhs-ortenau.de oder www.vhs-ortenau.de.

An- und Abmeldeschluss: 25.10.2017

200020

Klaus Gras

Mittwoch, 8. November 2017, 13:00-21:00 Uhr

Treffpunkt: Tramhaltestelle am Bahnhof Kehl

10,- EUR (inkl. Bus, Eintritt, Führungen)



vhs für
Europa

Die Künstlerinsel Höri – Otto Dix und Hermann Hesse

Die einmalige Lage der Halbinsel Höri am Bodensee zog zahlreiche Künstler und Literaten an. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren es noch zivilisationsmüde Schriftsteller wie Hermann Hesse; nach 1933 wurde die Höri Zufluchtsort für verfolgte Künstler. Otto Dix, Helmut Macke und Erich Heckel fanden hier, eine neue Heimat. Das ehemalige Wohnhaus der Familie Dix bietet die einzigartige Gelegenheit, das Umfeld und den Lebensmittelpunkt eines der bedeutendsten bildenden Künstler des 20. Jahrhunderts kennenzulernen. Die zweite Hälfte der Exkursion ist dem Dichter und Literatur-Nobelpreisträger Hermann Hesse gewidmet. Im Hermann-Hesse-Höri-Museum wird sein Werk greifbar. Hier und in seiner Landhaus-Villa ist die idyllische Abgeschiedenheit, die ihn inspirierte, nachzuempfinden. Eine Kooperation von VHS Lahr, VHS Ortenau und VHS Offenburg. Anmeldung nur bei der VHS Offenburg, Tel.: 0781/9364-200, E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de oder www.vhs-offenburg.de.

Kehl: Bushaltestelle Am Lager 1, 7:30-19:30

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-

Mersy-Straße, 08:00 Uhr-19:00

Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107,

08:30-18:30 Uhr

200030

Dr. Monika Joggerst

Samstag, 30. September 2017, 8:30-18:30 Uhr

76,- EUR (inkl. Bus, Eintritt, Führungen)

Sie interessieren sich für Orte der Religion? Kommen Sie zu einem Besuch mit in die Lahrer Moschee, das buddhistische Zentrum, St. Peter und Paul, die Stiftskirche oder zum Friedhof. Lesen Sie weiter beim Schwerpunktthema „Religionen“ ab S. 8f.

Richard Löwenherz: König – Ritter – Gefangener

Besuch der Großen Landesausstellung Rheinland Pfalz in Speyer

Charismatischer König, wagemutiger Ritter, Kreuzfahrer ins Heilige Land und einer der berühmtesten Gefangenen der Weltgeschichte. Unzählige Mythen und Legenden ranken sich um den Herrscher, dessen Reich England und weite Teile Frankreichs umfasste. In einer kunst- und kulturhistorischen Ausstellung werden Leben und Wirken des englischen Königs dargestellt. Über 150 Exponate, darunter prächtig illuminierte Handschriften, Reliquiare, Skulpturen und Waffen, erzählen vom Aufstieg und Fall des berühmtesten englischen Königs des Mittelalters. Am Nachmittag nehmen Sie quer durch die Altstadt an einer packenden Darbietung eines Schauspielers teil, der Sie die Welt von Macht und Intrigen im Mittelalter „live“ miterleben lässt. Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg. Anmeldung nur bei der VHS Offenburg, Tel.: 0781/9364-200, E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de oder www.vhs-offenburg.de.
Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße, 08:00 – 20:00 Uhr
Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107, 07:30 – 20:30 Uhr

200031

Dr. Monika Joggerst
Samstag, 20. Januar 2018, 7:30-20:30 Uhr
70,- EUR (inkl. Bus, Eintritt, Führungen)

Martin Schongauer in Colmar und Breisach und sein Einfluss auf den Isenheimer Altar

Tagesfahrt

Alle Welt pilgert zum Isenheimer Altar (1510), um die Tafeln des Mathis Nithart genannt Grünewald zu betrachten. Der Colmarer Maler und Kupferstecher Martin Schongauer (1445-1491) wird indes nicht weiter mit diesem Gemälde in Verbindung gebracht. Dabei gibt es interessante Verbindungen. Die Tagesfahrt führt nach Breisach ins Stephanmünster, um dort das Jüngste Gericht von Schongauer zu betrachten. Im Anschluss geht es nach Colmar in die Dominikanerkirche, wo das Gemälde der Maria im Rosenhag (1473) in Hinblick auf die Mystik im 15. Jahrhundert betrachtet wird, um dann einen Bogen zum Isenheimer Altar im Museum Unterlinden spannen zu können. Hier betrachten wir weitere Werke von Schongauer unter besonderer Berücksichtigung des Altaraufsatzes und der Versuchung des Heiligen Antonius. Im Museumsrestaurant „Schongauer“ wird eine Tafel für uns gerichtet (Selbstzahlung 15,-EUR). Bitte geben Sie an, falls Sie nicht am Essen teilnehmen möchten. Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg.
Anmeldung nur bei der VHS Lahr (Tel. 07821/918-0, E-Mail: vhslahr@lahr.de, Internet: www.vhs.lahr.de).
Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße, 07:30 Uhr – 19:45
Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107, 07:45 – 19:30 Uhr

An- und Abmeldeschluss: 26.10.2017
Essen im Museumsrestaurant bitte bar bezahlen.

200041

Kristina Paleit
Mittwoch, 8. November 2017, 7:45-19:30 Uhr
71,50 EUR (inkl. Bus, Eintritte, Führungen, zzgl. 16,- EUR Menüpreis im Museumsrestaurant)



Kultur – Literatur – Theater

Chinesischer Tee – eine Lebensart

Trinken Sie jeden Tag drei Tassen Tee? Heutzutage wird Tee nicht nur für die Gesundheit getrunken; das Teetrinken entwickelt sich auch zu einer Lebensart. Regelmäßiges und gezieltes Teetrinken fördert Achtsamkeit und Stressbewältigung im Alltag. In unserem Teeseminar erhalten Sie einen Einblick in die Welt der chinesischen Tee-Zeremonie. Dabei lernt man, wie verschiedene Teesorten artengerecht zubereitet werden, sowie die Geschichte des Tees und die Auswahl des richtigen Geschirrs. Somit wird das Teetrinken ein richtiger Genuss. In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut an der Universität Freiburg.

203005

Liqin Cheng-Bühler
Samstag, 25. November 2017, 14:30-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
17,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Irland – eine literarische Entdeckungsreise Lichtbildervortrag

Die Iren waren schon immer ein erzählfreudiges Volk. Neben den Amerikanern gelten sie als die besten Erzähler der Weltliteratur. Irische Mönche schrieben die bis zur Christianisierung Irlands mündlich überlieferten Sagen und Geschichten auf. Mit Einzug der Normannen entwickelte sich neben der irischen eine anglo-irische Literatur, aus der so bekannte Schriftsteller wie Jonathan Swift, George Bernard Shaw, Oskar Wilde, William Butler Yeats und James Joyce hervorgegangen sind. Die politische Situation und der soziale Wandel Irlands, aber auch die Verarbeitung der Vergangenheit, sind Themen der heutigen Generation von Schriftstellern und Dramatikern. Der Vortrag informiert über die irische Literaturgeschichte und Autoren mit Kostproben aus ihren Werken. Untermalt wird der Vortrag mit Lichtbildern von Land und Leuten.

201005

Marion Landwerth-Hesselmann
Dienstag, 24. Oktober 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Mehr Reiseberichte und Länder-Portraits bieten auch die VHS-Außenstellen ab S. 56.

Schreibwerkstatt – Einen Roman schreiben

An den 8 Terminen werden alle wichtigen Aspekte zum Aufbau einer guten Geschichte bearbeitet. Im Rahmen des Kurses kann der Plot für einen eigenen Roman entstehen. Um diese Themen geht es im Kurs: Die Elemente einer guten Geschichte - Überzeugende Figuren entwickeln - Ohne gute Recherche geht nichts! Perspektiven, Konflikte, Dialoge und mehr - Textstruktur, Spannungsbogen und Plot - Aus einem Text ein Buch machen, Selfpublisher und Verlagsautor - Schreibübungen. Michael Paul, Schriftsteller aus Lahr, studierte Betriebswirtschaft und ist seit 1998 selbstständiger Strategieberater. Nach dem Debütroman „Wimmerholz“ folgte 2017 sein aktueller Roman „Das Haus der Bücher“.

201029

Michael Paul
Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 11. Oktober 2017, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
104,- EUR

Literatur am Vormittag

Thomas Mann, Mario und der Zauberer

Die 1929 geschriebene Novelle ist auch heute noch – oder wieder – von bedrückender Aktualität. Die zunächst im Ton eines privaten Reiseberichts gehaltene Erzählung verdichtet sich im Laufe des Geschehens zunehmend zu einer düsteren politischen Parabel, in der die Mechanismen totalitärer Herrschafts- und Unterwerfungsstrategien auf beklemmende Weise entfaltet werden. So, wie Thomas Mann dieses „tragische Reiseerlebnis“ komponiert, erweist er sich als Künstler mit einem seismographischen Gespür für bevorstehende politische Erschütterungen. Textausgabe: Fischer TB Nr. 9320

201030

Ludwig Hillenbrand
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 19. Oktober 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
30,- EUR

201031

Ludwig Hillenbrand
Freitag, 9:00-10:30 Uhr
ab Freitag, 20. Oktober 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
30,- EUR

Theater – Spiellust – Improvisation

Im Mittelpunkt steht die Spielfreude, die Spiellust. Mit einigen einfachen Übungen regen wir den Spielfluss an und kommen recht schnell in Aktion: Wir probieren aus, erleben und schauen, was für improvisierte Szenen erstehen, wenn wir einfach dem Spielimpuls nachgehen, ganz ohne Drehbuch, ohne strenge Vorgaben. Es ist nicht viel nötig, damit kleine Szenen, Impulse für Aktionen entstehen. Ganz nebenbei geschult werden die Flexibilität, die Kreativität und wir bewegen uns natürlich auch und haben eine Menge Spaß. Für alle, die einfach Lust haben zu spielen und sich endlich mal oder wieder mal auf der Bühne ausleben wollen. Für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Intensivtag am Samstag 202005

Caroline Lunkebein
Samstag, 21. Oktober 2017, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
42,- EUR (Bitte auch einen Mittagssnack mitbringen)

Kurs am Abend 202006

Caroline Lunkebein
Dienstag, 18:30-20:30 Uhr
ab Dienstag, 7. November 2017, 5 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger
Hauptstr., Raum E.05 Seiteneingang
57,- EUR

Zeichnen – Malen

Chinesische Kalligraphie

Die chinesische Kalligraphie eignet sich durch ihre künstlerische und spielerische Art für Jung und Alt. Sprachkenntnisse sind nicht erforderlich. In der alten chinesischen Kultur dient die Kalligraphie als Quelle für Ruhe und Gelassenheit. Man wächst durch die Übungen in seinem Charakter und entdeckt neue Wege und Denkweisen. In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut an der Universität Freiburg. Bitte mitbringen: Alte Zeitungen als Unterlage. Materialkosten bitte bar entrichten.

205020

Xiuping Li
Samstag, 14:00-16:00 Uhr
ab Samstag, 11. November 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
88,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Materialkosten)
min. 6/max. 6 Teiln.

Zeichnen und Skizzieren

Anfänger und Fortgeschrittene

Bei trockenem und warmem Wetter arbeiten wir draußen. Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistifte B, 2B und 4B. Weitere Materialien werden je nach Bedarf mit der Dozentin im Unterricht besprochen.

205003

Bärbel Zender
Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 5 x
Otto-Hahn-Realschule, 202, Otto-Hahn-Str. 5
65,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

PinSELZEICHNEN UND AQUARELLIEREN

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

205009

Karin Wohlrabe
Dienstag, 16:00-18:15 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 201, Otto-Hahn-Str. 5
78,- EUR

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

Freie Malerei

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

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

Am frühen Abend 205010

Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x
Raum 1.05, 1. OG

205011

Dienstag, 17:00-19:15 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x
Raum 1.05, 1. OG

205012

Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 11. Oktober 2017, 10 x
Raum 1.05, 1. OG

Am Vormittag 205013

Dienstag, 9:30-11:45 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x
Raum 1.07, 1. OG (Seiteneingang)

Kunst- und Kreativworkshop (ab 16 J.)

Entdecken oder vertiefen Sie Ihre eigenen künstlerischen Fähigkeiten im voll ausgestatteten Atelier. Anhand anregender Projekte können Sie verschiedene Techniken kennenlernen und dabei experimentell und frei arbeiten – dabei können Sie jederzeit Hilfe und Beratung in Anspruch nehmen. Die Themen sind: Malen / Zeichnen / Collage / Upcycling / Handlettering / Schönes aus Papier. Wir arbeiten optional mit Acrylfarbe, Spraylack, Tusche, Farbstiften, Aquarell, Graphit, Kohle, Öl- und Pastellkreiden, tollen Papieren, Leinwand, Holz, Glas, Metall, Schlagmetall, Modelliermasse, und diversen Fundstücken. Sämtliche benötigte Materialien und Utensilien liegen im Atelier bereit. Die Resultate reichen vom abstrakten Acrylbild und kunstvollen Karten über Kleinmöbel im neuen Look bis zum Lieblingszitat in Zierschrift mit Rahmen. Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren – auch ohne Vorkenntnisse. Bringen Sie Ihr evtl. angefangenes Projekt, ein fertigzustellendes Objekt oder Ihren aufzuwertenden Gegenstand gerne mit. Materialkosten bitte bar entrichten.

205015

Simone Müller
Mittwoch, 18:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 5 x
Smyle Art Lounge im Zeitareal, Industriebhof 10/1
124,50 EUR (zzgl. ab 5,- EUR Materialkosten je nach Verbrauch) min. 5/max. 8 Teiln.



Offenes Atelier

Lassen Sie die kreativ-bunte Art Lounge-Atmosphäre auf sich wirken und sich von anderen Künstlern oder Kunstwerken inspirieren! Das Atelier bietet ausreichend Platz, sich mit seinen Ideen frei zu entfalten. Sowohl in der Lounge als auch im idyllischen Außenbereich können Sie zeichnen, malen, werken, nähen, modellieren, basteln, aus alten Dingen etwas Neues machen. Dabei können Sie das komplette Atelier-Equipment nutzen und sich Tipps geben lassen. Getränke und kleine Snacks gibt es auf Spendenbasis. Außerdem kostenlose Kunstzeitungen, Option zur Sammelbestellung beim Künstler-Großhandel, Austausch und Feedback zur eigenen Arbeit. Für Anfänger mit Vorkenntnissen, Fortgeschrittene und Profis ab 16 Jahren. Materialkosten (z.B. Leinwände, hochwertige Papiere usw.) bitte bar entrichten.

205016

Simone Müller
Donnerstag, 16:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 5 x
Smyle Art Lounge / Zeitareal, Industriebhof 10/1
10,- EUR pro Nachmittag - bitte bar vor Ort bezahlen.
(zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Fotografie

Grundkurs digitale Fotografie

Einführung in die Welt der digitalen Fotografie mit System- und Spiegelreflexkameras

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

211011

Peter Kees
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
72,50 EUR

211012

Peter Kees
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 16. November 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
72,50 EUR

Porträtfotografie in der City

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

211021

Lian Siekman
Freitag, 10. November 2017, 18:00-21:30 Uhr
Samstag, 11. November 2017, 9:30-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
60,- EUR

Sprechen – Musik

Die Sprechstimme Workshop für Anfänger/innen

Die Stimme ist ein wichtiges Instrument der menschlichen Kommunikation, ihr Klang sagt einiges über einen Menschen aus. Ist Ihre Stimme oft müde, sind Sie manchmal heiser oder können Sie Ihre Stimme nicht so einsetzen, wie Sie wollen? Brauchen Sie Ihre Stimme in Ihrem Beruf? Wir werden uns mittels Atem- und Körperarbeit mit grundlegenden Atem- und Stimmübungen auseinandersetzen. Es geht darum, Hemmungen zu überwinden, die Sprechtechnik zu verbessern und die eigene Stimme zu finden, damit sie gezielt eingesetzt werden kann. Mit einfachen Texten werden auch Körpersprache, Präsenz und Präsentation trainiert.

208001

Jacco Venhuis-Heine
Samstag, 28. Oktober 2017, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
40,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Singen – Workshop für Anfänger/innen

Stimmbildung für Leute, die gerne singen oder singen lernen wollen. Der Workshop vermittelt grundlegende Atem- und Stimmübungen. Es geht darum, Hemmungen zu überwinden, die eigene Stimme zu finden, sich auszudrücken und vor allem Spaß am Entdecken der eigenen Fähigkeiten zu haben. Einfache Lieder aus verschiedenen Genres werden dabei erarbeitet. Der Kurs setzt keine stimmbildnerischen Kenntnisse voraus.

208002

Jacco Venhuis-Heine
Samstag, 14. Oktober 2017, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Toning und Stimmbildung

Jeder Mensch ist besonders - und somit auch seine Stimme! Beide brauchen Aufmerksamkeit und Pflege. Die Stimme ist ein sehr persönliches Ausdrucksmittel, das alle unsere Energien beinhaltet und übermittelt. Jeder Ton trägt unsere Gedanken und Gefühle, selbst beim Flüstern. Eine Stimme kann man nicht anfassen, aber wie ein gut gesungenes Lied kann sie uns tief berühren. Aus unserer einmaligen Energie kreieren wir einen „interaktiven Tonball“, mit dem wir dann spielen - singen, lachen, reden und uns selbst unterhalten. Ob für die Qualität im Gespräch oder die Resonanz im Gesang - das Trainieren der Stimme mittels speziellen Atmungs-, Bewegungs-, Toning- und Gesangstechniken vereinigt Körper und Seele.

208006

Theresa Brossmer
Donnerstag, 18:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 30. November 2017, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
35,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Bei Kursen mit 1-5 Terminen und Wochenendseminaren können Sie sich bis eine Woche vor dem 1. Termin kostenfrei bei der VHS abmelden. Achten Sie auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.

Cajon und Percussion

Ausgehend vom Cajon - einer vermeintlich einfachen Rhythmuskiste mit immensen Möglichkeiten - erforschen wir die Grundlagen von Rhythmus und Handpercussion. Behandelt werden Elemente wie Handtechniken, Anschlagsarten, Zählweisen und Akzente, aber auch Intuitives wie „Groove“ und „Feel“. Das alles auf der Basis von verschiedenen Rhythmen aus aller Welt, viel Spielpraxis und Spaß am Trommeln. Keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Instrumente werden gestellt.

208004

Patric Oliver Hetzinger
Mittwoch, 19:15-20:45 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 4 x
Musikschule Lehr, Orchestersaal, Lotzbeckstr. 20
40,- EUR

Die Djembe – eine vielseitige Handtrommel

Bereits mit drei Grundschlägen kann man mit dieser westafrikanischen Trommel die vielfältigsten Rhythmen spielen. Afro-, orientalische, kubanische aber auch Funk- und Rockbeats klingen auf dem Instrument mit dem wichtigen Bass einfach mitreißend. Durch einfache Trommelsilben mit einem klaren Notationssystem ist es jedem Teilnehmer möglich, auch zu Hause alle Rhythmen weiter zu üben. Bitte eigenes Instrument mitbringen.

208010

Steffen Roth
Samstag, 11. November 2017, 15:00-18:30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum 1.05, 1. OG
17,50 EUR

Saxofon – mehr als ein Instrument

Haben Sie Lust auf die richtige Mischung von Durchsetzungskraft, Dynamik und Volumen? Ein Saxofon kann weich, hart, laut, röhrend, aber auch zurückhaltend klingen. Finden Sie in diesem Anfängerkurs Ihren individuellen Sound durch Atem- und Ansatzübungen und durch facettenreiche Spieltechniken. Bitte bringen Sie Ihr Es-Alt-Saxofon oder Tenorsaxofon mit. Lehrbuch: Essential Elements Band 1. Die komplette Methode für den Musikunterricht in Schulen und Blasorchestern. Version für Alt- oder Tenorsaxophon (De Heske Verlag).

208011

Annette Tafler
Dienstag, 10:15-11:00 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
145,50 EUR (Der Kurs kostet bei zwei Teilnehmern
145,50 EUR. Bei drei Teilnehmern reduziert sich die
Gebühr auf 97,50 EUR)
min. 2/max. 3 Teiln.

Didgeridoo für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Faszination für das Instrument der australischen Aborigines, das Didgeridoo, beruht darauf, dass es Spaß macht, unterschiedlichste Töne zu erzeugen, und dass durch die Permanent-Atmung ein Fließen des Rhythmus hinzukommt. Didgeridoo spielen, verbessert die Atemtechnik und hilft Schnarchen und Atemaussetzer zu reduzieren. Zusätzlich lernen wir unterschiedliche Sounds (Tierlaute etc.) durch Sprachübungen und Stimmeneinsatz sowie spezielle Didgeridooörter, welche gerade für das rhythmisch akzentuierte Spiel für Fortgeschrittene wichtig sind. Zu allen Übungen gibt es Begleitblätter, um auch zu Hause weiterspielen zu können. Bitte bringen Sie für die Atemübungen Luftballon, Trinkglas und Trinkhalm mit. Sie können Ihr eigenes Didgeridoo mitbringen oder eines für den Kurs beim Dozenten gegen eine Leihgebühr von 10,- EUR leihen. Didgeridoos aus unterschiedlichen Materialien und Tonlagen stehen zur Verfügung.

208015

Werner Umlauf

Samstag, 27. Januar 2018, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
48,- EUR

Gitarre Grundkurs

Sie lernen die wichtigsten Griffe, verschiedene Schlag- und Zupftechniken sowie einfache Liedbegleitung. Keine Notenkenntnis erforderlich. Auch für Jugendliche ab 14 J. geeignet. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

208019

Ernst Heindinger

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5
52,- EUR

Gitarre Aufbaukurs II

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

208020

Ernst Heindinger

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5
52,- EUR

Flötenkreis für Erwachsene

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

208030

Gabriele Sailer

Donnerstag, 8:30-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x
Musikschule Lahr, Lotzbeckstr. 20
67,- EUR

Tanzen

Afrikanischer Tanz

Wer Lust an Bewegung hat, afrikanische Musik mag und eine lebendige Mischung aus traditionellem und modernem afrikanischen Tanz kennenlernen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Der Choreograph, Tänzer und Tanzpädagoge Henry Motra aus Togo führt in Tanzschritten, Bewegung und Rhythmus ein. Er ist ausgebildet in „Afrikanischem Tanz“, „Zeitgenössischem und Modern Dance“ sowie „Contemporary“. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Getränk, kleines Handtuch.

Henry Motra

Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume

209015

Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 11. Oktober 2017, 10 x
65,50 EUR

209016

Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 10. Januar 2018, 5 x
33,- EUR

Lebenstanz – Lebensfreude

Wir tanzen zu der Vielfalt der Lebensthemen bei freier Improvisation oder mittels angeleiteter Bewegungen zu Musik von Beat, Soul, über Ethno, Folklore bis Mantren. Kraftvoll setzen wir im Tanzen unsere Energie frei und finden mit meditativen Bewegungsabläufen zu Ruhe und innerem Frieden. Tanzend vereinen wir Körper und Seele, steigern unser Lebensgefühl und finden zu neuer Lebensfreude. Für Frauen jeden Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schläppchen, Matte, Decke.

209030

Ulla Kölblin-Stippich

Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
45,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Orientalischer Tanz für Frauen

Amira el Amar (Annette Gündel)

Ballettschule Kmitta, Lotzbeckstr. 14
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschläppchen.

Orientalischer Tanz – Anfängerinnen II

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

209003

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 15 x
93,- EUR

Orientalischer Tanz – Mittelstufe II

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

209004

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 16 x
99,50 EUR

Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene und Auftrittsgruppe

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

209005

Mittwoch, 20:30-22:00 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 16 x
99,50 EUR

Orientalischer Tanz 50plus

Für Frauen im mittleren Alter, die mit etwas ganz Neuem und Exotischem beginnen möchten. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper pure Wellness, verbunden mit wunderschönen Tänzen zu orientalischen Klängen. Eine ausgereifte Kombination aus Gymnastik, Tanz und Tanztechnik hilft, Kreuzschmerzen zu lindern, kräftigt die Bauchmuskulatur und baut den Tagesstress ab. Die Gruppe besteht schon. Neuanfängerinnen wird empfohlen, vorher den Anfängerinnenkurs 209003 zu besuchen.

209006

Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 15 x
93,- EUR

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 interessanten Figuren. Interessierte mit Vorerfahrungen im Line Dance oder anderen Tanzarten sind herzlich willkommen. Am 24.10. findet der Kurs nicht statt.

Fortgeschrittene I

209021

Anna Amelkova
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 15 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
89,50 EUR

Fortgeschrittene II

209022

Anna Amelkova
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 15 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
89,50 EUR

Blick in den Seifenkessel

Wie kommt die Chrysantheme in die Seife? Heilkräuterpädagogin Monika Fischer führt vor, wie Seife gemacht wird. Worauf muss man achten, um eine wohlriechende und pflegende Seife zu erhalten? Eine Veranstaltung im Rahmen der Chrysanthema. Um Anmeldung wird gebeten.

212002

Monika Fischer
Donnerstag, 26. Oktober 2017, 18:00-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 7,- EUR

Töpfern für Erwachsene

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

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

206001

Donnerstag, 12. / 19. Oktober / 16. November 2017
jeweils 19:00-22:00 Uhr

206002

Donnerstag, 11. Januar / 25. Januar / 15. Februar 2018
jeweils 19:00-22:00 Uhr

Kleinmöbel im „Shabbylook“

Sie gestalten Kleinmöbel und Dekogegenstände im „Shabbylook“ (Definition: schäbig, aber dennoch schick, mit Kratzern, Altersspuren und abgenutzten Ecken und Kanten). Dabei werden mitgebrachte Gegenstände (z. B. Nachttische, Stühle, kleine Tischchen, Tablett, Kerzenständer u.v.a.) durch verschiedene Techniken wie Reislack-, Schleif-, Beiz-, Polier- und Farbauftragstechniken auf den Shabbylook getrimmt. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pinsel, Marmeladengläser, Föhn, 2-3 Gegenstände/Kleinmöbel. Materialkosten bitte bar entrichten.

212001

Harry Reichmann
Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 9. November 2017, 3 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.05, 1. OG
49,50 EUR (zzgl. 18,- EUR Material)

Schreinerkurs für Frauen

Zusammenklappbarer Blumentisch

Aus Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbarer Blumentisch (29x27x38cm) hergestellt. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit der Pendelstichsäge, Bohrmaschine und Akkuschauber. Außerdem werden typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben sowie fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung besprochen. Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse nötig! Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Möbelstück fertig montiert mit nach Hause.

212003

Lisa Vandea
Montag, 9. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 10. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr
Otto-Hahn-Realschule, 114, Otto-Hahn-Str. 5
62,- EUR (zzgl. ca. 22,- EUR Material)

Experimentelles Filzen

Wir probieren uns aus, arbeiten mit flauschiger Schafwolle, Seide, Hut Tüll, diversen Fasern und warmer Seifenlauge. Gerade jetzt in der schnelllebigen Zeit ist dies angenehm beruhigend. Balsam für Herz und Seele. Freuen Sie sich auf originelle Läufer, Wandbilder und Blüten. Bitte mitbringen: 2 ältere Handtücher, Plastikschüssel, Sprüher und (falls vorhanden) Noppenfolie. Materialkosten bitte bar entrichten.

Johanna Harter
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.05, 1. OG
29,50 EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Material je nach Verbr.)

212010

Donnerstag, 5. Oktober 2017, 18:00-21:30 Uhr

212011

Donnerstag, 1. Februar 2018, 18:00-21:30 Uhr

Winterliche Fädeleien

Filigrane Hängeobjekte entstehen, indem wir allerlei geerntete Schätze mit edlem Draht versehen und zu Fädelungen liebevoll aneinander reihen. Mit transparenter Leichtigkeit, hängend am Fenster oder offen im Raum ergeben die Objekte einen schönen Blickfang. Wir arbeiten mit Zieräpfeln, Blättern, holzigen Früchten, Treibholz, „Filzschickschnack“ und Erlesenem wie Perlen und Knöpfe aus Omas Schatzkiste. Bitte mitbringen: Drahtschere. Materialkosten bitte bar entrichten.

212012

Johanna Harter
Dienstag, 14. November 2017, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
27,- EUR (zzgl. ca. 16,- EUR Material nach Verbrauch)

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. Materialkosten bitte bar entrichten.

212013

Johanna Harter
Donnerstag, 14. Dezember 2017, 18:00-21:45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.05, 1. OG
30,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material nach Verbrauch)

Goldschmieden

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

Ulrike Fretter
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.05, 1. OG
71,50 EUR (zzgl. Material ab 15,- EUR) (min. 7/max. 8 Teiln.)

212050

Samstag, 7. Oktober 2017, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 8. Oktober 2017, 9:00-14:00 Uhr

212051

Samstag, 14. Oktober 2017, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 15. Oktober 2017, 9:00-14:00 Uhr

212052

Samstag, 13. Januar 2018, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 14. Januar 2018, 9:00-14:00 Uhr

212053

Samstag, 20. Januar 2018, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 21. Januar 2018, 9:00-14:00 Uhr

Stricken – Makramee – Nähen – Mode

Die Kunst des Strickens

Mit dem aktuellen Trend können Sie Socken, Stulpen, Schals oder Pullover genau nach Ihren Wünschen herstellen. Mit dem richtigen Strickzeug lässt sich schöne Mode anfertigen. Forscher fanden heraus, dass Handarbeit für Entschleunigung und Stressabbau sorgt. Wer regelmäßig zu Stricknadeln greift, aktiviere die gleichen Hirnareale, die auch bei Yoga oder anderen Entspannungsübungen angesprochen werden. Auf Dauer senke dies den Blutdruck und reduziere das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb macht Stricken nicht nur Spaß, sondern ist auch noch gesund. In diesem Kurs können Sie die Kunst des Strickens von Grund auf erlernen. Vielleicht können wir auch schon kleine Accessoires, wie z.B. Schals oder Ponchos stricken.

Der erste Kursabend findet von 18:00-20:15 Uhr statt! Bitte mitbringen: Wolle und Rundstricknadel ab Wollstärke 6.

213010

Sabine von Manger-Krämer
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 11. Oktober 2017, 5 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
55,- EUR

Makramee für Anfänger/innen

Sie erlernen in diesem Makramee-Kurs die wichtigsten Grundknoten: Den Weber- oder Kreuzknoten und den Rippenknoten. Damit sind Sie in der Lage, sich Design-Accessoires selbst herzustellen, z.B. eine Tasche, einen Gürtel oder eine Schutzhülle für Ihr Handy oder Tablet-PC. Das Knüpf-Material (Baumwolle geflochten ca. 2 - 3 mm stark) kann im Kurs erworben werden und wird nach Verbrauch (ca. 5,- bis 20,- EUR, zzgl. einer Gürtelschnalle ca. 12,- bis 20,- Euro) abgerechnet. Oder Sie bringen eigenes Knüpfmaterial zum Üben mit. Materialkosten bitte bar entrichten.

212006

Angelika Fabry-Flasher
Mittwoch, 25. Oktober 2017, 17:00-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
24,- EUR (zzgl. ca. 12,- bis 20,- EUR Materialkosten plus Gürtelschnalle)



Nähen – Anfänger und Fortgeschrittene

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

214006

Ursula Maaß
Donnerstag, 18:15-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 5 x
Otto-Hahn-Realschule, 124, Otto-Hahn-Str. 5,
Raum 124
71,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Puppen nähen – Workshop

Begeistern Sie Kinder, Enkelkinder oder Freunde mit Ihrer selbstgenähten Stoffpuppe oder Schlafpuppe! Dank Ihrer Kreativität wird jede Puppe ein Unikat sein. Die Puppen haben keine Beine, sondern einen kompakten Körper. Mit dem Schnittmuster und der Anleitung können Sie weitere Puppen herstellen. Es werden viele verschiedene Materialien in kleinen Mengen gebraucht, die Sie bei der Dozentin kaufen können. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit allem Zubehör, Garn weiß/natur, Schere, Markierstift/Bleistift, Stecknadeln, Nähadeln (groß u. klein). Materialkosten bitte bar entrichten.

214009

Mariam Hildebrand
Freitag, 1. Dezember 2017, 18:00-20:15 Uhr
Samstag, 2. Dezember 2017, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
45,50 EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch:
ca. 12,- bis 16,- EUR)

Großer Adventskalender selbst genäht Für Anfänger oder Wiedereinsteiger

In einer kleinen Gruppe wird in diesem Kurs aus vorgedruckten Stoffen ein großer Adventskalender als Wandbehang genäht. Verschiedene Modelle stehen zur Auswahl bereit, von einfach bis etwas aufwändiger. Ideal auch zum Schnuppern bevor man sich eine eigene Nähmaschine zulegt. Für jeden Teilnehmer stehen Nähmaschine, Zubehör und Stoffe komplett zur Verfügung (Vordruck, Volumenvlies, Stoff für Rückseite und Einfassung sowie Rundholzstab, Nähgarn). Materialkosten bitte bar entrichten.

214010

Annette Fliehler
Sonntag, 19. November 2017, 10:00-14:00 Uhr
Sonntag, 26. November 2017, 10:00-14:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
55,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Materialkosten) min. 5/
max. 6 Teiln.

Farben und Stil – Mode und Make-up

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

214030

Sybille Roll / Kerstin Berg
Freitag, 24. November 2017, 17:00-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
25,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

Gesundheit

Vorträge

Vorbeugen – Heilen

Entspannung – Massage

Yoga – Qigong – Tai Chi

Bewegung – Ausgleich

Kochen – Ernährung

Flüssige Genüsse

Internationale Küche

Vorträge

Forum Gesundheit

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

Tatort Pathologie - Dem Krebs auf der Spur

Pathologie ist die Lehre der Erkrankungen, basierend auf der Idee, dass Art, Schwere und Verlauf einer Krankheit an einem bestimmten Ort im Organismus durch einen Gestaltwandel erkennbar sind. Der Vortrag beleuchtet die Geschichte der neuzeitlichen Pathologie von Morgagni im 18. Jh. über Virchow, dem Begründer der Zellulärpathologie, bis zur Entwicklung der modernen Molekularpathologie. In diesem Vortrag werden die Aufgaben des Faches in der klinischen Krankenversorgung skizziert sowie auch die übliche Aufarbeitung der zu untersuchenden Gewebeproben und Organresektate durch den Pathologen. Schließlich wird auch die Bedeutung der Pathologie in der modernen Planung der Krebsbehandlung vorgestellt. Der Hörer des Vortrags lernt, dass der Tatort des Pathologen heute vor allem in der Klinik zu finden ist. Hier ist der Pathologe ein wesentlicher Diagnose- und Behandlungspartner. Die Pathologie ist eines der wichtigsten Instrumente der Qualitätssicherung in der Medizin.

304001

Prof. Dr. Lothar Tietze
Montag, 25. September 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Grenzen der Intensivmedizin - Ethische Aspekte

In der Intensivmedizin kümmern sich Ärzte und Pflegekräfte und andere Spezialisten um Patienten in besonders kritischen gesundheitlichen Situationen z.B. nach großen operativen Eingriffen oder schweren Unfällen mit lebensbedrohlichen Verletzungen. Hierbei kommen viele technische Geräte zum Einsatz. Oft fällt der Begriff „Apparatemedizin“. Die medizinischen und technischen Möglichkeiten nehmen immer mehr zu. Doch kein technisches Gerät kann die ärztliche und pflegerische Arbeit ersetzen.

Der Intensivmediziner versucht herauszufinden, wo die Grenzen der Intensivmedizin für den einzelnen Patienten liegen, aber auch wie viel Therapie möchte der einzelne Patient für wie lange? Vorher verfasste Willensbekundungen sind eine große Hilfe, da sich der Patient in bestimmten Situationen nicht direkt äußern kann. Allerdings lösen sie nicht alle Probleme. Schließlich sind nicht alle Situationen und Möglichkeiten genau vorhersehbar.

Der Referent, Chefarzt am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, wird diese Aspekte beleuchten und steht im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

304002

Prof. Dr. Georg Mols
Montag, 13. November 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Kopf-Fitness / Körper-Fitness

Michael Nehls beschäftigt sich seit Jahren mit der Verbindung „Gesunder Körper - Gesunder Geist“. Er fand heraus, dass man durchaus Alzheimer vorbeugen kann, dass unser Körper darauf ausgelegt sein kann, älter zu werden, als es der derzeit durchschnittlichen Lebenserwartung entspricht. Er geht als Sportler behutsam mit seinem Körper um und treibt ihn dennoch an seine Grenzen. Zweimal hat er als Finisher das berühmte Radrennen „Race Across America“ beendet. Als eigenständiger Wissenschaftstheoretiker hat Dr. Nehls es sich zur Aufgabe gemacht, mit seinen Büchern über die wahren Ursachen von Zivilisationskrankheiten aufzuklären. Seine beiden Bücher über Alzheimer wurden Spiegel-Bestseller. Veranstaltung des Amtes für außerschulische Bildung zum 10-jährigen Jubiläum.

304003

Dr. Michael Nehls
Freitag, 6. Oktober 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
5,- EUR (Abendkasse)

Das Amt für außerschulische Bildung mit Mediathek, Musikschule und VHS, feiert 10-jähriges Jubiläum. Hierzu werden zwei Veranstaltungen von den Einrichtungen angeboten, siehe auch Veranstaltung Nr. 111001.

Schilddrüse – Kleines Organ mit großer Wirkung

Die Schilddrüse liegt unterhalb des Kehlkopfes und hat die Aufgabe zahlreiche Stoffwechselfunktionen zu erfüllen. Neben Strukturveränderungen, wie Vergrößerung oder Knotenbildung, gibt es Störungen der Schilddrüsenfunktion. Diese äußern sich in einer Schilddrüsenunter- oder -überfunktion. Häufig sind auch Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. Alle genannten Erkrankungen erfordern ärztliche Diagnostik und Behandlung. Die Diagnostik besteht in Laboruntersuchungen und bildgebenden Verfahren. Die Therapie kann je nach Erkrankung medikamentös, operativ oder auch nuklearmedizinisch erfolgen. Der Referent berichtet über die verschiedenen Möglichkeiten der Diagnostik, Behandlung und Therapie. Im Anschluss an den Vortrag können dem Referenten Fragen gestellt werden. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

304004

Prof. Dr. Leonhard Mohr
Montag, 16. Oktober 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

„Offener Dialog“ – Zum Tag der seelischen Gesundheit

„Offener Dialog“ bezeichnet eine Weise des Sich-in-Beziehung-Setzens, bei dem der Respekt vor dem Anderssein des Anderen besondere Bedeutung zukommt. Das in Finnland in den 1980er Jahren entwickelte Konzept zur Begleitung von Psychosen hatte sich aus der Unzufriedenheit mit den gängigen psychiatrischen Behandlungsansätzen ergeben und wird inzwischen erfolgreich auch in anderen Ländern praktiziert. Dr. Volkmar Aderhold, der als Pionier dieses Ansatzes im deutschsprachigen Raum gelten kann, wird in einem Vortrag die Geschichte, die Grundlagen und die Rahmenbedingungen des Konzeptes vorstellen. Der sich daran anschließende Workshop soll die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten herausarbeiten. Anmeldung: Sozialpsychiatrischer Dienst, Tel. 07821 91570 oder E-Mail: spdi.lahr@ortenaufkreis.de

304005

Dr. Volkmar Aderhold / Michael Götz-Kluth
Mittwoch, 8. November 2017, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei (Spenden erwünscht)
Anmeldung erwünscht

Depression im mittleren Lebensalter

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Etwa jeder fünfte Bundesbürger erkrankt einmal in seinem Leben an einer Depression. Doch trotz der hohen Anzahl Betroffener wirft das Thema Depression auch heute noch eine Vielzahl von Fragen in der Bevölkerung auf. Die Referenten geben Informationen zu den Entstehungsbedingungen von Depressionen und nehmen außerdem eine Abgrenzung zu anderen psychischen Erkrankungen vor. Neben den Auswirkungen der Erkrankung auf den Alltag und der Vorstellung verschiedener Behandlungsmöglichkeiten gehen sie auch auf Fragen der Teilnehmer ein. Der Vortrag ist eine Kooperation von VHS Lahr mit dem Pflegestützpunkt Ortenaukreis – Außenstelle Lahr und dem Netzwerk Demenz unterstützt aus den Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung, des Ortenaukreises und durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

304006

Eveline Hug / Wolfgang Zelzer-Riedel
Dienstag, 14. November 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Superfood in aller Munde – Was bietet die Region?

Superfoods erobern die Supermärkte. Produkte wie Chiasamen, Goji-, Aronia- und Acai-beeren, sowie Hanfsamen sind in aller Munde und glaubt man den Werbeversprechen auf den Verpackungen sind sie die neuen Wundermittel. Was bedeutet eigentlich Superfood? Was steckt hinter den angepriesenen besonderen gesundheitsfördernden Eigenschaften? Können unsere heimischen Obst- und Gemüsesorten nicht auch eine gesunde Ernährung unterstützen? Welche regionalen Lebensmittel sind besonders empfehlenswert? Viele Fragen auf die Frau Dr. Silke Bauer vom Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein in ihrem Vortrag eingehen wird.

304007

Dr. Silke Bauer
Montag, 27. November 2017, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Patientenrechte

Mit dem Besuch bei Arzt und Zahnarzt beschäftigt sich kaum jemand gerne. Damit Patienten in der Praxis nicht überrumpelt werden, ist es wichtig, seine Patientenrechte gut zu kennen. Das Recht auf Aufklärung ist eines der wichtigsten Patientenrechte. Ärzte sind verpflichtet, Patienten über die Untersuchungen, die Diagnosen, die Behandlungen sowie deren Vor- und Nachteile zu informieren. Für IGeL-Leistungen muss sogar ein separater Vertrag geschlossen werden, aus dem Preis und Leistung klar hervorgehen. Der Arzt ist zudem verpflichtet, eine Patientenakte zu führen, also seine Tätigkeit zu dokumentieren. Diese Patientenakte kann der Patient einsehen oder auch Kopien erhalten. Ist ein größerer Eingriff geplant, hat der Patient beispielsweise das Recht auf eine zweite Meinung bei einem anderen Arzt. Auch steht es Patienten zu, ihren Arzt frei zu wählen. Kassenpatienten müssen dabei allerdings einige Sonderregeln beachten. Der Vortrag klärt die wichtigsten Rechte der Patienten rund um Untersuchungen, Behandlungen und Arztwahl. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

116003

Björn Gatzler
Donnerstag, 9. November 2017, 18:30-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Vorbeugen – Heilen

Gruppe für Angehörige psychisch Erkrankter

Angehörige, die mit psychisch belasteten Kindern, Eltern, Partnern oder Geschwistern konfrontiert sind, tragen oft eine schwere Bürde. Sie schwanken zwischen Hilflosigkeit und Ohnmacht einerseits, Verständnis und Mitgefühl andererseits. Nicht selten fühlen sie sich damit sehr alleine gelassen. Das Seminar soll an vier Abenden sowohl Information und Aufklärung über psychische Erkrankungen als auch Erfahrungsaustausch mit gleichartig Betroffenen bieten. In Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst Lahr.

304008

Michael Götz-Kluth
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 4 x, 14-tägig
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Ernährungstrends – Hilfe im Alltag oder eher Verunsicherung?

Ständig gibt es neue Trends für eine Gesunde Ernährung. Es stellt sich die Frage, ob diese eine Hilfe sind oder verunsichern. Im Beratungsalltag wird es eher als Verunsicherung erlebt, als dass den Ratsuchenden geholfen wird. Meist geht es um einzelne Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln, die ein Problem sein sollen. Glutenfrei oder doch eher glutenreich, laktosefrei, Weizenwampe, Ananasdiät, Trennkost, Rohkost, Paleo usw. Eine Gegenüberstellung und Beratung soll aufzeigen, was sich hinter den Ernährungsformen verbirgt und wie diese aus wissenschaftlicher Sicht zu bewerten sind.

304009

Franz Boomers
Donnerstag, 5. Oktober 2017, 18:00-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
8,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Abwehrkräfte stärken mit Kneippanwendungen

Mit einem starken Immunsystem in der Herbst- und Winterzeit Erkältungen ein Schnippchen schlagen

Jeder Mensch wünscht sich starke Abwehrkräfte – sei es um in der kalten Jahreszeit gegen Erkältungen, oder gegen andere Beeinträchtigungen der Gesundheit und des Wohlbefindens geschützt zu sein. Doch nicht nur äußere Faktoren wie niedrige Temperaturen oder Allergene sondern auch lang anhaltende Stress-Situationen oder Schlafstörungen schwächen das Immunsystem. Schon einfache Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Entspannung wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. Ergänzend dazu können bestimmte naturheilkundliche Verfahren aus der Kneipp Gesundheitslehre zur Verbesserung der Abwehr sinnvoll sein. Die Referentin, Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA) zeigt in dem Workshop, wie jeder mit leicht erlernbaren und einfach durchführbaren Kneippanwendungen die Leistungsfähigkeit seiner Abwehrkräfte und seiner Gesundheit verbessern kann.

304010

Mathilde Über

Dienstag, 17. Oktober 2017, 18:00-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
10,- EUR (Anmeldung erforderlich)
min. 8/max. 12 Teiln.

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.

304011

Marianne Wacker

Dienstag, 7. November 2017, 18:00-22:00 Uhr
Samstag, 11. November 2017, 10:00-14:00 Uhr
Dienstag, 14. November 2017, 18:00-22:00 Uhr
Freitag, 17. November 2017, 18:00-22:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
53,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten und 10,- EUR Material-/Skriptkosten)

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 entrichten.

304015

Marianne Wacker

Donnerstag, 19:00 Uhr, 5 x
28.09./9.11./14.12.2017/25.01./1.03.2018
Treffpunkt: La Melina, Karl-Kromer-Str. 8, Mahlberg
3,50 EUR (Barkasse pro Termin), min. 8/max. 15 Teiln.

Ist weniger mehr? Frei-von-Produkte unter der Lupe

Das Sortiment an laktosefreien oder glutenfreien Lebensmitteln ist seit einiger Zeit extrem angewachsen. Für Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten ist dieses Angebot eine große Hilfe. Die „Frei-von“-Lebensmittel suggerieren auch einen „Mehrwert“ für alle Verbraucher. Ist dem wirklich so? Wir besprechen wann und für wen „frei von“ Sinn macht und wie leichte Verdauungsbeschwerden oft schon durch ein günstiges Essmuster positiv beeinflusst werden können.

304012

Dagmar Scharff

Mittwoch, 22. November 2017, 19:00-21:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
8,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Homöopathie im Alltag

An diesem Abend wird an interessanten praktischen Fällen aufgezeigt, welche vielfältigen Möglichkeiten im Rahmen einer eigenverantwortlichen Anwendung von homöopathischen Mitteln durch Laien bei einfachen Erkrankungen, zum Beispiel bei einer Erkältung, bestehen. Wir lernen ferner leicht zu praktizierende Möglichkeiten kennen, Homöopathie als Erste Hilfe bei einfachen Verletzungen einzusetzen. Auch auf typische Erkrankungen bei Kleinkindern wie Zahnungsbeschwerden wird eingegangen. Darüber hinaus besprechen wir ausführlich die Grundlagen der Homöopathie und die Grenzen in der Anwendung bei der Selbstmedikation.

304013

Karl Heinz Kohler

Mittwoch, 8. November 2017, 19:00-21:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
9,50 EUR (Anmeldung erforderlich)
min. 8/max. 14 Teiln.

Rückenschule

Wir werden schnell und effektiv erlernen nach der Aufrichtungslehre von Dr. Brügger uns dem Alltag rückengerecht anzupassen: Den Rücken mit gezielten Übungen zu stabilisieren, zu dehnen und in Bewegung zu bringen. Alles mit dem Ziel eines geschulten, beweglichen, aber dennoch stabilen Rückens! Dadurch werden langfristig Schäden an Wirbelsäule, Bandscheiben, Gelenken, Nerven und Funktionsstörungen der inneren Organe vorgebeugt. Nach einer theoretischen Einführung mit Anatomie, Schädigungsursachen und möglichen Verbesserungswegen folgt in der anschließenden Praxiseinheit eine gezielte Haltung- und Bewegungsschulung, bereichert mit vielen Alltags- und Berufssituationsbeispielen. Sie erlernen verschiedene Dehn-, Bewegungs- und Kräftigungsübungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung.

304014

Raphael Zissler

Samstag, 2. Dezember 2017, 9:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
16,- EUR

Entspannung – Massage

Autogenes Training

Diese Methode kann den Körper und den Geist durch Anwendung eingeübter Gedanken entspannen. Stress im Alltag und Beruf über längere Zeit führt zu einer erhöhten Grundanspannung. Diese kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Erschöpfung und weiteren psychischen Problemen führen. Sie erlernen eine hoch wirksame Methode dem entgegen zu wirken und Gelassenheit zu entwickeln.

301002

Gerhard Tauber

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
29,50 EUR

Gesundheit durch bewusstes Atmen

Durch bewusstes Atmen wird die Energie angeregt und das allgemeine Körpergefühl verbessert. Atmen aktiviert alle Sinne und stärkt das innere Rhythmusgefühl. Wir fühlen uns jugendlicher und ausgeglichener. Im Kurs erlernen wir grundlegende und gut spürbare Übungen, auch im Zusammenhang mit einfachen Bewegungen.

301003

Heike Schnebel

Freitag, 18:00-19:00 Uhr
ab Freitag, 29. September 2017, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
34,50 EUR

Bodyscan nach Jon Kabat-Zinn

Der Bodyscan ist eine sehr effektive Methode, um die Beziehung zwischen Körper und Geist zu vertiefen und Konzentration zu erlernen. Unter einem Bodyscan versteht man das achtsame innere „Abtasten“ des Körpers in Ruhe. Achtsam deshalb, weil es dabei um mehr als nur um Aufmerksamkeit geht. Die Aufgabe besteht nun darin, alle Erscheinungen, die auftauchen, wertfrei wahrzunehmen. Die Muskulatur kann sich entspannen, angestaute Spannung kann sich lösen und die Konzentration wird gefördert. Die Bodyscan-Übung stammt ursprünglich aus der buddhistischen Vipassana-Tradition. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen.

301004

Anja Hartmann

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
35,- EUR

Zeit für mich

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

301005

Andrea Gassmann
Samstag, 13. Januar 2018, 13:00-16:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
16,50 EUR

Massage – einfach und effektiv

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

301021

Raphael Zissler
Samstag, 11. November 2017, 9:00-17:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
26,- EUR pro Person

Ayurvedische Kopf- und Fußmassage

Ayurveda ist ein altes indisches Naturheilverfahren mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten. Erlernen Sie in diesem Workshop eine ayurvedische Kopfmassage in entspannter Sitzposition auf dem Stuhl, die Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich entgegenwirkt und Stress, Müdigkeit, Migräne oder Kopfschmerzen lindert. Ihre wohltuende Wirkung öffnet das Bewusstsein und macht den Geist wacher und klarer. Eine anschließende Fußmassage in Rückenlage entspannt auf einzigartige Weise, indem sie die Energie aus dem Kopf heraus und zu den Füßen hin lenkt. Auf diese Weise wirkt die Fußmassage harmonisierend, ermöglicht einen guten Schlaf, wirkt schmerzlindernd und reduziert Stress. Wir üben paarweise mit einem Partner im Wechsel. Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, Kamm und zwei Handtücher. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

301022

Sybille Schabla
Samstag, 14. Oktober 2017, 14:00-19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
30,50 EUR (zzgl. 1,50 EUR für ayurvedisches Bio-Massageöl, äth. Lavendelöl, Zellstofftücher und Massageanleitung für Zuhause)

Klopfakupressur: „Klopf dich gesund!“

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

301031

Renate Fleck-Waldschmidt
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
39,- EUR

Fußreflexzonenmassage**Wohltuende Behandlung mit sanftem Fingerdruck**

Aus alten Volksweisheiten ist überliefert, dass dem ganzen Körper am Fuß bestimmte Stellen zugeordnet sind. Unsere Füße sind somit eine Landkarte des Körpers. Ist ein Organ oder Körperteil krank oder gefährdet, schmerzt der entsprechende Punkt auf der Fußsohle - manchmal erst auf Druck. Der empfindliche Druckpunkt ist ein erstes Indiz, wo sich Probleme auf Organebene im Körper befinden können. Die Behandlung erfolgt, indem man diese Punkte auf eine bestimmte Art und Weise drückt. Im Kurs lernen Sie in angenehmer Atmosphäre, die Behandlungsmethode bei sich und bei Anderen anzuwenden. Um sich nicht zu verletzen, sollten die Fingernägel für die Anwendung kurz geschnitten sein. Bitte mitbringen: 2 Handtücher, ein paar Wollsocken.

301032

Renate Fleck-Waldschmidt
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 7. November 2017, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
39,- EUR

Yoga – Qigong – Tai Chi**Yoga**

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

301038

Ilona Mandausch
Montag, 19:15-20:45 Uhr
ab Montag, 9. Oktober 2017, 8 x
Eichrodtsschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
43,50 EUR

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

Hatha-Yoga**Grundkurs**

Die Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga führen zu einem bewussten und gesunden Umgang mit unserem Körper. Wir lernen, in unseren Körper hinein-zuhören und den Wechsel von An- und Entspannung wahrzunehmen. Vorerfahrungen im Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke und Yogamatte.
Am 02.10. findet der Kurs statt!

301039

Eva Kollmer
Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 11 x
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde
61,- EUR

Hatha-Yoga für Anfänger

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

Marie-Luise Heinkel
71,50 EUR

301040

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 12 x
Kindertagesstätte Alleestr. 21, 2. OG, Bewegungsraum

301048

Dienstag, 20:30-22:00 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 12 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume

Hatha-Yoga

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

Marie-Luise Heinkel
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume
71,50 EUR

301041

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x

301042

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x

301043

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
Am 02.10. findet der Kurs statt.

301044

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
Am 02.10. findet der Kurs statt.

Yoga für 50+

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

301045

Eva Kollmer
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 11 x
Am 02.10. findet der Kurs statt.
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde
61,- EUR

Yoga kennt kein Alter

Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen ab 50, sowie an alle, die auf sanfte Art die positiven Wirkungen von Yoga erfahren möchten. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihren Körper schonend und nachhaltig zu dehnen und zu öffnen. Sehnen, Bänder und Gelenke werden durch die Übungen gekräftigt, Verspannungen dürfen sich lösen. Im Rhythmus des Atems, im Fluss der Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Wasser zum Trinken.
Am 10.11. findet der Kurs nicht statt.

301046

Nicole Seubert
Freitag, 9:30-11:15 Uhr
ab Freitag, 29. September 2017, 10 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume
71,- EUR

Yoga auf dem Stuhl

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

301047

Andrea Gassmann
Montag, 9:45-11:15 Uhr
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
52,- EUR

Yoga 60+

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

301049

Martine Pretsch
Dienstag, 10:45-11:45 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 8 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates“
46,- EUR

Yoga für Schwangere

Die Zeit der Schwangerschaft ist ideal, um mit Yoga zu beginnen. Das sensibilisierte Wahrnehmen des Körpers, der Atmung, der Gefühle, hilft diese Phase der tief greifenden Veränderung bewusst zu erleben und sich auf eine positive Geburt und Mutterschaft vorzubereiten. Körperübungen - Asanas - lösen Verspannungen, besonders im Schulter-Nacken-Bereich und im unteren Rücken. Durch Anspannen und Loslassen lernen wir uns bewusst zu entspannen. Sanfte Atemübungen versorgen Mutter und Kind mit mehr Lebensenergie und fördern auch die Entspannung während der Geburt. Der Kurs ist für Frauen in allen Stadien der Schwangerschaft geeignet und kann bis zur Geburt hin besucht werden.

301050

Nicole Seubert
Freitag, 18:30-20:15 Uhr
ab Freitag, 13. Oktober 2017, 8 x
Im Blumert 16
89,50 EUR

Hatha-Yoga und Faszien-Training

In diesem Kurs werden durch Übungen aus dem Hatha-Yoga und Yin-Yoga, sowie dem modernen Faszien-Training Muskeln und Faszien (tiefer gelegene Bindegewebschichten) gedehnt und regeneriert. Massierende Übungen mit der Blackroll und Triggerbällen intensivieren die Übungen. Die Haltung und Beweglichkeit werden dadurch verbessert, der Körper wird geschmeidiger und straffer. Entspannungsübungen runden den Abend ab. Falls vorhanden, bringen Sie bitte eine Faszienrolle mit, ansonsten kann gegen eine Gebühr von 1 € pro Termin die Faszienrolle ausgeliehen werden.

301052

Gerhard Schulz
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 11. Oktober 2017, 8 x
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.
52,- EUR

Yoga am Vormittag

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

301053

Anita Danner
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
79,50 EUR

Yoga Energy

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

301054

Andrea Gassmann
Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr
ab Mittwoch, 11. Oktober 2017, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
41,50 EUR

Hatha-Yoga für Männer

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

Gerhard Schulz
Ev. Kindergarten Schanz, Werderstr. 47a
41,50 EUR

301055

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 8 x

301057

Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 8 x

Lu Jong Yoga

Lu Jong – wörtlich Körperbewegungen – ist eine alte tibetische Bewegungslehre. Lu Jong wurde von Mönchen entwickelt, die entfernt von jeglicher medizinischer Hilfe Techniken zur Selbsthilfe entwickelten. Durch fließende Bewegungen, die ihr Vorbild in der Natur finden, wird die Wirbelsäule ausgerichtet. Dadurch kann der Körper gelenkiger und geschmeidiger werden, die Gesundheit von Körper und Geist kann erhalten und verbessert werden. Bitte mitbringen: Matte oder dicke Decke.

301056

Jens Mayer
Montag, 18:45-20:15 Uhr
ab Montag, 9. Oktober 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
51,- EUR

Yoga und Rücken

Balance zwischen Flexibilität und Stabilität

Mit klassischen Hatha-Yoga Übungen und ergänzenden Flows lernen Sie den Rücken, Wirbelsäule und Nacken zu entspannen und zu kräftigen. Die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Rückmuskulatur steht dabei im Vordergrund. Entspannungsübungen runden den Abend ab.

301058

Gerhard Schulz
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 11. Oktober 2017, 8 x
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.
52,- EUR

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

Qigong für Anfänger

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

301068

Theresa Brossmer
Dienstag, 17:15-18:45 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
75,- EUR

Taijiquan

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

301070

Alice Pusch
Mittwoch, 18:00-19:15 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x
Luisenschule, Industriehof 12
55,50 EUR

Bewegung – Ausgleich

Rückenfit für Frauen

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

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

302001

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 10 x

302002

Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 10 x

Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

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

302004

Manuela Gißler-Frank
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
34,50 EUR

Rückenfit

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

Silvia Gluitz

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

302007

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 14 x

302008

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 14 x

302009

Birgitta Kipper

Montag, 17:00-18:00 Uhr
ab Montag, 9. Oktober 2017, 12 x
Friedrichschule Lahr, Turnhalle, Stefaniestr. 33
41,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Der Rücken ist ein Kunstwerk, das einzigartig ist in Beweglichkeit, Belastbarkeit, Stabilität und Stoßdämpfung. Aber: was genutzt wird entwickelt sich – was ungenutzt bleibt verkümmert. Ziel des Kurses ist: Kraft und Flexibilität der Wirbelsäule erhalten und fördern, muskulären Dysbalancen, Verspannungen und Verkürzungen entgegenwirken, freie Beweglichkeit und Stabilität aller Gelenke erreichen, die Haltung verbessern, den Körper wieder deutlicher wahrnehmen und Entspannungsfähigkeit fördern. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben sowie Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte (evtl. Handtuch oder Kissen für den Kopf), bequeme Kleidung

Ellen Müller

302005

Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 14 x
Turnhalle Langenwinkel, Langenwinkler Hauptstr. 4
48,- EUR

302006

Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x
Rathaus Sulz, Bürgersaal
41,- EUR

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik für Herren

302010

Anton Walter
Mittwoch, 20:05-21:05 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 11 x
Geroldsecker Schule,
Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
38,- EUR

Fitnessgymnastik 50+

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.

302011

Manuela Fimm
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
41,- EUR

Rückenfit

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die für die Gelenke schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.

302012

Manuela Fimm
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
41,- EUR

Pilates für Anfänger

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen.

Manuela Gißler-Frank

302014

Montag, 17:00-18:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 10 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65,
Bewegungsraum
46,50 EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

302015

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
34,50 EUR

Pilates für Fortgeschrittene

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körperzentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die konzentrierte Atmung fördert dabei die Entspannung und dient der Verbesserung der Beweglichkeit. Die gute Beherrschung der Pilates-Grundpositionen ist bei diesem Fortgeschrittenen-Kurs Voraussetzung! Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302016

Manuela Gißler-Frank
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 10 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65,
Bewegungsraum
46,50 EUR

Pilates Intensivkurs

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

302018

Marie-Luise Wiechers
Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
51,50 EUR

Pilates Mittelstufe

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körperzentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Die konzentrierte Atmung fördert dabei die Entspannung und dient der Verbesserung der Beweglichkeit. Auch geeignet im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302020

Julia Heindl
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x
Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates“
66,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Beckenboden und mehr...

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

Claudia Stihler
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
58,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Fortgeschrittene

302021

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x

Fortgeschrittene

302022

Claudia Stihler
Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 29. September 2017, 12 x

Anfänger

302023

Freitag, 10:15-11:15 Uhr
ab Freitag, 29. September 2017, 10 x
49,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

AROHA – Einführung

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

302024

Heike Schnebel
Dienstag, 26. September 2017, 20:00-22:00 Uhr
Eichrodtschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
14,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

AROHA

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

302025

Heike Schnebel
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x
Eichrodtschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
34,50 EUR

KAHA – Bewegung und Entspannung mit Musik

Langsam und fließend geht bei KAHA eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren, eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Elemente stammen oder sind inspiriert von verschiedenen Bewegungskonzepten, wie Qi Gong und Tai Chi. Mentale Ziele sind Entspannung und Stressabbau sowie die Steigerung von geistiger Vitalität. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und ggf. etwas zum Trinken.

302029

Heike Schnebel
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 9. Januar 2018, 4 x
Eichrodtschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
17,50 EUR

Fit-Mix Gesundheitstraining

Eine Stunde für alle, die Spaß an flotter Bewegung haben und dabei die Kondition sowie die Muskulatur in Schwung bringen wollen. Bei den unterschiedlichsten Übungen werden die kleinen und großen Muskelgruppen der Arme, Bauch, Beine und Po trainiert und die Wirbelsäule stabilisiert. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte

302026

Heinrich Hess
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x
Schule Kippenheimweiler, Wylterter Hauptstr 39a
34,50 EUR

Walken – Fit durch den Herbst

Der goldene Herbst lädt ein um der Natur zu begegnen. Im Herbst ist unser Stoffwechsel durch die Umstellung sehr gefordert. Das Walken an der frischen Luft unterstützt den Stoffwechsel positiv und durch die Atmung aktivieren wir unsere Ausscheidungsorgane. Gemeinsam durch den Herbst walken schafft ein Gemeinschaftsgefühl und wir erleben mehr Achtsamkeit. Wir walken gemeinsam durch die Natur und schließen die Einheit mit leichten Dehn- und Ausgleichsübungen aus dem Yoga ab. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, bequeme Kleidung.
Am 02.10. und 30.10. findet der Kurs statt!

302027

Anja Hartmann
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 6 x
Treffpunkt: Parkplatz NOZ Friesenheim.
37,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Mit einem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen ihrer VHS per E-Mail, Anmeldung unter www.vhs.lahr.de

Zumba

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

Helena Hess / Elena Asmus
48,- EUR

302033

Montag, 20:15-21:15 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 14x
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.

302030

Samstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Samstag, 30. September 2017, 14 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

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!
Am 5.12. findet der Kurs nicht statt.

302032

Elena Bräunig
Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 9 x
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.
31,- EUR

Aqua-Gymnastik

Wir steigern das Wohlbefinden, halten uns fit und elastisch. Der Wasserwiderstand trägt wesentlich zur Kräftigung der Muskulatur bei, Verspannungen können sich lösen. Am 19.12. findet der Kurs nicht statt.

Hildegard Weber
Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, Bewegungsbad,
Klosterstr. 19
78,- EUR (inkl. Eintritt) (min. 8/max. 8 Teiln.)

302034

Dienstag, 11:00-11:45 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 12 x

302035

Dienstag, 12:00-12:45 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 12 x

Aqua-Gymnastik

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

Doris Rinkenauer
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x
Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, Bewegungsbad,
Klosterstr. 19
65,- EUR (inkl. Eintritt) (min. 8/max. 8 Teiln.)

302036

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr

302037

Dienstag, 19:00-19:45 Uhr

302038

Dienstag, 19:45-20:30 Uhr

Faszien-Fitness

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

Am 08.12. findet der Kurs nicht statt.

Doris Rinkenauer
ab Freitag, 29. September 2017, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302040

Freitag, 9:00-10:00 Uhr

302041

Freitag, 10:00-11:00 Uhr

Einsteiger-Kletterkurs Fels

Bei diesem Kurs am Battertelsen geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Nicht zuletzt bietet sich dabei ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse sowie die Handhabung der Sicherheitsausrüstung vermittelt. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsame Teilnahme von Eltern mit ihren Kindern möglich - dies bei der Anmeldung bitte angeben! Bitte mitbringen: Regenjacke, Rucksack, Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung wird gestellt. (Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 15. Oktober 2017).

Die Outdoorschule meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie die E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter 07664 6137700. Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden, Eingang Hotel Wolfsschlucht.

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Es gelten die AGB dieses Veranstalters!

Kinder und Jugendliche (8-14 J.)

Gemeinsame Teilnahme von Eltern und Kindern möglich. Dies bitte bei der Anmeldung angeben.

302091

Sonntag, 8. Oktober 2017, 8:30-13:00 Uhr
45,- EUR

Jugendliche ab 15 J. und Erwachsene

Dieser Kurs wird getrennt vom Kinderkurs unterrichtet.

302092

Sonntag, 8. Oktober 2017, 8:30-13:00 Uhr
45,- EUR

Kanoutour am Altrhein in Bad Bellingen

Teilnahme ab 7 Jahren mit einer Begleitperson möglich. Die Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Tourdauer ca. 3,5 Stunden. (Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Samstag, 7. Oktober 2017). Es gelten die AGB der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Ausführliche Veranstaltungsinformationen finden Sie auf unserer VHS-Homepage.

302093

Samstag, 30. September 2017, 13:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Riegel, Sportplatz an der Elz (an der kleinen Brücke), P & R Parkplatz (Autobahnausfahrt)
35,- EUR / 29,- EUR

Geführte Schneeschuhwanderung (ab 14 J.)

Naturpark Feldberg

Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Ohne große Vorkenntnisse, nach einer kurzen Einweisung, erfolgt eine Wanderung durch verschneite Berglandschaften, Schneeflächen und den herrlichen Tannenwald des Hochschwarzwaldes. Der Vorteil der geführten Tour liegt in der Orts- und Sachkunde des Schneeschuhführers, so dass Sie auch eine natur- und landschaftskundliche Führung erleben. Die Streifzüge durch die Natur dauern drei bis vier Stunden, unterbrochen von einer Mittagspause in einer Berghütte. Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, sowie Mütze und Handschuhe mit. In der Berghütte bitte kein selbst mitgebrachtes Essen verzehren. Die Schneesportschule meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie die E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter Tel. 07664 6137700.

Treffpunkt: Bahnhof Lahr, Busbahnhof.

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Es gelten die AGB dieses Veranstalters!

302094

Sonntag, 21. Januar 2018, 7:00-17:30 Uhr
(Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel: Sonntag 18. Februar 2018)
55,- EUR (inkl. Busfahrt, Führung, Schneeschuhe und Stöcke)
Abmeldeschluss: 12. Januar 2018, 12:00 Uhr

302095

Sonntag, 18. Februar 2018, 7:00-17:30 Uhr
(Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel: Sonntag 4. März 2018)
55,- EUR (inkl. Busfahrt, Führung, Schneeschuhe und Stöcke)
Abmeldeschluss: 9. Februar 2018, 12:00 Uhr

Kochen – Ernährung

Kohl Gemüse – Superfood aus der Region

Kochdemonstration

Auch in unserer Region wächst Superfood in großer Auswahl und rund um's Jahr. Die Referentin stellt Ihnen raffinierte Rezepte mit einer reichhaltigen Auswahl unserer heimischen Kohlarten vor und gibt praktische Tipps und Tricks rund um die Zubereitung. Lassen Sie sich überraschen! In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

307001

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein
Dienstag, 23. Januar 2018, 19:00-22:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
7,- EUR (Barkasse, Anmeldung erforderlich)

Kursort, soweit nicht anders vermerkt: Lehrküche im VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstraße 41. Bitte bringen Sie Geschirrtücher und Vorratsbehälter mit. Die Naturalkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kochen am Lagerfeuer

Hähnchen am Strick, Fisch am Brett, Filet und Gemüse aus der Glut, Dutch Oven und dazu selbstgebackenes Bannockbrot. Der süße Abschluss darf natürlich nicht fehlen. Vom Einrichten der Feuerstelle bis zum Beherrschen des Kochfeuers. Puristische Essenzzubereitung im Freien. Dieser Kurs findet im Freien statt. Der Weg wird ab Sportplatzstraße ausgeschildert. Es stehen keine Sanitäreinrichtungen zur Verfügung! Naturalkosten bitte bar entrichten.

307002

Tim Santo / Jochen Maurer
Freitag, 29. September 2017, 18:00-23:00 Uhr
Treffpunkt: Schwabshalden Schmieheim, 200m vom Sportplatz
26,50 EUR (zzgl. ca. 24,- EUR Naturalkosten und Getränke)

Was koche ich morgen?

Planen, organisieren, kochen. Der Leitfaden für unkomplizierte, leckere Gerichte für jeden Tag. Zahlreiche Rezepte, Vorschläge, Tipps, Anregungen für den Alltag. Wir probieren es aus und lassen es uns schmecken. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307003

Sabine Finkbeiner-Obert
Freitag, 6. Oktober 2017, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Naturalkosten)

Der ultimative Fleischkochkurs 2.0

Dieser Kurs ist ergänzend zum ersten Fleisch-Kurs und zeigt weitere Variationen in der Fleischzubereitung. Sie lernen qualitativ hochwertiges Fleisch zu erkennen, wie man Fleisch verarbeitet und perfekt zubereitet. Wir werden ausbeinen, kurzbraten, im Ofen garen und Würste herstellen. Dry aged beef und Wild bilden die Basis an diesem Abend. Der Kurs richtet sich an Kenner und ambitionierte Hobbyköche, hier wird Fachwissen aus erster Hand und jede Menge Knowhow vermittelt. Angeleitet wird der Kurs von zwei Profis: Heiko Zoller (Metzgermeister und Jäger) und Tim Santo (ausgebildeter Koch). Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter und etwas zum Trinken. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307004

Tim Santo / Heiko Zoller
Donnerstag, 26. Oktober 2017, 18:00-22:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
28,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Herbstmenü

Die Jahreszeit intensiv genießen. Dazu gehört ein leckeres Herbstmenü mit verlockenden Rezepten, u.a. raffinierte Kürbiszubereitung, Filet einmal anders, Maronen dürfen auch nicht fehlen. Ein echtes Geschmackserlebnis. Bitte mitbringen: Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307005

Sabine Finkbeiner-Obert
Freitag, 20. Oktober 2017, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,50 EUR Naturalkosten)

Gourmet Festtagsmenü

In rund vier Stunden kochen wir ein Vier-Gänge-Menü, welches Sie zuhause nachkochen können. Fleisch, Fisch und Geflügel finden sich im Menü, und der süße Abschluss darf natürlich ebenfalls nicht fehlen. Sie lernen Schneidetechniken, Garmethoden, das Abschmecken und das professionelle Anrichten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter und etwas zum Trinken. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307006

Tim Santo
Donnerstag, 16. November 2017, 18:00-22:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
14,- EUR (zzgl. ca. 22,- EUR Naturalkosten)

SWR1 Pfännle

SWR1 Pfännle: Die tolle Knolle – Köstliches aus der Kartoffel

Wir verkosten verschiedene Kartoffelsorten und veredeln die tolle Knolle zu vielen abwechslungsreichen Kartoffelgerichten. Dabei kommen auch ausgefallene Kartoffelsorten zum Einsatz. Denn die Kartoffel ist mehr als nur eine langweilige Beilage! Mandelkroketten, Puffer mit Räucherlachs und Ricotta, Zitronenhühnchen mit Ofenkartoffel, ... - das alles werden wir natürlich auch gemeinsam genießen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307007

Simone Blieffert
Mittwoch, 15. November 2017, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- bis 14,- EUR Naturalkosten)

Richtige Ernährung in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind für eine Frau der Start in einen neuen Lebensabschnitt mit neuer Energie und neuem Tatendrang. Wenn der Energiefluss im Körper blockiert ist, dann gehen diese wertvollen Jahre des Neubeginns jedoch nicht „still und heimlich“ an uns vorüber, sondern machen sich irgendwie bemerkbar. Mit der richtigen Ernährung können wir einen großen Beitrag zu mehr Wohlbefinden leisten. Die Referentin zeigt Ihnen in der Praxis mit einfachen und alltagstauglichen Rezepten, auf was es ankommt. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307008

Anja Hartmann
Donnerstag, 23. November 2017, 19:00-22:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Vegane Weihnachtsbäckerei

Vegan, Gesund und Lecker durch die Weihnachtszeit schlemmen – geht das? Immer mehr Menschen greifen nicht nur aus ethischen Gründen sondern auch aus gesundheitlicher Sicht auf vegane Lebensmittel zurück. Dabei ist die Auswahl der Lebensmittel entscheidend, es soll Gesund und Lecker zugleich sein. Daher werden die Klassiker wie Zimtsterne, Vanillekipferl und Nussecken vegan und lecker gebacken. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307009

Anja Hartmann
Donnerstag, 30. November 2017, 19:00-22:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Kochen auf Italienisch. Eine gute Grundlage hierfür ist Kurs Nr. 409010 „Italienisch für den Urlaub“ siehe S. 46

Die mediterrane Küche – Einführung in Theorie und Praxis auf Italienisch

Die mediterrane Küche oder Mittelmeerküche ist gesund und bietet zahlreiche Variationsmöglichkeiten. Sie bezeichnet die Ess- und Kochkultur, die rund um die Mittelmeerländer gelebt wird. Dabei unterscheiden sich die Gerichte von Land zu Land aber sie haben gemeinsame Grundlagen. So werden Kohlenhydrate (Nudeln und Brot) bevorzugt und die Aufnahme von einfachen Zuckern (Glucose, Lactose und Saccharose - oder Zucker, Honig und Süßigkeiten) begrenzt. In diesem Kurs, werden wir gemeinsam versuchen, Sinn und Bedeutung dieses Lebensstils kennen zu lernen und zu entdecken. Das Ziel des Kurses ist den Teilnehmern eine konkrete Methode zur Verfügung zu stellen, um einfache und schmackhafte Gerichte nach der mediterranen Tradition zu zubereiten. Der Kurs gliedert sich in einen Theorie- (2 Abende) und in einen Praxisteil (3 Kocheinheiten). Der Theorie-Teil führt in die Geschichte, Grundlagen und gesundheitlichen Aspekte der mediterranen Küche ein. Dabei findet auch die italienische Sprache Anwendung. An den drei Kochterminen wird auf die verschiedenen Arten von Pasta eingegangen. Dazu werden viele einfache und leckere Rezepte sowie einige Vorspeisen, Beilagen, Hauptgänge und ein Zweigänge-Gericht der mediterranen Küche zubereitet. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307010

Dr. Giuseppe Pantusa
Montag, 15. Januar 2018, 19:30-21:00 Uhr
Montag, 22. Januar 2018, 19:30-21:00 Uhr
Samstag, 27. Januar 2018, 10:00-14:00 Uhr
Samstag, 3. Februar 2018, 10:00-14:00 Uhr
Samstag, 10. Februar 2018, 10:00-14:00 Uhr
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
52,- EUR (zzgl. Naturalkosten)

Flüssige Genüsse

Schwarze Weihnacht! Craft-Festbier handwerklich gebraut

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

307015

Walter Simon
Samstag, 18. November 2017, 10:00-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
65,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Internationale Küche

Thailändische Küche

Diese Gerichte beruhen auf einer wunderbaren, harmonischen Mischung würziger, farbenprächtiger Zutaten und sind dabei überraschend leicht zuzubereiten. Kokosmilch, Zitronengras, Galgantwurzel, Palmzucker und Fischsauce sind nur einige der Zutaten, die Sie kennen lernen werden. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Sooksan Perrier
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

307020

Samstag, 7. Oktober 2017, 10:00-13:00 Uhr

307021

Samstag, 20. Januar 2018, 10:00-13:00 Uhr

Bunte thailändische Currys

Welche thailändischen Currys kennen Sie oder haben Sie schon zu Hause gekocht? Rotes, grünes oder gelbes Curry? Jedes Curry-Gericht hat einen besonderen eigenen Geschmack. Wir verwenden viele verschiedene asiatische Kräuter. Sie erhalten Tipps und Tricks, wie man original thailändische Currys vor- und zubereiten kann. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307022

Sooksan Perrier
Samstag, 2. Dezember 2017, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Sushi selbst gemacht

Mögen Sie Sushi oder suchen Sie etwas Neues für Ihre Party z.B. Fingerfood? Dann ist der Kurs genau richtig für Sie. Sushi können Sie zu Hause selbst zubereiten sogar mit den Zutaten, die Sie im Supermarkt erhalten können. In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken der Reiszubereitung und Zubereitungsart der Maki Sushi. Ausserdem werden seine verschiedenen Varianten vorgestellt. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Midori Obert
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
13,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

307023

Samstag, 14. Oktober 2017, 10:00-13:00 Uhr

307024

Mittwoch, 29. November 2017, 18:00-21:00 Uhr

Temaki Sushi – Sushi in geselliger Runde

Temaki Sushi ist eine Sushi Variante. Man kann es sich vorstellen wie Fondue-Essen. Jeder bereitet seine eigene Portion selbst zu. Temaki Sushi ist ein ideales Silvesteressen und bringt Abwechslung auf den Tisch - weniger Arbeit für den Koch, Spaß bei der Zubereitung und eine große Gaumenfreude beim Essen. In diesem Kurs wiederholen wir die Grundtechniken der Reiszubereitung und lernen einige japanische Garmethode kennen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Midori Obert
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
13,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

307025

Mittwoch, 25. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr

307026

Samstag, 9. Dezember 2017, 10:00-13:00 Uhr

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

Persisches Menü

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

Mansoureh Saghaei Lighvan
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

307027

Freitag, 13. Oktober 2017, 18:30-21:30 Uhr

307029

Freitag, 24. November 2017, 18:30-21:30 Uhr

Persisches Partybuffet

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

307028

Mansoureh Saghaei Lighvan
Freitag, 10. November 2017, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Türkische Spezialitäten

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

307030

Elmaziye Eltemur
Mittwoch, 18. Oktober 2017, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Naturalkosten)

Türkisches Vorspeisenbuffet

Im Arabischen heißen sie „mezze“, im Türkischen „meze“. Das Wort kommt vom Persischen „maze“, was Geschmack bzw. Snack bedeutet. Man versteht darunter eine Auswahl von kalten und warmen Appetithäppchen oder kleinen Gerichten. Wir bereiten klassische türkische Köstlichkeiten zu, die sich für ein Buffet eignen. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307031

Birsen Sen
Samstag, 28. Oktober 2017, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

Vegetarische indische Küche

Exotische Gewürze geben den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und besitzen außerdem eine gesundheitsfördernde Wirkung. Keine andere Küche der Welt bietet so viele Variationen an vegetarischen Gerichten. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Ursula Sicheneder
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
14,- EUR (zzgl. ca. 7,- EUR Naturalkosten)

307032

Mittwoch, 13. Dezember 2017, 17:00-21:00 Uhr

307033

Samstag, 13. Januar 2018, 11:00-15:00 Uhr

Kursort, soweit nicht anders vermerkt: Lehrküche im VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstraße 41. Bitte bringen Sie Geschirrtücher und Vorratsbehälter mit. Die Naturalkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.



Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse

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

Deutsch 1-6 und „Leben in Deutschland“

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

Seit 24. Oktober 2015 können auch Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive einen Antrag auf Förderung über das BAMF stellen! Nähere Informationen hierzu erhalten Sie in der Deutschberatung der VHS Lahr, immer montags von 14:00-17:00 Uhr.

Deutsch 1-9 mit Alphabetisierung

Diese Kurse richten sich an Migrantinnen und Migranten, die in ihrem Heimatland kaum oder gar nicht zur Schule gegangen sind oder ein anderes Schriftsystem erlernt haben.

Ein Alphabetisierungskurs umfasst 900 Stunden Sprachunterricht und 100 Stunden Orientierungskurs (Vermittlung kultureller Werte, deutscher Geschichte und Politik, etc.). Im Anschluss kann eine Weiterführung für 300 Unterrichtseinheiten beantragt werden.

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

Der Unterricht findet vormittags/nachmittags (20 Unterrichtseinheiten pro Woche) oder am Abend in Teilzeit (12 Unterrichtseinheiten pro Woche) statt. Am Ende des Sprachkurses legen die Teilnehmer die A2/B1-Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab. Nach dem Modul „Leben in Deutschland“ wird die entsprechende Prüfung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge angeboten.

Wie melde ich mich zum Integrationskurs an?

Sprachenberatung Deutsch

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

Interessierte erhalten jeden Montag von 14:00-17:00 Uhr Informationen zu Kursen sowie eine persönliche Beratung - auch für Alphabetisierungskurse. Bitte bringen Sie Ihren Reisepass mit aktuellem Aufenthaltstitel / Ausweis und, falls zutreffend, Ihren aktuellen Arbeitslosen- oder Sozialhilfebescheid mit. Nachdem Sie in der Deutschberatung waren, werden Sie per Post von uns zu einem separaten Einstufungstermin eingeladen.

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

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

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

Berufssprachkurse

Am 01. Juli 2016 erweiterte der Bund das Angebot an berufsbezogener Sprachförderung für Menschen mit Migrationshintergrund: Die berufsbezogene Deutschsprachförderung wurde zu einem Regelinstrument der Sprachförderung des Bundes. Sie wird vom BAMF umgesetzt und baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf. Zielgruppe sind in Deutschland lebende Ausländerinnen und Ausländer, Unionsbürgerinnen und Unionsbürger sowie deutsche Staatsangehörige mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern wollen.

Basismodul B2

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

Voraussetzungen zur Teilnahme sind Sprachniveau B1 und ein regelmäßiger Besuch des Unterrichts. Falls Sie bei der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter gemeldet sind, fragen Sie dort bitte nach einer Teilnahmeberechtigung.

Das Basismodul umfasst 300 Unterrichtseinheiten und ist grundsätzlich kostenfrei. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte zahlen 2,07 EUR pro UE. Das Modul schließt mit einer Zertifikatsprüfung B2 ab.

Kursort: Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63.

4040040

Dr. Bianca Kossmann / Markus Boetzer
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 8:15-12:15 Uhr
ab Montag, 11. September 2017 bis Freitag,
12. Januar 2018

4040041

Christine Deibel / Astrid Listner
Montag, Dienstag, Donnerstag, 18:00-21:15 Uhr
ab Montag, 11. September 2017 bis Dienstag,
20. März 2018

4040042

Dörte Zumholz
Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, 8:15-12:15 Uhr
ab Mittwoch, 18. Oktober 2017 bis Mittwoch,
28. Februar 2018

Bitte bringen Sie Zeit mit! Die Einstufungsberatungen sind sehr gefragt und benötigen Sorgfalt bei der Durchführung.

Beratung:

jeden Montag, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum "Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.07
In den Schulferien findet die Deutschberatung zu gesonderten Terminen statt. Bitte informieren Sie sich im Sekretariat oder auf unserer Homepage!

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Deutschkenntnisse. An zwei Abenden in der Woche lernen Sie Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

4040030

Anastasia Semikova
Montag und Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 30 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum E.04
150,- EUR (inkl. Teilnahmebescheinigung)

Deutsch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit sehr geringen Deutschkenntnissen. Sie lernen Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 5/6

4040031

Susanna Paris
Dienstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 15 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum E.03
113,- EUR (inkl. Teilnahmebescheinigung)

Deutsch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden Vorkenntnissen. An zwei Abenden in der Woche lernen Sie Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen. Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen: https://www.hueber.de/seite/pg_lehren_einstufungstest_online_srp
Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Lehrbuch: Schritte plus 3 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

4040033

Irmgard Wetterer
Montag und Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 30 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum E.05 Seiteneingang
150,- EUR (inkl. Teilnahmebescheinigung)

Deutsch für den Beruf (A2/B1)

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden bis guten Vorkenntnissen, die ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Sprechen, Schreiben, Grammatik und Wortschatz gezielt im beruflichen Kontext trainieren und erweitern möchten. Zu Kursbeginn findet ein obligatorischer Einstufungstest statt. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung.
Lehrbuch: Perspektive Deutsch (Klett-Verlag), ab Lektion 1

4040034

Irmgard Wetterer
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 15 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
97,50 EUR (inkl. Einstufungstest und Teilnahmebescheinigung)

Deutsch B1.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen (A2). Im Kurs wird die Sprachkompetenz in den Bereichen Sprechen, Schreiben, Grammatik und Wortschatz erweitert. Zu Kursbeginn findet ein obligatorischer Einstufungstest statt. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Lehrbuch: Schritte plus Neu 5 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

4040035

Maria Bartkowiak
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 17 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum E.03
110,50 EUR (inkl. Einstufungstest und Teilnahmebescheinigung)

Bewerbst raining für Migrantinnen und Migranten

Suchen Sie mehr sprachliche Sicherheit bei der Stellensuche und der Bewerbung? Anhand von praktischen Übungen werden folgende Themen behandelt: Stellenaussagen verstehen und auswerten, sich telefonisch und schriftlich bewerben, ein Vorstellungsgespräch führen. Der Kurs findet in Kooperation mit der Ansprechstelle Flüchtlingsfragen der Stadt Lahr statt.

4040037

Heike Bücheler

Dienstag, 9:00-12:00 Uhr

ab Dienstag, 5. Dezember 2017, 2 x

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

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Richtig. Ankommen. Rechtsstaatsunterricht für Flüchtlinge

Flüchtlinge und Asylsuchende benötigen nicht nur Grundkenntnisse der deutschen Sprache, sondern auch Grundkenntnisse unserer freiheitlichen demokratischen Grundordnung. Das Wissen um den Staatsaufbau der Bundesrepublik und um die für alle verbindlichen Grundwerte wie Demokratie, Rechtsstaatlichkeit, Gleichberechtigung von Männern und Frauen und Religionsfreiheit fördert das friedliche Zusammenleben. Amtierende Juristinnen und Juristen gestalten den Unterricht und geben der Justiz im Land ein Gesicht. Die persönliche Begegnung schafft Vertrauen auf beiden Seiten.

Zielgruppe des Angebotes sind Flüchtlinge und Asylbewerber/innen, die in baden-württembergischen Gemeinden vorläufig untergebracht sind oder sich in der Anschlussunterbringung befinden.

Der Kurs wird über eine Kooperation zwischen Justizministerium und Volkshochschulverband angeboten. Er umfasst 4 Unterrichtseinheiten, ist leicht verständlich und wird für eine herkunftssprachlich homogene Gruppe mit Unterstützung eines Dolmetschers durchgeführt.

100004

N.N.

Dienstag, 28. November 2017, 9:00-12:15 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Deutschprüfungen

Deutschtest für Zuwanderer

Mit dem Bestehen dieser Prüfung weisen Lernende nach, dass sie über solide Grundkenntnisse verfügen und sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Deutschland sprachlich zurechtfinden. Der DTZ zählt als Sprachnachweis für die Einbürgerung.

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41

10:00 bis ca. 18:00 Uhr

105,- EUR

Freitag, 8. Dezember 2017

Anmeldeschluss: 24.10.2017

Freitag, 26. Januar 2018

Anmeldeschluss: 13.12.2017

Freitag, 9. März 2018

Anmeldeschluss: 30.01.2018

Unter „www.telc.de – Prüfungsteilnehmende – Sprachprüfungen – Deutsch – A2/B1 Deutschtest für Zuwanderer“ können Sie sich über die Prüfung informieren und Probestmaterial ansehen bzw. bestellen

„Leben in Deutschland“ - Einbürgerungstest

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Bei der Prüfung bekommen Sie ein Testheft mit 33 Fragen und haben 60 Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Den Gesamtfragenkatalog finden Sie unter www.bamf.de. Der Test „Leben in Deutschland“ wird als Einbürgerungstest anerkannt.

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41

10:00 bis ca. 11:00 Uhr / 11:00 bis ca. 12:00 Uhr

25,- EUR

Montag, 23. Oktober 2017

Anmeldeschluss: 18.09.2017

Freitag, 27. Oktober 2017

Anmeldeschluss: 27.09.2017

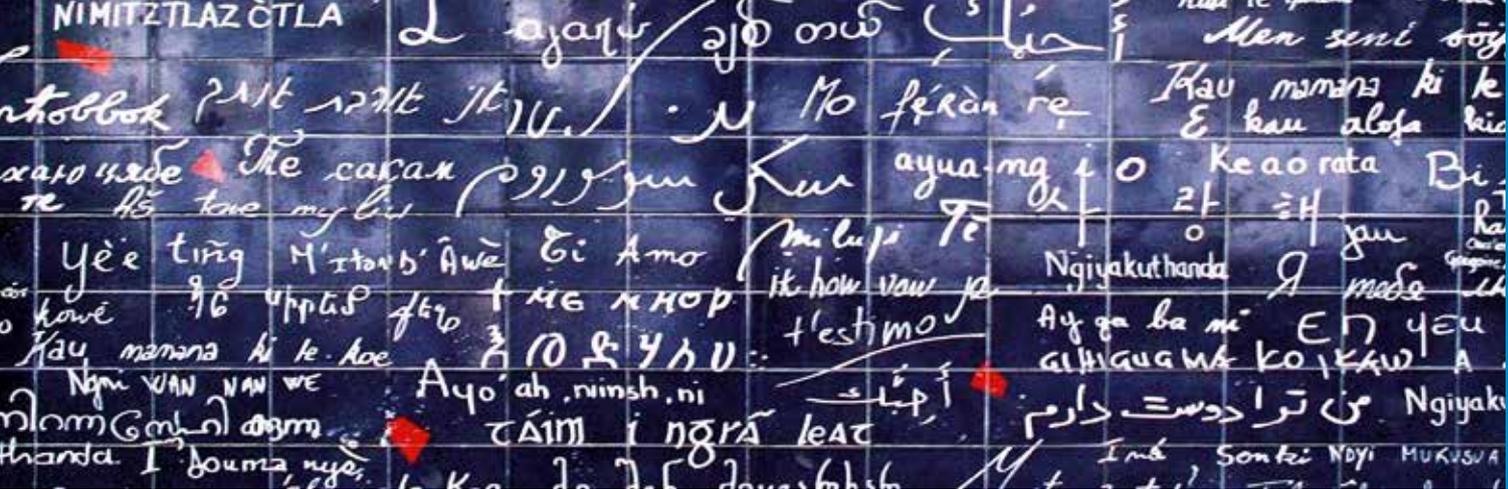
Montag, 22. Januar 2018

Anmeldeschluss: 11.12.2017

Montag, 5. März 2018

Anmeldeschluss: 24.01.2018

Bereiten Sie sich vor! Auf www.bamf.de - Einbürgerung - Online Testcenter“ finden Sie alle Fragen und Antworten für den Test „Leben in Deutschland“



Sprachen

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Arabisch
- Chinesisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Türkisch
- Ungarisch

Englisch

Englisch Sprachberatung

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Englisch-Beratung informieren Sie Dozenten/innen gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen (www.vhs.lahr.de, Menüpunkt Service) und das Ergebnis zur Sprachenberatung mitzubringen.

Dienstag, 12. September 2017, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08

Englisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Great! A1, ab Lektion 1.

406001

Susanne Netter
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 11 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
55,- EUR

Englisch A1.2

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Great! A1, ab Lektion 5

406003

Lydia Froehner
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 209, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR

Englisch A1.3

Sie wollten immer schon richtig Englisch sprechen und verstehen können? Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten diese erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer kleinen Gruppe erlernen Sie auf leichte Art und mit viel Spaß die Grundlagen der englischen Sprache und erfahren nebenbei Wissenswertes über die englische Sprache und Kultur. Kopierkosten bitte bar entrichten.

Great! A1, ab Lektion 6
Am 12.10. findet der Kurs nicht statt.

406004

Damaris Maurer
Donnerstag, 18:10-19:40 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 209, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Kopierkosten)

Englisch A2.1

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2, ab Lektion 1/2.

Am 19.10./14.12. und 21.12.2017 findet der Kurs nicht statt.

406005

Gabriele Bodri
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5
60,- EUR

Englisch A2.1

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2, ab Lektion 1

406006

Cornelia Jockerst
Freitag, 17:00-18:30 Uhr
ab Freitag, 6. Oktober 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
60,- EUR

Englisch A2.2

Sie beherrschen die Grundlagen der englischen Sprache? Sie können sich im simple present und simple past zu einfachen täglichen Situationen äußern? Dann herzlich willkommen in diesem Kurs. Sie werden überrascht sein, wie schnell und leicht Sie mit vielen praktischen Übungen und Wissenswertem über die anglo-amerikanische Kultur Fortschritte in der englischen Sprache machen werden. Kopierkosten bitte bar entrichten.

Great! A2, ab Lektion 5
Am 12.10. findet der Kurs nicht statt.

406007

Damaris Maurer
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 209, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Kopierkosten)

Englisch B1.2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Face2face Pre-Intermediate (2nd Edition),
ab Lektion 3A
Am 18.12. findet der Kurs nicht statt.

406008

Susan Hulström-Karl
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR

Englisch B2.6

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen.
Face2face, Upper Intermediate (2nd Edition),
ab Lektion 10A
Am 18.12. findet der Kurs nicht statt.

406009

Susan Hulström-Karl
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR

Am Dienstag, 12.9. zwischen 16:00-18:00 Uhr können Sie sich auch kostenlos und unverbindlich über alle weiteren Angebote der VHS Lehr informieren

Englisch mit MuBe

Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten in angemessenem Tempo.

Englisch mit MuBe A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Great! A1, ab Lektion 1

406010

Astrid Jörger-Baumann
Montag, 11:00-12:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Englisch mit MuBe A2.1

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2.
Am 23.10. und 18.12.2017 findet der Kurs nicht statt.

406011

Gabriele Bodri
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
74,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Englisch mit MuBe B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Great! B1, ab Lektion 5

406012

Lydia Froehner
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
69,50 EUR

Englisch mit MuBe B1.1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Easy English B1.1, ab Lektion 9

406013

Eva Kiehne
Mittwoch, 16:30-18:00 Uhr
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Conversation – Business English

Revisit English differently (A2 -B2)

Review and expand your practical English with the help of a language newspaper. We'll read, discuss and explore the up to date news articles. We'll fill in gaps in your understanding of the texts. Exploring the news and your experiences in English. No book. € 15,00 newspaper and materials.
Materialkosten bitte bar entrichten.

406014

Lydia Froehner
Donnerstag, 11:00-12:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
87,- EUR (zzgl. 15,- EUR Materialkosten)
(min. 8/max. 11 Teiln.)

English reading and conversation course B1

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits über gute Vorkenntnisse (B1) verfügen. Hier können Sie Ihren Wortschatz durch das gemeinsame Lesen und Besprechen englischsprachiger Texte vertiefen.
Easy English B1.2, ab Lektion 5
Am 16.10./23.10. und 18.12.2017 findet der Kurs nicht statt.

406015

Gabriele Bodri
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

English Conversation mit MuBe B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
We are going to practise spoken English and repeat as well some basic structures.
In conversation I (Klett), ab Lektion 16.

406016

Astrid Jörger-Baumann
Montag, 9:15-10:45 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Englisch conversation B1-B2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
In conversation I (Klett), ab Lektion 3

406017

Astrid Jörger-Baumann
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

B2-C1 Conversation News Issues of the Moment

Up to date News reports, with help of a language newspaper, we'll look at interesting up to the minute news reports from around the world. Reading, understanding, and exploring the many issues relating to our experiences in discussions.
Materialkosten bitte bar entrichten.

406018

Lydia Froehner
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 208, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR (zzgl. 25,- EUR Materialkosten)

B1-B2 Business English

Up to date „Business News“ with the use of a Business language newspaper, we'll read, discuss and examine today's issues. To examine your experiences and how the business world is changing effecting you and your work.

Materialkosten bitte bar entrichten.

406019

Lydia Froehner

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 14 x

Otto-Hahn-Realschule, 208, Otto-Hahn-Str. 5

69,50 EUR (zzgl. 15,- EUR Materialkosten)



Chancen fördern

EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Englisch für die Reise**Englisch für den Urlaub II**

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren.

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen (A1/A2).

406020

Burnetta Day-Mould

Montag, 18:30-20:00 Uhr

ab Montag, 9. Oktober 2017, 8 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04

66,50 EUR

Französisch**Französisch Sprachberatung**

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Französisch-Beratung informieren Sie Dozenten/innen gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen (www.vhs.lahr.de, Menüpunkt Service) und das Ergebnis zur Sprachenberatung mitzubringen.

Dienstag, 12. September 2017, 16:00-18:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04

Französisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 1

408001

Catherine Thevis-Gallois

Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr

ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01

74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch A1.2

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.

On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 3

408002

Christine Bibal-Köpke

Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr

ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04

74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch A1.2

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.

On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 3

408003

Bernadette Mutter

Donnerstag, 16:00-17:30 Uhr

ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08

60,- EUR (min. 10/max. 16 Teiln.)

Französisch A1.4

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.

On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 9

Am 26.10. und 9.11. findet der Kurs nicht statt.

408004

Aurélia Branch

Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr

ab Donnerstag, 28. September 2017, 8 x

Otto-Hahn-Realschule, 224, Otto-Hahn-Str. 5

113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Französisch A2.1

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.

Perspectives A2, ab Lektion 1

408005

Eva-Maria Hirth-Schmidt

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr

ab Mittwoch, 27. September 2017, 14 x

Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5

69,50 EUR

Französisch A2.1

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.

On y va A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 1

408006

Bernadette Mutter

Samstag, 9:00-10:30 Uhr

ab Samstag, 7. Oktober 2017, 12 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01

74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch A2.2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.

Perspectives A2, ab Lektion 3

408007

Sabine Lorenz

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr

ab Mittwoch, 27. September 2017, 14 x

Otto-Hahn-Realschule, 225, Otto-Hahn-Str. 5

69,50 EUR

Französisch A2.5

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.

On y va A2, ab Lektion 6 sowie Wiederholung der Grammatik und des Wortschatzes von A1 und A2 bis Lektion 5.

408008

Catherine Thevis-Gallois

Dienstag, 8:30-10:00 Uhr

ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07

99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch A2.6

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.

On y va A2, ab Lektion 8

408009

Christine Bibal-Köpke

Montag, 18:00-19:30 Uhr

ab Montag, 25. September 2017, 12 x

Otto-Hahn-Realschule, 220, Otto-Hahn-Str. 5

74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Französisch A2/B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Leichte Konversation über Alltagsthemen, basierend auf der Zeitschrift „Ecoute“.

408010

Sylvie Renkenberger

Dienstag, 9:00-10:30 Uhr

ab Dienstag, 26. September 2017, 14 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04

87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Auffrischung des Wortschatzes und Wiederholung der Grammatik sowie einfache Lektüre.

408011

Catherine Thevis-Gallois
Freitag, 9:00-10:30 Uhr
ab Freitag, 29. September 2017, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
87,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Französisch mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten in angemessenem Tempo.
On y va B1, ab Lektion 1, sowie Lektüre.

408012

Bernadette Mutter
Freitag, 9:30-11:00 Uhr
ab Freitag, 29. September 2017, 11 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
91,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch B1-B2

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. Allgemeine Wiederholung und Vertiefung der Grammatik sowie Lektüre.

408013

Catherine Thevis-Gallois
Mittwoch, 9:00-10:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
69,50 EUR

Konversation – Stadtführungen

La Table Ronde - Sprachenstammtisch

Bienvenue à toutes et à tous autour d'une table ronde où nous allons nous rencontrer - pour parler français, boire et manger!

Freitag, 6. Oktober/24. November 2017/19. Januar 2018
jeweils 20.00-21.30 Uhr
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Kostenfrei

Visite guidées pendant la grande manifestation en plein air – La Chrysanthème 2017

Promenade guidée privée à travers la ville en fleurs pour les francophones et les amoureux de la langue française entre le 21 octobre et le 12 novembre.

Stadtführung durch die geschmückte Stadt auf Französisch.

Découvrez les fascinantes coulisses de la ville en fleur, lors des visites guidées organisées par la municipalité. Chaque samedi et dimanche à 14h30, Aurélia Branch, originaire de la vallée de la Loire, invite tous les francophones et passionnés de la langue française à participer à un tour commenté de la ville en fleurs en français. À tous ceux qui souhaitent découvrir la Chrysanthème dans la langue de Molière, nous disons bienvenue et à bientôt !

408025

Aurélia Branch
samstags und sonntags, 14:30-16:00 Uhr
21./22./28./29. Oktober, 4./5./11./12. November 2017
Point de rendez-vous: Rathausplatz (Place de l'Hôtel de Ville), arcade Rathaus 2. Prix: deux euros par personne. 2,- EUR (Sans inscription).

Italienisch

Sprachberatung

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Sprachen-Beratung informieren Dozenten/innen gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen (www.vhs.lahr.de, Menüpunkt Service) und das Ergebnis zur Sprachberatung mitzubringen.

Dienstag, 12. September 2017, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, 1. OG, Foyer

Italienisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Passo dopo passo A1, ab Lektion 1

409001

Dr. Giuseppe Pantusa
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 9. Oktober 2017, 15 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR

Italienisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Auch für Wiedereinsteiger geeignet.
Chiario! A1, ab Lektion 5

409003

Dr. Juliana Bauer
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 220, Otto-Hahn-Str. 5
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Italienisch mit Muße A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten, angemessenem Tempo und einer kleinen Lerngruppe.
Chiario! A1, ab Lektion 5

409004

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Italienisch A1.4

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Chiario! A1, ab Lektion 8

409005

Annalisa Tubiana Woehrel
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 208, Otto-Hahn-Str. 5
60,- EUR

Italienisch A1 Wiederholungskurs

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Auch für Wiedereinsteiger geeignet. Wiederholung von Grammatik und Wortschatz A1.
Intermezzo italienisch A1, ab Lektion 1

409006

Viola Nickert
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 12. Oktober 2017, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
60,- EUR

Italienisch B1.1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Chiario! B1, ab Lektion 1

409007

Annalisa Tubiana Woehrel
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 208, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Italienisch für die Reise

Italienisch für den Urlaub

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Viva le vacanze! (Hueber Verlag)

409010

Dr. Giuseppe Pantusa
Montag, 19:30-21:00 Uhr
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Ein Kurs zur mediterranen Küche in italienischer Sprache stimmt auf den nächsten Urlaub in Italien ein, siehe Kurs Nr. 307010, S. 38.

Spanisch

Sprachberatung

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Sprachen-Beratung informieren Dozenten/innen gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen (www.vhs.lahr.de, Menüpunkt Service) und das Ergebnis zur Sprachberatung mitzubringen.

Dienstag, 12. September 2017, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, 1. OG, Foyer

Spanisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Eñe A1, ab Lektion 1

422001

Teresita Schablowky-Marin
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
69,50 EUR

Spanisch Rápido

Eine intensive Einführung in kleiner Gruppe für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Nach diesem Kurs ist eine Teilnahme im Folgesemester in Spanisch A1.2 möglich. Geübt werden Alltags- und Urlaubssituationen. Kopierkosten bitte bar entrichten.

422002

Maria Mercedes Viera-Stiefel
Samstag, 9:30-12:30 Uhr
Mittwoch, 18:30-21:30 Uhr
20./24./27./31. Januar, 3./7. Februar 2018
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum
2.01/2.04
74,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
(min. 8/max. 11 Teiln.)

Spanisch A1.2

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 3

422003

Veronica Möring
Montag, 16:00-17:30 Uhr
ab Montag, 16. Oktober 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
60,- EUR

Spanisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 8
Am 11.12. findet der Kurs nicht statt.

422004

Veronica Möring
Montag, 19:30-21:00 Uhr
ab Montag, 23. Oktober 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
60,- EUR

Spanisch A1.5

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 8

422006

Teresita Schablowky-Marin
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
69,50 EUR

Spanisch A2.3

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Eñe A2, ab Lektion 5

422007

Veronica Möring
Montag, 17:45-19:15 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
60,- EUR

Spanisch intensiv B1.1 (Minigruppe)

Sie lernen in einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmern intensiv Spanisch. Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Eñe B1.1, ab Lektion 2

422008

Teresita Schablowky-Marin
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
169,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Konversation – Grammatik

Spanisch Konversation und Wiederholung A1-A2

Curso de conversación y repetición de las reglas gramaticales de la lengua española de los niveles mencionados, conversaremos sobre temas cotidianos, cultura y temas de interés general.
Kopierkosten bitte bar entrichten.

422009

Maria Mercedes Viera-Stiefel
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
99,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
(min. 6/max. 8 Teiln.)

Curso de conversación y gramática (B1-B2)

Curso de conversación y aclaración de la gramática española. Hablaremos de temas muy sencillos que tengan relación con la actualidad y sobre la Cultura Hispánica. Aclaremos temas de la gramática española, como la utilización de todos los tiempos verbales del castellano (como el pasado, condicional, futuro, pluscuamperfecto, subjuntivo, aplicación de las preposiciones, manejo del ser y estar y otros temas gramaticales). Kopierkosten bitte bar entrichten.

422011

Teresita Schablowky-Marin
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
74,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
(min. 8/max. 9 Teiln.)

Mesa Redonda - Spanisch-Sprachenstammtisch

Spanisch-Sprechende aus Lahr, der Region und der ganzen Welt sind willkommen! Tendríamos ganas de encontrarnos a charlar, beber y comer algo...
Für nähere Informationen wenden Sie sich an Herbert Wickertsheim: herbie49@outlook.de

20. Oktober/10. November/8. Dezember 2017
jeweils 20:30-22:00 Uhr
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Kostenfrei

Weitere Sprachen

Einführung in die arabische Sprache, Kultur und Gesellschaft

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. Es wird neben sprachlichen Grundlagen insbesondere für die mündliche Kommunikation auch Hintergrundwissen zu verschiedenen kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Aspekten der arabischsprachigen Welt vermittelt. Dieser Kurs ist auch für Interessierte geeignet, die ehrenamtlich mit Menschen aus dem arabischsprachigen Raum tätig sind und sich im Alltag auf Arabisch mit ihnen verständigen möchten.

401001

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 16:00-17:30 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
66,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Arabisch A1.4

An 10 Abenden werden Sie Schritt für Schritt an die arabische Sprache herangeführt. Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger. Salam!, ab Lektion 5

401002

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Arabisch A2 - Minigruppe

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen (ca. 4 Jahre) - auch für Wiedereinsteiger geeignet. Es wird neben sprachlichen Fähigkeiten auch Hintergrundwissen zu verschiedenen kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Aspekten der arabischsprachigen Welt vermittelt.

401003

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 8 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Chinesisch A1.2

Der Kurs vermittelt Interessierten mit sehr geringen Vorkenntnissen die Grundlagen des Chinesischen. Sie lernen die offizielle chinesische Verkehrssprache (Mandarin). Die mündliche Kommunikation steht dabei im Vordergrund. Die Schriftzeichen werden auch Schritt für Schritt eingeführt. Interessante Informationen über Geschichte, Kultur und über das heutige China ergänzen den Unterricht.
Lehrwerk: Liao Liao (Kursbuch)
Am 8.11. und am 15.11.2017 findet der Kurs nicht statt.

402001

Lu Wang
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
141,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Polnisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Witam! Aktuell, ab Lektion 1

417001

Anna Zimmer-Romanowska
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Portugiesisch A1.5

Para interessados que já tenham um bom conhecimento da lingua.
Oi Brasil!, ab Lektion 8

418001

Adenilda de Sales Cromer
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Keine Angst vor Kyrillisch!

Effektiver Einstieg in die melodische russische Sprache. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Kyrillisch zu lesen und erste Sätze zu bilden. Abwechslungsreiche Übungen, Lieder und Rätsel garantieren schnellen Erfolg! Materialkosten bitte bar entrichten.

419003

Susanna Paris
Samstag, 21. Oktober 2017, 10:00-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
49,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)
(min. 4/max. 5 Teiln.)

Bei Kursen mit 1-5 Terminen und Wochenendseminaren können Sie sich bis eine Woche vor dem 1. Termin kostenfrei bei der VHS abmelden. Achten Sie auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.

Schwedisch A2.3

Sie haben schon eine Ahnung, was Elche und Köttbullar sind, möchten aber gerne wissen, wie Sie erstere finden und letztere bestellen können? Wenn Sie Lust haben, beim nächsten oder ersten Besuch in Schweden die Landessprache schon etwas zu beherrschen, dann - Välkommen till svenskursern! Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 3

420001

Evelyne Maier
Samstag, 30. September/7. Oktober/25. November/16. Dezember 2017, 27. Januar 2018
jeweils 9:30-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04/1.08
62,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Schwedisch A2+

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 12/13 sowie Lektüre.

420002

Andrea Kiechle
Samstag, 11./25. November/9. Dezember 2017/20. Januar/10. Februar 2018
jeweils 10:00-12:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
106,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Türkisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Kolya gelsin, ab Lektion 1

424001

Birsen Sen
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 8 x
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Türkisch A1.2

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Kolya gelsin, ab Lektion 3

424002

Birsen Sen
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 8 x
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Ungarisch zum Kennenlernen

Urlaub? Liebe? Neugier? In diesem Kurs können Sie mit vielen praktischen Übungen und persönlicher Unterstützung einen ersten Einblick in eine einzigartige Sprache erhalten, sowie Wissenswertes über Kultur und Traditionen des Landes erfahren.
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Materialkosten bitte bar entrichten.

425001

Susanna Paris
Freitag, 13. Oktober 2017, 15:30-18:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
28,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)
(min. 4/max. 5 Teiln.)

Computer – Beruf

Schlüsselqualifikationen

Kaufmännische Kurse

SAP Kurse

Computer Basiskurse

Netzwerktechnik

IT-Sicherheit

Windows & Office

Internet

Bildbearbeitung

Apple Kurse

iPad & iPhone

Android Tablet & Smartphone

Kurse für Ältere

Kurse für Jüngere

Schlüsselqualifikationen

Nie wieder sprachlos – Rhetorik für Alltag und Beruf

In diesem dynamischen Workshop erlernen Sie wichtige Techniken der Körpersprache und der non-verbalen Kommunikation. Interaktive Körper-, Sprech-, Stimm- und Atem-Übungen kommen zum Einsatz und es werden Techniken vermittelt, wie Sie auch auf schwierige Fragen souverän reagieren können. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Präsentations-techniken und Visualisierungshilfen für mitreißende Vorträge und überzeugende Reden. Nach Absprache gibt es die Möglichkeit zur Video-Analyse und Rückmeldung durch den Trainer und die anderen Teilnehmenden – eine bessere Form des Feedbacks kann man sich nicht wünschen!

509001

Michael Lehmann

Samstag, 7. Oktober 2017, 9:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
33,50 EUR

Die Kunst der Selbstpräsentation

Wie möchten Sie auf andere wirken? Wie erleben Sie sich selbst? Die Fähigkeit, sich selbst zu präsentieren, ist eine unverzichtbare Voraussetzung für Erfolg. Fachkenntnisse allein reichen nicht aus, um selbstsicher zu wirken. Was zählt, sind Ausstrahlung, selbstbewusstes Auftreten und sprachliche Klarheit. Im Seminar geht es um Körpersprache, die zwar einen Eindruck nach außen vermittelt, aber auch in Wechselbeziehung zur inneren Befindlichkeit steht. Anhand von praktischen Übungen erfahren die Teilnehmenden ihre Wirkung auf andere und lernen ihre Selbstpräsentation zu verbessern. Sofern Sie Ihre Übungen aufzeichnen wollen, bringen Sie bitte Ihr Smartphone oder eine private Kamera mit. Die Aufzeichnungen werden nicht im Seminar gezeigt, sondern dienen Ihrer späteren, persönlichen Analyse.

509003

Dr. Ursula Degen

Samstag, 16. Dezember 2017, 9:30-17:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
52,- EUR

Souverän auftreten, sich durchsetzen - persönlich standhalten

In diesem Seminar lernen Sie sicher aufzutreten, persönlich standzuhalten und Ihr Durchsetzungsvermögen zu steigern. Anhand von Übungen reflektieren Sie Ihren Kommunikationsstil, probieren Alternativen und üben so Ihre eigene Meinung zu bilden und dafür gerade zu stehen. Durch diese Fähigkeit wird es Ihnen besser gelingen sich selbst einzubringen und sich für Verbesserungen einzusetzen.

509006

Ulrike Cäcilia Meyer

Samstag, 16. Dezember 2017, 9:30-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
50,- EUR (min 7/max 10 Teiln.)

Präsent in der Presse

Im Wettbewerb um öffentliche Unterstützung, Mitglieder und Kunden ist Präsenz in den Medien wichtiger denn je. Was macht effektive Presse- und Öffentlichkeitsarbeit aus? Wie schaffe ich es, dass über meinen Verein, meine Firma berichtet wird? Der Kurs richtet sich an ehrenamtlich Engagierte, Selbstständige und Mitarbeiter kleinerer Betriebe, die das nötige Handwerkszeug erwerben möchten.

509007

Klaus Schweizer

Samstag, 7. Oktober 2017, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
20,- EUR

Die schriftliche Bewerbung - Anschreiben und Lebenslauf überzeugend formulieren

Sie möchten Ihre schriftliche Bewerbung verbessern und Ihre Fähigkeiten gut darstellen? Ihre letzte Bewerbung ist schon lange her? In dem Workshop erlernen Sie, worauf es bei der Bewerbung ankommt, wie Sie sich und Ihr Profil im Anschreiben und Lebenslauf überzeugend präsentieren können. Gerne können Sie eine Stellenanzeige, auf die Sie sich bewerben wollen, mitbringen. Anhand dieser kann dann Ihr konkretes Anschreiben sowie Ihr Lebenslauf bearbeitet werden.

509008

Dr. Ilona Rau
Samstag, 21. Oktober 2017, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
24,- EUR

Das Vorstellungsgespräch - souverän überzeugen

In diesem Workshop werden Sie auf Ihr nächstes Vorstellungsgespräch vorbereitet. Sie lernen den Ablauf eines Vorstellungsgesprächs kennen und mit unterschiedlichen Fragen der Personalverantwortlichen umzugehen. Sie erstellen eine kurze Selbstdarstellung, in der Sie auf den Punkt bringen, was Sie für die neue Stelle mitbringen und was Ihr persönlicher Mehrwert für den zukünftigen Arbeitgeber ist.

509009

Dr. Ilona Rau
Samstag, 25. November 2017, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
24,- EUR

Kaufmännische Kurse

Finanzbuchhaltung Grundkurs

Einführung in die Logik der doppelten Buchführung: Vom Inventar zur Bilanz, Einrichten von Bestandskonten und Buchen einzelner Geschäftsfälle, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Kontenrahmen und Kontenplan, einfache Abschlüsse, einfache Buchungen nach Belegen, Umsatzsteuer, Personalkosten. Der Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden.

Xpert Business - Kompetenz im Beruf

Xpert Business steht für ein qualitativ hochwertiges und bundesweit standardisiertes Angebot zur beruflichen Weiterbildung. Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten - vom Einsteiger - bis zum Profi-Niveau. Jeder Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden. Durch die Kombination mehrerer Module - auch bei verschiedenen Volkshochschulen - kann man zu bundesweit standardisierten Abschlüssen gelangen. Die Handwerkskammer Freiburg erkennt die Xpert Business Abschlüsse als Zugangsvoraussetzung für ihre kaufmännischen Fachlehrgänge und die Betriebswirt- und Fachwirtkurse an. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.xpert-business.eu (Xpert Business) und www.wissen-hoch-drei.de (Gewerbe-Akademie).

506001

Wolfgang Langecker
Freitag, 18:00-21:00 Uhr
ab Freitag, 29. September 2017, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
205,- EUR (inkl. 17,20 EUR für Buch)



Finanzbuchhaltung Aufbaukurs

Vertiefung der doppelten Buchführung, Steuerrecht, Anwendung von Bewertungsgrundsätzen. Der Schwerpunkt liegt auf selbstständig durchgeführten Jahresabschlüssen. Voraussetzung: Besuch des Grundkurses oder ein diesem entsprechender Kenntnisstand. Der Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden.

506002

Wolfgang Langecker
Dienstag, 18:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 13 x
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5
210,50 EUR (inkl. 17,20 Euro für Buch)



SAP Kurse

Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt. Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining. Siehe <http://www.alfatraining.de/ueber-uns/live-lernplattform/>
Mehr Informationen: www.xpert-business.eu/kooperationspartner/alfatraining

Die möglichen Termine erhalten Sie auf Anfrage oder im Internet unter www.vhs.lahr.de mit der Suche nach der jeweiligen Kursnummer.



SAP Grundlagen

Die Schulung ist speziell für Anwender und neue Mitarbeiter/innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozesse des ERP-Systems. Es werden Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls gezeigt, den die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, damit sie die unterschiedlichen Schnittstellen im SAP System kennenlernen und Abläufe im System verstehen und beherrschen.

Alfatraining Bildungszentrum e. K.
Freiburg, Bismarckallee 13
360,- EUR

506010

Donnerstag, 7. September 2017, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 8. September 2017, 8:30-15:30 Uhr

506011

Donnerstag, 5. Oktober 2017, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 6. Oktober 2017, 8:30-15:30 Uhr

506012

Donnerstag, 2. November 2017, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 3. November 2017, 8:30-15:30 Uhr

506013

Donnerstag, 30. November 2017, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 1. Dezember 2017, 8:30-15:30 Uhr

SAP Debitorenbuchhaltung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundlagen Finanzbuchführung
Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems;
Xpert Business Finanzbuchführung 2 (keine Voraussetzung);

506026

Alfatraining Bildungszentrum e. K.
Donnerstag, 12. Oktober 2017, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 13. Oktober 2017, 8:30-15:30 Uhr
Freiburg, Bismarckallee 13
360,- EUR

SAP Einkauf

Der Einkauf beschäftigt sich mit der Versorgung des Unternehmens mit Gütern und Dienstleistungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Bestellprozesse, den Umgang mit Einkaufsstammdaten und die Auswertungen im Einkauf mit SAP kennen.

506030

Alfatraining Bildungszentrum e. K.
Donnerstag, 9. November 2017, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 10. November 2017, 8:30-15:30 Uhr
Freiburg, Bismarckallee 13
360,- EUR

SAP Kreditorenbuchhaltung

Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen der Fachanwenderinnen und Fachanwender in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die Sie selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden. Erforderliche Vorkenntnisse: Grundlagen Finanzbuchführung
Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems; Xpert Business Finanzbuchführung 2 (keine Voraussetzung)

506031

Alfatraining Bildungszentrum e. K.
Mittwoch, 18. Oktober 2017, 8:30-15:30 Uhr
Donnerstag, 19. Oktober 2017, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 20. Oktober 2017, 8:30-15:30 Uhr
Freiburg, Bismarckallee 13
540,- EUR

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com

Computer Basiskurse

PC-Tastschreiben an 5 Abenden

Computer haben unser Arbeits- und Privatleben durchdrungen und finden sich heute an jedem Arbeitsplatz und in nahezu jedem Haushalt. Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, senken die Fehlerquote und ermöglichen eine ergonomisch günstigere Eingabetechnik, wenn Sie Texte blind mit 10 Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit 10 Fingern und erwerben eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers.

504002

Christel Mossmann
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2017, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
46,50 EUR (inkl. 11,- EUR für Buch)

Computer Basiskurs

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über Windows und die wichtigsten Officeprogramme. An jeweils einem Termin werden folgende Themen behandelt: Das Betriebssystem Windows 10, der Windows Explorer; die Textverarbeitung Word 2016, die Tabellenkalkulation Excel 2016, das Mail- und Organisationsprogramm Outlook 2016 und das Internet. Voraussetzung sind einfachste Kenntnisse am Computer.

Basiskurs am Abend

501002
Wolfgang Langecker
Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
123,50 EUR

Basiskurs am Morgen

501003
Wolfgang Langecker
Montag und Donnerstag, 8:45-11:45 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
123,50 EUR

Die Kurse 501002 und 501003 finden parallel statt und können von Schichtarbeitern besucht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein wechselweiser Besuch gewünscht ist.



Netzwerktechnik

Das WLAN Netzwerk für Zuhause

Der Aufbau eines WLAN Netzwerkes Zuhause hat viele Vorteile, neben dem gemeinsamen Internetzugang können auch Drucker und Speichergeräte gemeinsam benutzt werden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen eines WLAN Netzwerkes kennen und richten ein Netzwerk ein. Folgende Inhalte werden behandelt: Welche Hardware wird benötigt? Wovon hängt die Reichweite ab? Wie wird ein WLAN Router konfiguriert? Wie wird ein WLAN – Client eingerichtet? Wie kann man den Router als Signalverstärker benutzen? Wie können Drucker und Faxgeräte eingebunden werden? Wichtig sind auch die Sicherheitsaspekte beim Einrichten eines WLAN Netzwerkes, welche Verschlüsselung gewählt werden sollte und wie Freigaben erteilt werden können. Welche typischen Fehler können beim Aufbau eines WLAN Netzwerkes auftauchen und wie können sie behoben werden? Bringen Sie, falls vorhanden, zum Kurs ein WLAN fähiges Notebook mit.

501007

Dennis Bauske
Samstag, 30. September 2017, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
21,- EUR

IT Sicherheit

IT Sicherheit

In diesem Seminar werden sowohl Vorgehensweisen und Trends in aktuellen Cyber-Angriffen als auch die Motivation der verschiedenen Angreifer besprochen. Zusätzlich werden Angriffe auf IT-Systeme zu Demonstrationszwecken vor Ort vom Dozenten durchgeführt und erläutert. Im letzten Teil werden IT-Sicherheitsmaßnahmen besprochen, die sowohl Verwendung im Privatumfeld als auch im Firmenumfeld finden. Das Seminar richtet sich an Personen, die beruflich in der IT oder regelmäßig mit IT-Systemen arbeiten, als auch an IT-affine und interessierte Privatleute.

501008

Dr.-Ing. Sebastian Biedermann
Samstag, 25. November 2017, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
21,- EUR

Windows & Office

Windows 10 Grundlagen

Das Betriebssystem Windows 10 unterscheidet sich von den Vorgängerversionen Windows XP und Windows 7 in vielen Punkten. In diesem Kurs lernen Sie das Arbeiten mit Windows 10 kennen. Kursinhalte sind: Die neue Kacheloberfläche, Arbeiten mit Apps und Finden von Apps, Arbeiten mit dem neuen Menüband im Windows Explorer, Datei-Ordner und Systemverwaltung. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse.

501062

Peter Kees
Mittwoch, 18:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 10. Januar 2018, 2 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR



Textverarbeitung mit Word 2016**Grundkurs**

Programmbedienung, Textbearbeitung und -gestaltung, erweiterte Textformatierungen und Funktionen.
Voraussetzung: Besuch des Computer Basiskurs oder ein diesem entsprechender Kenntnisstand.

Am Abend**501020**

Wolfgang Langecker

Donnerstag und Montag, 18:30-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 19. Oktober 2017, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
91,50 EUR (inkl. 9,- EUR für Buch)

Am Morgen**501021**

Wolfgang Langecker

Donnerstag und Montag, 8:45-11:45 Uhr
ab Donnerstag, 19. Oktober 2017, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
91,50 EUR (inkl. 9,- EUR für Buch)

Die Kurse 501020 und 501021 finden parallel statt und können von Schichtarbeitern besucht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein wechselweiser Besuch gewünscht ist.



Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Word 2016: Serienbriefe und Etiketten

Wer Briefe - privat oder beruflich - an mehrere Adressaten verschicken will, kann die Seriendruckfunktion nutzen. Beispiele sind Anschreiben an Kunden, Ladungen zu Vereinsterminen, Einladungen zu Festen. Im Kurs wird der schnelle und effektive Einsatz der Seriendruckfunktion praxisgerecht erarbeitet. Die Erstellung von Etiketten und Briefumschlägen ist ein weiterer Schwerpunkt des Kurses. Sie nutzen Datenquellen von Word, Exceltabellen und Datenbanken. Voraussetzung sind Word Grundkenntnisse.

501022

Wolfgang Langecker

Montag, 8. Januar 2018, 18:30-21:30 Uhr
Donnerstag, 11. Januar 2018, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

Tabellenkalkulation mit Excel 2016**Grundkurs**

Einführung in die Tabellenkalkulation, Aufbau und Gestaltung von Kalkulationsmodellen, Geschäftsgrafiken, allgemeiner Überblick über den Funktionsumfang von Excel. Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse.

Am Abend**501031**

Wolfgang Langecker

Donnerstag und Montag, 18:30-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 9. November 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
135,50 EUR (inkl. 12,- EUR für Buch)

Am Morgen**501032**

Wolfgang Langecker

Donnerstag und Montag, 8:45-11:45 Uhr
ab Donnerstag, 9. November 2017, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
135,50 EUR (inkl. 12,- EUR für Buch)

Die Kurse 501031 und 501032 finden parallel statt und können von Schichtarbeitern besucht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein wechselweiser Besuch gewünscht ist.



Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Excel 2016: Große Datenmengen mit Pivot, Filter und Teilergebnissen auswerten

Mit Pivot-Tabellen können Excel-Daten oder externe Daten professionell und schnell ausgewertet werden. Sie erstellen Pivot-Tabellen und passen sie individuell an. Mit Pivot-Diagrammen werden die Daten grafisch dargestellt. Ein weiteres Thema in diesem Kurs sind Autofilter, erweiterter Filter und Teilergebnisse.

501035

Dennis Bauske

Mittwoch, 13. Dezember 2017, 18:30-21:30 Uhr
Mittwoch, 20. Dezember 2017, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

Office 2016 für den Büroalltag

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die schon mit den Microsoft-Office-Programmen arbeiten und Grundkenntnisse in Word, Excel und Outlook haben. Wie können Arbeitsabläufe mit den Office-Programmen effizienter gestaltet werden? Inhalte sind u.a.: Dokumentvorlagen, Formulare in Word, Einsatz von Funktionen in Excel, Bearbeiten der Tabellenstruktur, Übernahme von Excel-Tabellen in Word, Nutzen von Outlookadressen in Word, Organisieren von Mails. Im Kurs arbeiten Sie mit Windows 10 und Office 2016.

501050

Wolfgang Langecker

Donnerstag und Montag, 18:30-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 30. November 2017, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
82,50 EUR



Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Bürokommunikation mit Outlook 2016

Outlook kann nicht nur Mails senden und empfangen, sondern ist für die Planung und Organisation von Terminen und Aufgaben im privaten und geschäftlichen Bereich ein perfektes Hilfsmittel. Kursinhalte: Arbeiten mit E-Mails, Verwaltung von Kontakten, Erstellen von Verteilerlisten, Kalenderfunktionen, Termine und Besprechungen verwalten, Aufgaben überwachen, Notizen erstellen und Zusammenarbeit von Gruppen. Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse.

501045

Dennis Bauske

Mittwoch, 15. November 2017, 18:30-21:30 Uhr
Mittwoch, 22. November 2017, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

PowerPoint 2016

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die besonderen Gestaltungsmöglichkeiten von PowerPoint kennen. Sie arbeiten mit Texten, Tabellen, grafischen Elementen, Hintergründen und Effekten. Die Erstellung und Änderung von Designs wird geübt. Außerdem lernen Sie die Inhalte grafisch und gestalterisch so aufzubereiten, dass die Zuhörer den maximalen Nutzen aus der Präsentation ziehen können. Voraussetzung sind Windows-Grundkenntnisse.

501092

Christian Wollnik

Samstag, 21. Oktober 2017, 9:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
53,50 EUR (inkl. 12,- EUR für Buch)

Einführung in das Datenbankprogramm Access 2016

Mit Access können große Datenmengen erfasst und bearbeitet werden. Sie lernen im Kurs, wie man Tabellen anlegt, miteinander verknüpft und durch Abfragen die gewünschte Datenmenge selektiert. Sie erstellen Formulare (Datenmasken) zur Erfassung von Daten und Berichte (Listen) zum Drucken der Daten.

501051

Dennis Bauske
Mittwoch, 29. November 2017, 18:30-21:30 Uhr
Mittwoch, 6. Dezember 2017, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

Internet

Bei Google ganz vorne - Einstieg in die Suchmaschinenoptimierung (SEO)

90% der Deutschen nutzen Google als Medium zur Suche von Inhalten im Internet. 80% klicken dabei auf ein Suchergebnis auf der ersten Ergebnisseite. Kunden und Aufmerksamkeit findet man am besten, wenn man bei den Suchergebnissen ganz weit oben steht. Suchmaschinenoptimierung hilft Ihnen dabei. Inhalte: Die verschiedenen Suchmaschinen und Ihre Bedeutung, das Google-Ranking, Ansätze zur Website-Optimierung, On-page-Optimierung, Off-page-Optimierung, Keywordsuche, Domain-Marketing. Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse.

501064

Achim Wißmann
Samstag, 2. Dezember 2017, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 60,- EUR

Meine Dropbox und ich

Das Einrichten einer Dropbox hat 3 große Vorteile, aus denen Sie Dokumente, Fotos und Videos kostenlos auf einem Server im Internet abspeichern und haben dadurch die Möglichkeit, auf Ihre Daten mit dem PC oder dem Smartphone von überall auf der Welt zuzugreifen. Zum anderen können Sie anderen Nutzern auf bestimmte Daten und Ordner Zugriffe einrichten und so gemeinsam Dokumente bearbeiten oder einfach Bilder austauschen. Auch um Ihre Daten zu sichern, bietet sich die Dropbox an. In diesem Seminar richten Sie eine Dropbox ein und lernen, wie man an andere Nutzer Lese- oder Schreibrechte vergibt. Ein weiteres wichtiges Thema sind Sicherheitsaspekte beim Nutzen der Dropbox. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und Internet.

501067

Antonino Gargano
Dienstag, 7. November 2017, 18:00-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 15,50 EUR

Zahlungsmethoden im Internet

PayPal und Co.

Durch den Internethandel haben Sie Zugriff auf eine immense Produktpalette und oft günstige Preise. Aber worauf sollten Sie beim Bezahlen im Internet grundsätzlich achten? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Zahlungsmethoden im Internet. Themen in diesem Kurs sind Vorkasse, Nachnahme, Kreditkarte, Rechnung und Bezahlsysteme wie PayPal.

501068

Dennis Bauske
Samstag, 28. Oktober 2017, 9:00-11:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 15,50 EUR

Homepage und Blog mit WordPress

Texte einfach im Internet publizieren kann man mit dem kostenlosen Programm WordPress. Anhand fertiger Designvorlagen erhält man schnell eine ansprechende Umgebung, in der man fortlaufende Beiträge schreiben, mit Fotos und Grafiken illustrieren und auf weitere Seiten verlinken kann. WordPress ist einfach zu bedienen und kann neben der Erstellung von Blogs (im Internet einsehbares Journal) auch zur Erstellung von Websites genutzt werden. Voraussetzung sind grundlegende PC-Kenntnisse.

501069

Dennis Bauske
Samstag, 11. November 2017, 9:00-12:45 Uhr
Samstag, 18. November 2017, 9:00-12:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung für Einsteiger

Mit den Bildbearbeitungsprogrammen Photoshop Elements und Lightroom können die eigenen Fotos verbessert und bearbeitet werden. In diesem Kurs werden grundlegende Techniken der digitalen Bildverarbeitung gezeigt und geübt: Einführung in die Grundlagen der Bildauflösung, -größe und -formate, sowie kreative Bildbearbeitung, Farb- und Helligkeitskorrekturen, Retuschen und einfache Bildmontagen. Voraussetzung: Sicherheit im Umgang mit PC und Windows.

501083

Ronald Buck
Dienstag, 10. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 17. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

Apple Kurse

Apple Einstiegskurs 1 - Mein MacBook

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die noch keine Vorkenntnisse in der Bedienung ihres MacBooks haben. Sie lernen die Grundstruktur und den Aufbau des Computers kennen. Folgende Themen werden behandelt: Was sind Ordner? Was sind Dateien? Sie installieren und löschen Programme. Wo finde ich was? Welche wichtigen Einstellungen in der Systemsteuerung gibt es? Folgende beim MacBook mitgelieferte Programme sind Themen im Kurs: iCal/Kalender, Adressbuch/Kontakte, Mail, PhotoBooth, TextEdit, Launchpad, DashBoard, TimeMachine. Bringen Sie bitte einen USB-Stick mit zum Kurs. Falls vorhanden, bringen Sie auch eine externe Festplatte mit, dann kann die automatische Datensicherung (TimeMachine) im Kurs eingerichtet werden. Bringen Sie zum Kurs Ihr eigenes MacBook und das Ladekabel mit.

501084

Judith Märkle
Samstag, 14. Oktober 2017, 9:30-14:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05 31,- EUR

iPad & iPhone

iPad & iPhone - Grundfunktionen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Apple iPads oder iPhones kennen. Sie lernen den Aufbau und die Bedienung ihres Gerätes kennen. Sie gestalten und verwalten Ihre Screens. Sie lernen, welche Einstellungsmöglichkeiten es gibt und wie diese aktiviert werden, um z.B. über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet zu nutzen. Sie werden Apps installieren und lernen wichtige Apps für den täglichen Gebrauch kennen. Dieser Kurs ist ausschließlich für Apple-Geräte konzipiert und daher für Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystemen Android oder Windows nicht anwendbar. Bitte das eigene iPad oder iPhone (inkl. Netzteil) und die Daten für die Apple-ID (i.d.R. die E-Mail-Adresse mit der das iPad bzw. iPhone eingerichtet wurde und das dazugehörige Passwort) mitbringen.

501040

Antonino Gargano
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05 46,50 EUR

Android Tablet & Smartphone

Android Tablet & Smartphone

Grundlagenfunktionen, Mail und Videotelefonie

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Smartphones oder Tablets kennen. Themen des Kurses sind wichtige Systemeinstellungen und Einstellungen, um über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet zu nutzen. Welche Einstellungen müssen getroffen werden, damit im Ausland keine unnötigen Kosten entstehen? Wie können Sie sich Ihren Home-Screen gestalten und welche weiteren Screens können verwaltet werden? Sie erstellen Ordnerstrukturen für Ihre Bilder und Dokumente, bestimmen die Speicherorte für Bilder und Musik und installieren Apps aus dem PlayStore. Weitere Schwerpunkte des Kurses sind die Verwendung eines E-Mail-Kontos, Messengerprogramme wie WhatsApp und die Videotelefonie Skype. Dieser Kurs ist nicht für Besitzer von Smartphones mit dem Betriebssystem IOS oder Windows geeignet. Bitte das eigene Tablet/Smartphone (inkl. Netzteil) und die Daten für den Google-Account zum Kurs mitbringen.

501048

Jasmin Gargano

Montag, 9. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr

Montag, 16. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05

41,50 EUR

Kurse für Ältere

Mit 50+ an den PC und ins Internet

Sie lernen den PC und seine Komponenten kennen. Der Umgang mit Maus und Tastatur wird geübt. Sie erstellen ein einfaches Word-Dokument. Sie lernen Dateien zu speichern und Ordner und Dateien zu verwalten. Weitere Themen sind Internet und E-Mail. Im Kurs arbeiten Sie mit Windows 10 und Office 2016.

501070

Wilhelm Drollmann

Dienstag, 14:00-16:15 Uhr

ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 5 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

77,- EUR

Mit 50+ PC Kenntnisse auffrischen und erweitern

Fragen aus dem Umgang mit dem PC werden geklärt, vorhandene Kenntnisse vertieft und neue erworben. Der Stoff orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer.

501071

Wilhelm Drollmann

Dienstag, 14:00-16:15 Uhr

ab Dienstag, 21. November 2017, 3 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

46,50 EUR

Rund ums digitale Foto 50+

Sie lernen Ihre digitalen Fotos von der Speicherkarte oder Kamera auf den PC zu übertragen, mit Windows zu verwalten und am PC als Diashow zu zeigen. Inhalte des Kurses sind auch einfache Retuschierarbeiten, wie das Entfernen von roten Augen und Anpassen der Belichtung. Außerdem lernen Sie die Größe und die Auflösung von Bildern zu verändern, um sie damit für den Versand per E-Mail und den Einsatz in anderen Dokumenten zu optimieren. Sie arbeiten im Kurs mit der Windows Live Fotogalerie. Voraussetzung sind geringe Windowskenntnisse. Falls Sie möchten, können Sie gerne Ihre digitale Kamera oder die Speicherkarte zum Ausprobieren und Üben mitbringen.

501074

Christian Pfitzner

Donnerstag, 9. November 2017, 14:00-17:00 Uhr

Donnerstag, 16. November 2017, 14:00-17:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

41,50 EUR

Erstellen eines Fotobuches und Fotoshow 50+

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Sie erfahren in diesem Kurs, wie man die Bilder auswählt, bearbeitet und mit Texten gestaltet. Sie arbeiten mit dem kostenlosen Programm CeWe Fotobuch. Mit diesem Programm können Sie auch Bilder verwalten, kategorisieren und nach verschiedenen Kriterien suchen. Es können auch einfache Farbveränderungen durchgeführt und die Bilder mit Effekten versehen werden. Auch das Ändern der Bildgröße oder das Verändern von Größenverhältnissen ist möglich. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse.

501075

Christian Pfitzner

Donnerstag, 23. November 2017, 14:00-17:00 Uhr

Donnerstag, 30. November 2017, 14:00-17:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

41,50 EUR

Kurse für Jüngere

PC-Tast schreiben für Kinder in den Ferien (9-12 J.)

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

504003

Christel Mossmann

Montag, 30. Oktober 2017, 9:45-11:45 Uhr

Donnerstag, 2. November 2017, 9:45-11:45 Uhr

Freitag, 3. November 2017, 9:45-11:45 Uhr

Samstag, 4. November 2017, 9:45-11:45 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

33,50 EUR (inkl. 8,50 EUR für Buch)

PC für Kids (8-10 J.)

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

501087

Christian Pfitzner

Montag, 30. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

21,- EUR

Internet für Kids (8-10 J.)

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

501088

Christian Pfitzner

Donnerstag, 2. November 2017, 14:00-16:15 Uhr

Freitag, 3. November 2017, 14:00-16:15 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

31,- EUR

PowerPoint 2016 für Schüler (12-14 J.)

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

501090

Lars Holey

Freitag, 13. Oktober 2017, 15:00-17:00 Uhr

Samstag, 14. Oktober 2017, 9:00-12:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

36,- EUR



Schulabschlüsse

■ Mit dem Zweiten Bildungsweg haben zielstrebige und leistungswillige Erwachsene die Möglichkeit, einen höherwertigen Schulabschluss zu erreichen; den Realschulabschluss als Einstiegsberechtigung in qualifizierende Fachschulen, die Fachhochschulreife oder das Abitur als Zugangsvoraussetzung für ein Studium.

■ Der Zweite Bildungsweg der VHS Lahr ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und somit ist eine staatliche Förderung möglich. Sind die persönlichen Voraussetzungen gegeben, kann eine Förderung nach BAFöG beantragt werden. Auf die von den Teilnehmern anzuschaffenden Lernmittel gewährt die Stadt Lahr einen Zuschuss. Eine Entgelt-Ermäßigung um 50% für Inhaber eines LahrPass ist möglich.

■ „Schnupper“-Besuche in den Unterrichtsstunden der Abendrealschule und des Abendgymnasiums sind auf Anfrage möglich.

■ Der Zweite Bildungsweg richtet bei genügender Nachfrage jährlich neue Kurse ein.

■ Die jeweiligen Informationsbroschüren und Anmeldeformulare finden Sie auf der Homepage: www.lahr.de/vhs unter Schulabschlüsse

■ **Anmeldung:** persönlich bei der VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstr. 41, 77933 Lahr. Anmeldegebühr: 30,- EUR

Realschulabschluss

Dauer:

2 Jahre

Unterrichtszeiten:

Montag-Freitag, jeweils 17:35-20:40 Uhr

Unterrichtsfreie Zeiten:

nach dem Schulferienplan Baden-Württemberg

Unterrichtsfächer:

Deutsch, Mathematik, Englisch, NWA (Biologie, Chemie, Physik) und EWG (Erdkunde, Wirtschafts- und Gemeinschaftskunde), Geschichte

Voraussetzungen:

Hauptschulabschluss oder vergleichbarer Abschluss
Englisch-Kenntnisse (4-5 Jahre)

Pädagogische Leitung:

Monika Sattler-Hetzel

Unterrichtsbeginn:

18. September 2017

Schulentgelt:

34,- EUR pro Monat

Ort:

Otto-Hahn-Realschule Lahr

Kontakt Schulleitung:

Monika Sattler-Hetzel
ARSLAHR@web.de
Tel. 07822/8679898

Info-Termine:

Montag, 11. September 2017, 19:00 Uhr
Montag, 05. März 2018, 19:00 Uhr
Lahr, Otto-Hahn-Realschule, Otto-Hahn-Str. 5,
Raum 1.21

Fachhochschulreife / Abitur

Dauer:

Fachhochschulreife	2 Jahre
Abitur	3 Jahre

Unterrichtszeiten:

Montag-Freitag, jeweils 17:15-21:55 Uhr

Unterrichtsfreie Zeiten:

nach dem Schulferienplan Baden-Württemberg

Unterrichtsfächer:

Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch,
Geschichte, Gemeinschaftskunde, Physik, Biologie

Voraussetzungen:

Mittlerer Bildungsabschluss
Englischkenntnisse auf dem Niveau des
mittleren Bildungsabschlusses
Vollendetes 19. Lebensjahr
Abgeschlossene Berufsausbildung oder mindestens
2-jährige Berufstätigkeit (Familienzeit, Wehr- und Zivildienst sind anrechenbar)

Pädagogische Leitung:

Marcus Rabenmüller

Unterrichtsbeginn:

18. September 2017

Schulentgelt:

49,- EUR pro Monat

Ort:

Scheffel-Gymnasium Lahr

Kontakt Schulleitung:

Marcus Rabenmüller
rabemueller@gmx.de
Tel. 07824/661428

Infotermine:

Montag, 11. September 2017, 19:30 Uhr
Montag, 05. März 2018, 19:30 Uhr
Lahr, Scheffeligymnasium, Otto-Hahn-Str. 7