

Susanne Dippel-Mietz      Stefanie Schmidt

Mensch-Gesellschaft      Kunst-Musik-Gestalten  
Entspannung-Bewegung      Sprachen/Computer  
Gesundheit-Ernährung      Junge VHS

Am Münchberg 26      Im Bienle 7  
77955 Ettenheim      77955 Ettenheim  
Tel 078 22/789 10 35      Tel 078 22/300 53 54  
vhs-ettenheim@lahr.de      vhs-ettenheim@lahr.de



## Vorträge

### Die Wohnungseigentümergeinschaft – Das unbekannte Wesen

Eigentumswohnungen erfreuen sich einer großen und ständig steigenden Beliebtheit. Sie sind günstiger als Häuser und zudem ist der Eigentümer von allen Arbeiten rund um das eigene Haus befreit. Viele Eigentümer von Eigentumswohnungen wissen allerdings nicht, dass ganz besondere, zum Teil sehr schwierige rechtliche Regelungen für Eigentumswohnungen bestehen. Dies geht soweit, dass Eigentümer vom Gesetz gezwungen werden, eine Klage zu erheben, um sich vor fehlerhaften Beschlüssen der Eigentümerversammlung zu schützen. Auch welche Aufgaben und welche Stellung der Verwalter innehat, ist im Detail häufig unbekannt. Welche ganz besonderen Rechte und Pflichten für jeden einzelnen Wohnungseigentümer sowie für den Verwalter (und den Beirat) bestehen, werden in dieser Vortragsveranstaltung dargestellt. Es wird auch erläutert, welche Informationen ein Kaufinteressent einer Eigentumswohnung unbedingt vor dem Kauf einholen sollte.

### 116102

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann  
Mittwoch, 22. November 2017, 19:00 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
3,50 EUR / 2,50 EUR

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

## Ettenheimer Netzwerk Gesundheit

Das Ettenheimer Netzwerk Gesundheit und die VHS Lahr, Außenstelle Ettenheim laden wieder in den Bürgersaal des Rathauses ein. Ärzte des Klinikums, niedergelassene Ärzte und Ettenheimer Gesundheitsdienstleister aus den verschiedensten Fachbereichen beleuchten an diesem Netzwerk-Abend dasselbe Thema aus verschiedenen Blickwinkeln.

Der Erlös kommt dem Ettenheimer Netzwerk Gesundheit zugute.

### Atemprobleme: Ursachen und Therapie

Welche Behandlungsansätze gibt es bei Atemwegserkrankungen und wie können sich diese sinnvoll ergänzen? Wie kann der Verlauf der Erkrankung positiv beeinflusst werden? Welchen Einfluss hat das Rauchen auf Atemwegserkrankungen und die Zahn- und Mundgesundheit? Gibt es z.B. unterstützende Maßnahmen zur leichteren Raucherentwöhnung? Wie wichtig ist die Atmung und somit auch ihr Einfluss auf die Stimmfunktion? Diese Fragen und noch mehr beantworten Ihnen Referenten unterschiedlicher medizinischer Fachrichtungen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, sich mit den Referenten auszutauschen.

### 304101

Nadine Hörner / Logopädin, Nicole Lutterer / Atemarbeit, Dr. Conrad Gast / Zahnarzt, Dr. Theo Vetter / Internist  
Montag, 13. November 2017, 19:00 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Besichtigungen – Exkursionen

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

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

### 111116

Rita Ohnemus / Jochen Henninger  
Samstag, 7. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr  
Ortsverwaltung Ettenheimmünster, Münsterstalstr. 13  
5,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

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

### Mehl ist nicht gleich Mehl Möhringers Backstube

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

Thomas Möhringer  
Treffpunkt: Ettenheim-Altldorf, Jakob-Dürre-Str. 12  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### 104102

Dienstag, 10. Oktober 2017, 19:00 Uhr

### 104101

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:00 Uhr

### Spedition live erleben! Von der Schaltzentrale bis ins Führerhaus

Wie werden die Transporte organisiert, transportiert und überwacht? Sie besichtigen die Verwaltung, das Umschlaglager, die Verladung, die Fahrzeugflotte und deren spezifische Ausrichtung sowie die LKW-Werkstatt der Spedition Wildt.

### 104109

Rolf Wildt  
Freitag, 12. Januar 2018, 14:00 Uhr  
Treffpunkt: Spedition Wildt, Wolfsmatten 5, Ettenheim  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Ettenheim auf den zweiten Blick

Der Architekt Franz-Josef Henninger führt durch die barocke Altstadt von Ettenheim und zeigt Besonderheiten, die sich erst auf den zweiten Blick erschließen: Wo das Mittelalter durchscheint, Stadtmauern, Handwerkerzeichen, Fachwerkbauten und Farben – aber auch Eingriffe in die gewachsene Struktur.

### 111133

Dipl.-Ing. Franz-Josef Henninger  
Freitag, 13. Oktober 2017, 17:30 Uhr  
Treffpunkt: Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16  
5,- EUR

## Was wächst denn da – Kräuterführung

Von der Fischzucht Riegger aus starten wir zu einer Kräuterführung auf dem Naturlehrpfad. Es gibt viele Wild- und Heilkräuter zu entdecken, zu denen Sie ausführliche Erklärungen bekommen. Wir sammeln Spitzwegerich und stellen daraus einen wohltuenden Hustenhonig her. Bitte mitbringen: Schneidbrett, Messer, 1 Glas Honig, 1 gleichgroßes leeres Glas mit Deckel.

### 114105

Monika Fischer  
Samstag, 14. Oktober 2017, 11:00-14:30 Uhr  
Treffpunkt bei der Fischzucht Riegger, Im Filmersbach 50, Ettenheim  
12,50 EUR

## 500 Jahre Reformation

In Kooperation mit dem Evangelischen Dekanat Ortenau-Lahr.

## Huldrych Zwingli – Einflüsse der Schweizer Reformation

Deutschland ist seit 500 Jahren geprägt von Luther und die Reformation hat seitdem – und immer noch – spürbare Auswirkungen auf Glauben und Denken in der Gesellschaft. Baden wurde zudem stark von den Reformatoren im Süden und in der Schweiz geprägt. Zwingli war Schweizer Theologe und der erste Zürcher Reformator. Aus der Zürcher und der Genfer Reformation ging die reformierte Kirche hervor. Darum beschäftigt sich dieses Seminar auch mit dieser Seite der Reformation und ihren Auswirkungen. Wir nehmen uns Zeit, um über Zwingli und die politische und soziale Bedeutung des Evangeliums für die Reformation nachzudenken. Mit Imbiss und geselligem Ausklang. Anmeldung beim Pfarramt Ettenheim, Tel. 07822/9646 oder per E-Mail: ettenheim@ekiba.de. Anmeldeschluss: 11. September 2017.

### 109101

Prof. em. Dr. Dr. h.c. Francois Vouga  
Samstag, 16. September 2017, 16:00 Uhr  
Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

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

## Profil und Farbe des Protestantismus in Baden

### Lutherisch – Reformiert – Uniert – Protestantisch?!

Das Wesen des Evangelischen ist das immer neue Nachdenken und Umdenken auf Basis der Bibel. So entstanden verschiedene evangelische Kirchen, die (mittlerweile) sehr gut zusammenarbeiten. Lutherische Tradition – von Luther geprägt, reformierte Tradition – von Calvin und Zwingli geprägt. In Baden ist die evangelische Kirche eine unierte, das heißt, dass sich die lutherische mit der reformierten Kirche zusammengetan hat. Und die Protestanten? Die Stände protestierten gegen die Aufhebung eines älteren Reichstagsbeschlusses auf dem Reichstag zu Speyer 1529. So entstand der Begriff Protestanten. Mit Professor Dr. theol. Kirchenrat i.R. Georg Gottfried Gerner-Wolfhard denken wir über die Couleur und das Profil des Protestantismus in Baden nach. Er ist Experte für die Regionalgeschichte des Protestantismus.

### 109102

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

## Martin Luthers Kinder

### Eine Woche in der Familie Luther – Konzert

Auf musikalisch ansprechende Weise wird in gottesdienstlichem Rahmen einiges über Luther und seine Bedeutung für den Lauf der (Kirchen-)Geschichte vermittelt. Der Ökumenische Kinderchor Ettenheim und der Evangelische Kinderchor sowie der Ökumenische Singkreis Ettenheim „ÖSE“ sind zu Besuch bei Luther. Für Zuhörer jeden Alters erzählt uns Martin Luther von einigen Stationen seines Lebens. Luthers Kinder singen neue Lieder, es werden aber auch bekannte 4-stimmige Choräle erklingen.

### 109103

Ettenheimer Chöre  
Sonntag, 22. Oktober 2017, 10:00 Uhr  
Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23  
Kostenfrei

## Essen wie bei Luther – und die Tischreden

### Mittelalterliches Mahl mit Käthe und Martin Luther

Luther kannte noch keine Kartoffel, denn diese kam erst später nach Europa. Was und wie Luther gegessen hat, erfahren und schmecken wir an diesem Abend. Zur Tischgemeinschaft Luthers gehörten Studenten ebenso wie die Familie. Die Scholaren haben uns auch die Tischreden überliefert, und so wird auch unser Essen ein authentisches Erlebnis. Begleitet werden wir vom Ehepaar Luther, gespielt von Anke und Martin Lampeitl, die uns in das Leben und Denken des Paares einführen. Spätmittelalterliche Klänge von Saiteninstrumenten wie Cister, Laute und Bouzouki entföhren in ferne Zeiten. Verbindliche Anmeldung und Bezahlung des Entgelts über das Pfarramt Schmieheim (Tel. 07825/7568 oder E-Mail: pfarramt@evang-kirche-schmieheim.de) bis zum 31.10.2017

### 109106

Samstag, 18. November 2017, 18:00-22:00 Uhr  
Gasthaus zum Löwen, Ettikostr. 2, Ettenheim  
45,- EUR (Anmeldung erforderlich)

## Mensch – Gesellschaft – Umwelt

### Babymassage (4-12 Monate)

#### Ein Kurs für Eltern mit Kind

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Baby massieren, streichen und halten. Kinder, die massiert werden, schlafen oft besser und weinen weniger. Viele Energiepunkte des menschlichen Körpers befinden sich in den Händen und Füßen. Mit einfachen Griffen und sanften Impulsen dieser Punkte können Sie die Entwicklung und das Wohlbefinden der Kleinen stärken. Bitte eine Decke mitbringen.

### 106115

Andrea Zimmermann  
Montag, 8:45-9:45 Uhr  
ab Montag, 6. November 2017, 5 x  
Praxis der Hebbammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13  
40,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

## Tafeln, Einladung, Assessment – uncool, sich daneben zu benehmen

### Ein Kurs für Jugendliche

In diesem Kurs erfahren Sie in lockerer Atmosphäre und interaktiv, was heute Etikette ist. Sie erhalten das Rüstzeug für ein selbstsicheres Auftreten in der Gesellschaft. (zzgl. ca. 3,- EUR bis 5,- EUR Materialkosten)

### 509101

Ulrike Ritzau  
Dienstag, 17. Oktober 2017, 17:30-19:45 Uhr  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
9,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

## Babysitterkurs – mit Babysitterprüfung (ab 14 J.)

Ein Angebot für Jugendliche und aktive Omas und Opas in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund, Kreisverband Ortenau e.V.

### 1. Abend (4.10.)

Betreuung und Pflege der Babys im ersten Lebensjahr  
Renate Darrmann, Hebammengemeinschaft Ettenheim

### 2. Abend (11.10.)

Sinnvolle Spiele mit Kindern. Bitte bringen Sie eine Puppe mit.  
Beate Kostonzer, Spiel- u. Dipl.-Sozialpädagogin

### 3. Abend (18.10.)

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

### 4. Abend (25.10.)

Rechte und Pflichten von Babysittern  
Abschlussprüfung mit Zertifikat

Nach Abschluss des Kurses erfolgt eine Aufnahme in die Babysitter-Kartei zwecks Stellenvermittlung.

## 106120

Renate Darrmann, Hebammengemeinschaft Ettenheim, Petra Göhringer-Machleid, Lioba Metz  
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 4 x  
Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13  
40,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

## Baustein für Stadtführer/innen: Die Badische Revolution

Seit 17 Jahren bilden VHS und Stadtverwaltung die Ettenheimer Stadtführer/innen aus und weiter – mit Themen wie Ettenheimer Stadtgeschichte, geologischen Exkursionen, historischen Quellen sowie Organisationsfragen und aktuellem Stadtgeschehen. 1848/49 waren an der Badischen Revolution in Ettenheim viele Ettenheimer Bürger beteiligt. Mit Bildern, Liedern und Texten werden die Ereignisse in Ettenheim beleuchtet. Die Stadtführer/innen sind zur Weiterbildung eingeladen.

## 111134

Thomas Dees  
Donnerstag, 19. Oktober 2017, 19:00-20:30 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Kunst – Musik – Gestalten

### Kunst am Vormittag – Pinselzeichnen und Aquarellieren

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

## 205109

Karin Wohlrabe  
Dienstag, 10:00-11:30 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 8 x  
Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23  
64,50 EUR

## Gitarrenkurs für Anfänger (ab 14 J.)

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

## 208120

Bernhard Duffner  
Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 14 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
91,- EUR

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

## Tanzkurs für Erwachsene – Grundkurs

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

## 209101

Giovanni Lanzillotti  
Dienstag, 19:15-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Musiksaal  
70,- EUR

## Tanzkurs für Erwachsene

In diesem Kurs werden Standard- und Lateinamerikanische Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha Cha Cha, Jive sowie die Modetänze Mambo, Salsa und natürlich der Disco Fox vertieft sowie weitere Tänze des Welttanzprogramms erlernt.

Giovanni Lanzillotti  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Musiksaal  
70,- EUR

## Fortgeschrittene I

**209102**  
Montag, 19:30-20:45 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x

## Fortgeschrittene II

**209103**  
Dienstag, 20:30-21:45 Uhr  
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x

## Jugendtanzkurs – Grundkurs

Tanzen ist wieder in. Für den Jugendkurs benötigt ihr keinerlei Vorkenntnisse. Wir vermitteln euch – für jeden erlernbar – folgende Standard- und Lateinamerikanische Tänze: Cha Cha Cha, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango sowie die Modetänze Mambo, Salsa und natürlich den Disco Fox! Der Kurs bietet Spaß an Musik und Bewegung mit Freunden. Ein ganz besonderes Highlight ist der Abschlussball, den der Tanzlehrer nach Beendigung des Tanzkurses für die Tanzkurs-Teilnehmer mit ihren Gästen in festlichem Rahmen organisiert. Für den Abschlussball fallen weitere Kosten an.

## 209113

Giovanni Lanzillotti  
Dienstag, 18:00-19:15 Uhr  
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Musiksaal  
70,- EUR

## Jugendtanzkurs – Fortgeschrittene I

Wir vermitteln euch vertiefende Kenntnisse in folgenden Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen: Cha Cha Cha, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep, Rumba, Samba sowie die Modetänze Mambo, Salsa und natürlich den Disco Fox! Der Kurs bietet Spaß an Musik und Bewegung mit Freunden. Ein ganz besonderes Highlight ist der Abschlussball, den der Tanzlehrer nach Beendigung des Tanzkurses für die Tanzkurs-Teilnehmer mit ihren Gästen in festlichem Rahmen organisiert. Für den Abschlussball fallen weitere Kosten an.

## 209112

Giovanni Lanzillotti  
Montag, 18:00-19:15 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Musiksaal  
70,- EUR

## Line Dance für Anfänger mit Grundkenntnissen

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

## 209120

Anna Amelkova  
Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 15 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Foyer  
78,- EUR

## Fotografieren mit einer digitalen Spiegelreflexkamera – Grundlagen

Sie erfahren etwas über den Aufbau und die technischen Grundlagen einer digitalen Spiegelreflexkamera und welches Zubehör wie z.B. Objektive, Blitz usw. zu einer Fotoausrüstung dazugehören. Beim Thema „Bildgestaltung und Bildsprache“ lernen Sie, wie Sie ein Foto gut gestalten, was es ausdrücken und wen es ansprechen soll. Am zweiten Tag werden die am Tag zuvor erlernten Kenntnisse im Freien umgesetzt. Anschließend werden die dort aufgenommenen Fotos gemeinsam besprochen. Des Weiteren lernen Sie am Beispiel „Lightroom“, wie man Fotos archivieren kann, und es werden Tipps zur Gestaltung von Fotobüchern gegeben. Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, externes Blitzgerät (falls vorhanden).

### 211101

Olaf Michel

Freitag, 27. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr  
Samstag, 28. Oktober 2017, 10:00-13:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
23,50 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.

## Papier-Reliefs mit Modeln herstellen

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

### 212101

Ursula Krusekamp

Mittwoch, 25. Oktober 2017, 18:30-21:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,  
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen  
14,50 EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Materialkosten)  
(min. 7/max. 8 Teiln.)

## Aktuelle Mode selbst genäht

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

Marianne Dold

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

### 214102

Dienstag, 14:00-17:00 Uhr  
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 7 x

### 214103

Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 12. Oktober 2017, 7 x

### 214104

Freitag, 14:00-17:00 Uhr  
ab Freitag, 13. Oktober 2017, 7 x

### 214105

Freitag, 19:00-22:00 Uhr  
ab Freitag, 13. Oktober 2017, 7 x

## Entspannung – Bewegung

### Mentale Stressreduktion

Entdecken Sie Ihre Grundbedürfnisse und wie sie Ihnen dabei helfen können, Stress im Alltag und Beruf zu minimieren und zu vermeiden. Lernen Sie über einfache Mentalübungen den Weg zu sich selbst zu finden - die Basis für Zufriedenheit und Ausgeglichenheit in unserem Leben. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Gymnastikmatte.

### 301102

Isabel Scholz

Freitag, 24. November 2017, 17:30-21:00 Uhr  
Samstag, 25. November 2017, 10:00-14:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
36,- EUR

### Füße gut – alles gut!

Viele Energiepunkte des menschlichen Körpers befinden sich in den Füßen. Die kleinen Projektionsflächen der Körperteile und Organbereiche an den Füßen werden Reflexzonen genannt. Durch die Massage sowie die Akupressur bestimmter Punkte regen wir die Durchblutung an und aktivieren den Energiefluss (Qi). Mit verschiedenen Fußübungen für den Alltag steigern sie zusätzlich Ihr Wohlbefinden. Jeder übt für sich sowie mit einem Übungspartner. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken.

### 301121

Andrea Zimmermann

Freitag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Freitag, 24. November 2017, 2 x  
Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim,  
Rheinstr. 13  
19,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Yoga 50 plus am Vormittag

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

Nicole Lutterer

Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### 301141

Mittwoch, 8:00-9:30 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x

### 301142

Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x

### 301148

Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x

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

Um den Körper geschmeidig und gesund zu erhalten, bedarf es einer körperstärkenden und rückengerechten Bewegung. In Absprache mit den Teilnehmern werden Yoga-Haltungen (Asanas) erlernt, die für jeden ausführbar sind und bei denen sich niemand „verbiegen“ muss. Im Vordergrund stehen Anspannung-Entspannung und eine achtsame Atemführung, um Verspannungen und Stress abzubauen und unseren Alltag besser zu bewältigen. Die Übungen werden so aufgebaut, dass sie auch für die eigene Praxis zu Hause geeignet sind. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Decke und kleineres Kissen. Am 20.12. findet der Kurs nicht statt.

Jessica Lenz

Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
97,50 EUR

### 301143

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 15 x

### 301144

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 15 x

## Gesundheit, Entspannung und Hormonbalance mit Yoga und Ayurveda

Es empfiehlt sich, Yoga zusammen mit Ayurveda zu üben. In diesem Kurs werden Ayurveda-Anwendungen für die Unterstützung der Hatha-Yoga-Praxis erlärnt, die jeder Teilnehmer in sein individuelles Übungsprogramm integrieren kann. In diesem Kurs wird die besondere Aufmerksamkeit bestimmten Hatha-Yoga-Übungen gewidmet, die den Körper durch innere Massage der Organe und Hormondrüsen sowie durch das Lösen von Energieblockaden in einen Zustand der Gesundheit und Harmonie mit der Seele bringen. Im Verlauf des Kurses wird die wirkungsvolle Technik der Chakra-Entspannung erklärt und praktiziert. Die heilend harmonisierende Wirkung dieser Entspannungsübung ist sofort zu spüren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, warme Socken, evtl. Decke und kleines Kissen.

### 301146

Rebekka Strygina-Bissman

Montag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
65,- EUR

**Faszien-Yoga** 

Unter Faszien versteht man kollagene, fasrige Bindegewebsstrukturen, welche den ganzen Körper durchziehen. Sie umgeben Muskeln, Knochen sowie Organe und verleihen innere Stabilität im Körper. Faszien können durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen oder Stress „verfilzen“ und so die Beweglichkeit des Körpers einschränken. Durch bestimmte Trainingsimpulse ist es möglich, das körperweite Fasernetz wieder zu beleben und beweglich zu machen. Durch harmonische, atemgeführte Bewegungsabfolgen und Yogahaltungen mit wohltuenden Dehnungen wird das fasziale Gewebe in besonderer Weise angesprochen. Außerdem verbessern die Übungen die Beweglichkeit und Körperhaltung und beugen Rückenschmerzen vor. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

**301149**

Heinrich Hess  
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 8 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
52,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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

**Yoga für den Rücken** 

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

**301151**

Heinrich Hess  
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 8 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
52,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Qigong für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger**

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

Susanne Stritzel  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
65,- EUR

**301162**

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x

**301163**

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x

**Taijiquan für Anfänger** 

Tai Chi Chuan, eine sanfte traditionelle Bewegungsform aus China für Menschen jeden Alters, dient zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und der Beweglichkeit. Gelernt wird in jedem Semester ein Teil der Kurzform des Yang-Stils. Geeignet als Weiterführung des vergangenen Semesters sowie für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

**301170**

Reinhard Stulz  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
57,- EUR

**Taijiquan – Fortgeschrittene Handform**

Bei vollständiger Kenntnis der Kurzform wird in diesem Kurs das Gelernte wiederholt und vertieft. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

**301171**

Reinhard Stulz  
Dienstag, 20:00-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
43,50 EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

**Taijiquan Säbel- und Schwertform**

Geeignet für Teilnehmende mit Kenntnissen der Waffenformen des Yangstils. Es werden die Säbel- und Schwertform wiederholt, korrigiert und vertieft. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

**301172**

Reinhard Stulz  
Dienstag, 20:45-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
43,50 EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

**Bewusst zur inneren Achtsamkeit**

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

**301180**

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

**Wirbelsäulengymnastik**

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

Roman Maier  
41,- EUR

**302101**

Montag, 16:00-17:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x  
Am 02.10. findet der Kurs statt.  
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a

**302102**

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x  
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
Kindergarten Altdorf, Im Münchgrund 3

**302103**

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x  
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
Rathaus Münchweier, Kirchberg 3

**Fitness-Cocktail**

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

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

**Anfänger**

**302107**  
Dienstag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x

**Fortgeschrittene**

**302108**  
Dienstag, 20:15-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x

**Gymnastik für Senioren**

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

**302109**

Martina Sigg  
Montag, 15:00-16:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Katholischer Gemeindesaal Münchweier, Kirchberg  
34,50 EUR

**Fitnessgymnastik am Vormittag**

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

**302110**

Melanie Frank  
Mittwoch, 9:30-10:45 Uhr  
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 10 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
44,50 EUR

**Fitnessgymnastik**

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

**302113**

Burgl Rospleszcz  
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x  
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a  
52,- EUR

**Fitness- und Problemzonengymnastik**

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

**302114**

Marianne Duffner  
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 11 x  
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2  
38,- EUR

**Rückenfit-Gymnastik**

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

Burgl Rospleszcz

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
34,50 EUR

**302115**

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 10 x

**302116**

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 10 x

**Pilates**

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

Isabel Scholz

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

**302121**

Montag, 19:00-20:15 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x

**302122**

Montag, 20:30-21:45 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x

**Pilates und Faszien-Fitness**

Das ganzheitliche, intensive Trainingsprogramm zielt auf den Aufbau der tiefliegenden Muskelgruppen. Durch das konzentrierte Training der Bauch- und Rückenmuskulatur wird eine rückengerechte Haltung gefördert. Bewusste Atmung und Kraftübungen verbessern Kondition und Kreislauf. Fließende Bewegungen schonen die Gelenke. In Kombination mit dem dynamischen Training des Bindegewebes (Faszien) wird Geschmeidigkeit und ein gutes Körpergefühl erreicht. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**302123**

Doris Rinkenauer  
Donnerstag, 9:30-10:45 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
44,50 EUR

**Zumba**

Zumba ist ein Rundumtraining und für jedermann geeignet. Der ganze Körper wird aktiviert, dabei werden gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft. Die Kombination aus schnellen und langsamen rhythmischen Bewegungen zu latein-amerikanischer Musik macht das Training einzigartig. Bitte mitbringen: Sportschuhe.

Miriam Schiller

Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
41,- EUR

**302125**

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x

**302126**

Freitag, 9:30-10:30 Uhr  
ab Freitag, 29. September 2017, 12 x

**Aquajogging**

In Zusammenarbeit mit dem Schwimmv. Ettenheim e.V.

**302137**

Annette Schaub  
Dienstag, 19:00-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 19. September 2017, 5 x  
Heimschulbad St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1  
24,- EUR

**Schwimmen hält fit**

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

Igor Kindle

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

**302141**

Donnerstag, 18:45-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 9. November 2017, 8 x

**302142**

Donnerstag, 19:30-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 9. November 2017, 8 x

**302143**

Donnerstag, 20:15-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 9. November 2017, 8 x

**302144**

Donnerstag, 18:45-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 25. Januar 2018, 8 x

**302145**

Donnerstag, 19:30-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 25. Januar 2018, 8 x

**302146**

Donnerstag, 20:15-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 25. Januar 2018, 8 x

**Gesundheit – Ernährung****Ganz in Ihrem Element – Ganz gesund**

Möchten Sie wissen, wann Sie die volle Kraft Ihrer Individualität nutzen? Würden Sie gerne Ihre Mitmenschen noch besser verstehen? Die Lehre der fünf Elemente aus der chinesischen Philosophie geht davon aus, dass unsere Persönlichkeit durch die Energie der 5 Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser bestimmt wird. Diese ganzheitliche Lehre beschreibt, wie Sie durch Selbsterkenntnis und das Wissen um Ihr eigenes Element zur inneren Balance finden und in Einklang mit sich selbst kommen. Dieses Wissen findet sich mittlerweile auch in vielen „modernen“ Persönlichkeitsmodellen abgebildet, jedoch bietet die Lehre der 5 Elemente durch ihre Wurzeln in der chinesischen Medizin einen einzigartigen Wissensschatz, um auch die eigene Gesundheit zu erkennen und zu pflegen. Nehmen Sie teil an einer Reise zu Ihrem Element!

**304103**

Steffen Ulbrich  
Freitag, 10. November 2017, 17:30-21:00 Uhr  
Samstag, 11. November 2017, 10:00-13:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
31,- EUR

**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 an die Dozentin entrichten.

**304104**

Marianne Wacker  
Mittwoch, 10. Januar 2018, 18:00-22:00 Uhr  
Samstag, 13. Januar 2018, 10:00-14:00 Uhr  
Dienstag, 16. Januar 2018, 18:00-22:00 Uhr  
Donnerstag, 18. Januar 2018, 18:00-22:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum 108  
53,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten und 10,- EUR  
Material-/Skriptkosten)

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

### Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Sich und anderen Freude bereiten mit phantasievollen weihnachtlichen Überraschungen aus Ihrer Küche. Pesto, Gewürzsalz, besondere Marmelade, Kuchen im Glas oder auch Cookies und einiges mehr – schön verpackt ein tolles Geschenk. Lassen Sie sich inspirieren. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 307102

Sabine Finkbeiner-Obert  
Freitag, 24. November 2017, 18:30-21:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,  
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße  
zu begehen  
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten und Kosten für Glasbe-  
hälter ca. 22,- EUR)

### Vegane indische Küche

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

#### 307103

Ursula Sicheneder  
Freitag, 10. November 2017, 17:00-21:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,  
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße  
zu begehen  
14,- EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

### Köstliches Silvesterbuffet

Wenn viele eingeladen sind, ist ein Buffet genau richtig! Leicht vorzubereiten sind kleine Köstlichkeiten ideal, um Ihre Gäste zu verwöhnen. Fingerfood, Partygebäck, kleine Desserts und eine Mitternachtssuppe warten darauf, von Ihnen probiert und nachgekocht zu werden. Auch für Geburtstage oder Fasnet geeignet! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 307104

Monika Dantschke  
Dienstag, 14. November 2017, 19:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,  
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße  
zu begehen  
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

### Plätzchen-Sharing

Sie möchten viele Plätzchensorten ausprobieren und mitnehmen? Dann probieren Sie „Plätzchensharing“ aus. Gemeinsam werden neue und alte Köstlichkeiten gebacken und die Ausbeute fair geteilt. Gute Laune und Weihnachtsbäckerei-Stimmung inklusive! Bitte mitbringen: Behälter für Plätzchen, Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 307105

Monika Dantschke  
Dienstag, 28. November 2017, 18:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,  
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße  
zu begehen  
14,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

### Springerle – Zum Essen und Schmücken

Dem Springerlegebäck haftet zu Unrecht der Ruf an, hart zu sein. In Wirklichkeit aber ist unser Springerleiteig ein Ersatz für das früher verwendete Marzipan und wurde nach alten Quellen auch „Eiermarzipan“, „Eierzucker“ oder auch „Bauernmarzipan“ genannt. Die Herstellung von Springerle, die garantiert nicht hart sind, die Gaumen und Auge erfreuen, ist keine Kunst, sondern ein Handwerk, das ich Ihnen vermitteln möchte. Da man Springerle ohne Qualitätsverlust sehr gut einfrieren kann, bietet die VHS für eine entspannte Vorweihnachtszeit diesen Kurs im November an. Die Dozentin stellt für diesen Kurs ihre umfangreiche Sammlung von über 100 Modellen mit weihnachtlichen und nichtweihnachtlichen Motiven zur Verfügung. Je nach Größe werden 60 Springerle hergestellt. Sie nehmen die Backbleche zum Abbacken mit nach Hause, da der Teig vor dem Backen einen Tag trocknen muss. In diesem Kurs können auch Schmuckspringerle hergestellt werden. Eine Information über das mitzubringende Material geht nach Anmeldung zu.

#### 307106

Ursula Krusekamp  
Mittwoch, 22. November 2017, 18:00-21:45 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,  
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße  
zu begehen  
16,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Materialkosten)

### Kochkurs für Frauen – Italiens Norden

**Ligurien, Piemont, Lombardei, Veneto**  
Eine kulinarische Reise durch Norditalien mit der Zubereitung typischer Gerichte wie z. B. Venezianische Cicchetti, Risotti, Gnocchi, Schmorgerichte und Dolci zum süßen Schluss bietet einen Einblick in diese Küche. Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, 1-2 Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 307107

Cornelia Obergföll  
Donnerstag, 19:00-22:00 Uhr  
ab Donnerstag, 9. November 2017, 3 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,  
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße  
zu begehen  
31,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten pro Abend)

### Fingerfood für Partys und Brunch

Ob Party, Treffen mit Freunden oder Familie, für ein Fingerfood-Buffet gibt es viele Gelegenheiten. Mit leckeren Häppchen, die sich gut vorbereiten lassen, können alle zusammen feiern. Die Rezepte für diesen Abend sind mit Fleisch, aber auch vegetarisch oder vegan. Ergänzt mit Salaten und Beilagen ist die Auswahl vielfältig. Und auch die süße Versuchung gehört dazu. Die Rezepte können gut abgewandelt werden. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Genussabend. Bei der Lebensmittelauswahl wird auf hohe Qualität geachtet und es werden bevorzugt regionale Produkte verwendet. Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, 1-2 Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

#### 307108

Franz Boomers  
Dienstag, 21. November 2017, 19:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,  
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße  
zu begehen  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

### Männerkochkurs – Rund ums Mittelmeer

Die mediterrane Küche erstreckt sich auf das gesamte Gebiet zwischen Orient und Okzident. Dies verspricht aufregende Gerichte, die den Gaumen anregen und verwöhnen. An diesem Abend werden Rezepte aus verschiedenen Regionen des Mittelmeeres zubereitet und eine Auswahl der Lebensmittelvielfalt und Gewürze kennengelernt. Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, 1-2 Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

#### 307109

Franz Boomers  
Dienstag, 6. Februar 2018, 19:00-22:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,  
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße  
zu begehen  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

### Kochkurs für Männer Regional-saisonal-genial

An drei Abenden werden Gerichte mit regionalem und saisonalem Bezug zubereitet: Suppen, Vorspeisen, Hauptgerichte und leckere Desserts zum Abschluss. Die süddeutsche Küche und jahreszeitliche Gemüse spielen eine zentrale Rolle, auch passende Getränke werden verkostet. Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, 1-2 Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 307110

Cornelia Obergföll  
Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr  
ab Mittwoch, 8. November 2017, 3 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,  
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße  
zu begehen  
31,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten pro Abend)

## Café Polyglott – Sprachenstammtisch

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

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

Marileide Fonseca-Hagemann  
Restaurant Adler, Schmieheimer Str. 12, Altdorf  
Kostenfrei (Anmeldung erbeten)

### 426101

Donnerstag, 12. Oktober 2017, 20:00-22:15 Uhr

### 426102

Donnerstag, 30. November 2017, 20:00-22:15 Uhr

### 426103

Donnerstag, 25. Januar 2018, 20:00-22:15 Uhr

## Englisch A1 mit Muße

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.  
Great! A1, ab Lektion 1

### 406101

Astrid Jörger-Baumann  
Dienstag, 10:30-12:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8  
99,50 EUR

Unsere Sprachkurse sind, bis auf gekennzeichnete Ausnahmen, mit einer Mindestzahl von 10 Teilnehmern kalkuliert. Wird diese Anzahl nicht erreicht, kann am ersten Kurstermin über Dauer und Kosten abgestimmt werden. Achten Sie bitte auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.

## Englisch A2.1

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, haben aber das Gefühl vieles vergessen zu haben? Dann starten Sie mit diesem Kurs durch. Zügig, praxisnah und alltagsbezogen frischen Sie Ihr Englisch wieder auf. Am 25.10. und 20.12. findet der Kurs nicht statt.  
Great! A2, ab Lektion 1/2

### 406102

Gabriele Bodri  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 12 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
60,- EUR

## Englisch mit Muße B1

Ideal für Wiedereinsteiger mit 5-6 Semestern Vorkenntnissen.  
Great! B1, ab Lektion 1

### 406103

Astrid Jörger-Baumann  
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8  
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

## Englisch A2

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

### 406104

Burnetta Day-Mould  
Mittwoch, 18:45-20:15 Uhr  
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 12 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
99,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)  
(min. 6/max. 8 Teiln.)

## English Conversation A2

You want to speak English with confidence? Come along and discover the fun of the English language with a native speaker. Together, we'll talk about ourselves, family, hobbies, holidays and what life is really like in England. Plus, you will have the chance to ask anything about the country. Die Kopierkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 406105

Rachel Abbott  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
60,- EUR (zzgl. 4,- EUR Kopierkosten)

## Englisch mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.  
In conversation, ab Lektion 8/9

### 406106

Astrid Jörger-Baumann  
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8  
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Die Lehrbücher sind nicht im Kurspreis enthalten. Sie sind im Buchhandel erhältlich.

## Französisch A1.4

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.  
Couleurs de France 1, ab Lektion 8

### 408102

Sylvie Renkenberger  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 14 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
87,- EUR

## Cours de Conversation C1

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

### 408104

Marie-Madeleine Mania-Dozier  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Italienisch A1.2

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse oder zum Einstieg mit nur geringen Vorkenntnissen.  
Chiario! A1 ab Lektion 4

### 409101

Luisa God  
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Niederländisch A1.3

Für Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen.  
Am 02.10. findet der Kurs nicht statt.  
Taal vitaal, ab Lektion 9

### 414101

Gesche Bohnacker  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 13 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
81,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Niederländisch – Konversation

Aufbauend auf guten Grundkenntnissen sollen in diesem Kurs Ihre kommunikativen Fähigkeiten auf angenehme Weise gefestigt werden. Mit landeskundlichen Themen wird Ihr Wortschatz wiederholt und weiter ausgebaut. Materialien der Dozentin oder eigene Texte der Teilnehmer.

### 414102

Gesche Bohnacker  
Montag, 19:15-20:45 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 9 x, 14-tägig  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
56,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Spanisch A1.2

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Eñe A1, ab Lektion 3

### 422101

Sindy Erny-Barrera  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
50,- EUR

## Tablet & Smartphone, EDV

### Was kann mein Android Tablet?

#### Grundkurs

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

#### 501141

Frank Ewert

Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr

ab Mittwoch, 11. Oktober 2017, 3 x

Rohanpalais im Rohanhof, Rohanstr. 17, Sitzungssaal 46,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Umgang mit dem Android Tablet oder Smartphone – Aufbaukurs

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

#### 501142

Frank Ewert

Mittwoch, 8. November 2017, 19:00-21:15 Uhr

Rohanpalais im Rohanhof, Rohanstr. 17, Sitzungssaal 15,50 EUR

### Unterwegs mit dem Smartphone

Ihr „immer-dabei-Computer“ ist bestens dazu geeignet, Ihnen bei Ausflügen und Reisen die Orientierung zu erleichtern. Sie lernen im Kurs eine NavigationsApp kennen und lernen, wie man Routenaufzeichnungen durchführt. Interessant sind auch die Möglichkeiten, Geschäfte, Restaurants und Hotels in der Nähe zu finden. Sie lernen auch, wie man die Standortdienste an- und ausschaltet und welche Auswirkungen dies haben kann. Bitte das eigene Smartphone (inkl. Netzteil) und die Daten für den Google-Account zum Kurs mitbringen.

#### 501143

Frank Ewert

Mittwoch, 15. November 2017, 19:00-21:15 Uhr

Rohanpalais im Rohanhof, Rohanstr. 17, Sitzungssaal 15,50 EUR

### Sicherheit von mobilen Endgeräten

Das der eigene Computer mit einer Anti-Viren-Software und einer Firewall geschützt werden sollte, ist vielen Anwendern bekannt – dass sich oftmals aber mehr sensible und schützenswerte Daten auf Smartphone oder Tablet befinden, vergisst man schnell. Im Kurs werden deshalb notwendige Schutzprogramme aufgezeigt und auch Anpassungen der Systemeinstellungen gemeinsam geprüft und vorgenommen. Angesprochene Betriebssysteme: Android 4.X – 6.X und IOS 10.X. Bitte bringen Sie Ihr Android-Tablet (inkl. Netzteil) mit in den Kurs. Falls Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen, bringen Sie die Anmeldeinformationen mit.

#### 501150

Frank Ewert

Mittwoch, 29. November 2017, 18:15-21:15 Uhr

Rohanpalais im Rohanhof, Rohanstr. 17, Sitzungssaal 21,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Arbeiten mit „Prezi“

#### Online-Präsentationsprogramm

In Zeiten mobiler Geräte und von Internetanwendungen halten auch plattformunabhängige Präsentationsprogramme wie „Prezi“ Einzug in den privaten und gewerblichen Bereich. „Prezi“ läuft als Internetanwendung auf nahezu jedem internetfähigen Gerät und ist sowohl in einer kostenfreien wie kostenpflichtigen Variante erhältlich. Die Teilnehmer lernen mit der kostenlosen Version eine Präsentation zu erstellen und diese beispielsweise online zu präsentieren.

#### 501190

Frank Ewert

Mittwoch, 6. Dezember 2017, 19:00-22:00 Uhr

Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Nebengebäude, EDV-Raum 21,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Junge VHS

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

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

#### 205110

Karin Wohlrabe

Mittwoch, 14:00-15:30 Uhr

ab Mittwoch, 11. Oktober 2017, 8 x  
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12  
52,- EUR

### Blockflöte für Kinder ab 5 J.

„Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an.“ Sie können Ihr Kind musikalisch begleiten, unterstützen und fördern. Durch Singen, Tanzen und Musizieren fördern Sie die Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, Intelligenz und vor allem die soziale Kompetenz Ihres Kindes. Beim Erlernen der Blockflöte werden in kleinen Gruppen die ersten Töne geübt. Innerhalb kurzer Zeit

kann Ihr Kind das erste Lied spielen. Am ersten Kurstag werden wir über die Unterrichtsmaterialien sprechen. Falls Sie schon eine Flöte besitzen, bringen Sie diese bitte gleich mit.

#### 208130

Andrea Band

Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr

ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 10 x  
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12  
52,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Flöte für Kinder – Fortgeschrittene

#### 208131

Andrea Band

Donnerstag, 16:00-16:45 Uhr

ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 10 x  
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12  
52,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

### Last Minute Geschenke – Selbstgemacht (ab 8 J.)

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

#### 214110

Annette Fliehler

Freitag, 15. Dezember 2017, 15:00-18:00 Uhr

Freitag, 22. Dezember 2017, 15:00-18:00 Uhr  
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a  
40,- EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Materialkosten)  
(min. 5/max. 6 Teiln.)

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

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

#### 214111

Annette Fliehler

Montag, 30. Oktober 2017, 10:00-13:00 Uhr

Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a  
20,- EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Material)  
(min. 5/max. 6 Teiln.)

### Frühstück-Hits für Kids (8-12 J.)

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

#### 307101

Sabine Finkbeiner-Obert

Samstag, 28. Oktober 2017, 9:30-12:30 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begeben  
15,50 EUR (inkl. Naturalkosten)



## VHS Friesenheim

Beate Kecac

Blumenstr. 3  
77948 Friesenheim

Tel. 07821/90 82 84  
vhs-friesenheim@lahr.de

## Vorträge

### Norwegen – Vom Südkap in den hohen Norden

Die Reise führt in eines der vielfältigsten und spektakulärsten Länder Europas, das sich in den letzten Jahrzehnten durch die Ölförderung rasant verändert hat. Doch es hat seine Größe, Stille, Weite und unberührte, grandiose Natur erhalten. Malerische Fjorde und glasklare Seen, eine zerklüftete Küstenlinie mit unzähligen Inseln, rauschende Wasserfälle, einsame baumlose Hochebenen, Wälder und fruchtbare Täler und die mächtigsten Gletscher des europäischen Festlandes bieten ständig neue, gegensätzliche Landschaftseindrücke. Daneben pulst während des Mittsommers in den Städten das Leben. Die dortige moderne Architektur fasziniert und zeugt vom Reichtum des Landes. Die Referentin reiste 7 Wochen lang durch Norwegen. Sie berichtet über ihre Reiseerfahrungen und gibt gerne praktische Tipps an Norwegeninteressierte weiter.

#### 110208

Gabriele Melcher  
Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:00 Uhr  
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Mehrzweckraum 1  
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang  
möglich)  
3,50 EUR / 2,50 EUR

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

### Via de la Plata - Von Sevilla nach Santiago de Compostela

Die Via de la Plata beginnt im Süden Spaniens und führt über 1.000 Kilometer durch die Regionen Andalusien, Extremadura, Kastilien-León und Galicien nach Santiago im Norden Spaniens. Der Jakobsweg des Südens folgt auf seinem Weg nach Norden weitgehend einer alten Römerstraße, auf der seit dem Mittelalter Pilger zum Grab des Apostels Jakobus ziehen. Die Via de la Plata ist ein anstrengender und herausfordernder Weg, der den Pilger oft stundenlang sich selbst überlässt, wenn er durch großenteils unberührte und nahezu menschenleere Landstriche wandert. Er führt aber auch durch Städte wie Mérida, Cáceres, Salamanca, Zamora und Ourense, wo die vielfältige spanische Geschichte und Kultur lebendig erhalten ist. Das Beschreiten dieses Weges ermöglicht auch eine innere Reise, auf der Raum und Zeit eine veränderte

Bedeutung erfahren. Das tägliche Gehen durch unendlich weite Landschaften ohne sichtbaren Horizont, oft hinreißend schön, manchmal spröde oder schroff, macht den Kopf frei und das Herz weit. Bildvortrag mit praktischen Tipps für alle, die diesen Weg teilweise oder am Stück gehen wollen.

#### 110209

Günther Wolf-Melcher  
Mittwoch, 22. November 2017, 19:00 Uhr  
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Mehrzweckraum 1  
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang)  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Mensch – Gesellschaft – Umwelt

### Abenteuer Kind sein im Alter von 0-2 Jahren

Welche Wünsche hat das Kind an die Eltern? Was bedeutet Bindung und wie entwickelt sie sich? Warum schaut mich das Kind tagsüber so oft und intensiv an? Kann ich das Kind zu sehr verwöhnen? Welche Bedeutung hat das Spiel des Kindes? Wann und wie beginne ich mit der Erziehung des Kindes? Hilfe, das Kind trotz – und nun? In ihrem Kurs beantwortet die Dozentin Erziehungsfragen mit Hilfe praktischer Video-Beispiele. Die Veranstaltung ist sowohl für werdende Eltern, Eltern mit Kindern im Alter von 0-2 Jahren und Großeltern konzipiert. Bei Interesse wird ein „Elternstammtisch“ eingerichtet zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch.

#### 110203

Daniela Endreß  
Mittwoch, 4. Oktober 2017, 19:00-21:15 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
13,- EUR

### Kopfsache - Selbstbewusstsein und innerer Dialog

Mach das doch! Nein, lass das lieber! Gönn Dir das! Nein, das macht nur ...! Kennen Sie diese Art von innerem Dialog? Den Engel auf der einen, das Teufelchen auf der anderen Schulter? Wo dieses Selbstgespräch herkommt, wie Sie es nützlich verwandeln und sich kraftvoll selbst unterstützen können, erfahren Sie in diesem ebenso spannenden wie praktischen Workshop. Mit zunehmendem Selbstbewusstsein können Sie Ihr Lebensschiff besser steuern und

erhalten mehr Lebensqualität und Macht über Ihr Schicksal. Dieser Workshop ist Teil der „Kopfsache“-Serie. Die Teile können unabhängig voneinander besucht werden.

#### 107202

Beate Hackmann  
Donnerstag, 19. Oktober 2017, 19:00-21:15 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

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

### Judentum erleben

Das Judentum feiert seit Generationen einen Tag in der Woche, an dem es den Alltag unterbricht, sich auf Wesentliches konzentriert, zur Ruhe kommt und es sich so gut gehen lässt, als ob die Welt vollkommen und ohne Sorgen sei. Ein jüdisch-christliches Ehepaar wird darstellen, welche Bedeutung der Schabbat im Judentum hat, Kultgegenstände und Gebräuche zeigen und erklären. Danach wird die Einleitung des Schabbats mit Liedern und Gebeten gefeiert, die mit einer traditionellen, festlichen Schabbat-Mahlzeit einhergeht. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Friesenheim statt. Naturalkosten bitte bar an die Dozenten entrichten

#### 109201

Ingrid Schatz / Maor Schatz  
Freitag, 27. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr  
Evangelisches Gemeindehaus, Friedhofstr. 2  
20,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

### Die Große Moschee in Straßburg

Seit 2012 hat Straßburg eine zentrale Moschee für bis zu 2000 Personen, nur zwei Kilometer vom Straßburger Münster entfernt. Der eindrucksvolle Sakralbau hat eine acht Meter hohe Kupferkuppel mit Halbmond obenauf. Neben der Führung durch das Gebäude informiert ein Gespräch über Elemente und Rituale des Islam. Anschließend besteht Gelegenheit, das Straßburger Stadtzentrum zu erkunden. Anfahrt mit Straßenbahn und Bus.

#### 109204

Marie-Luise Wiechers  
Dienstag, 3. Oktober 2017, 8:00-15:00 Uhr  
Treffpunkt: Kehl, Bahnhof  
25,50 EUR

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

Beim Verkauf einer Immobilie sollten Sie gut strukturiert vorgehen, um den Verkauf zu beschleunigen und den optimalen Kaufpreis zu erzielen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie in welchen Zeiträumen planen sollten, wie Sie den besten Verkaufspreis erzielen und welche Unterlagen Sie benötigen. Auch die Aspekte der Werbung, der Organisation von Besichtigungen und die Abwicklung des Kaufvertrages werden behandelt. Falls Sie über einen Makler verkaufen wollen, erfahren Sie, nach welchen Kriterien er ausgewählt werden kann.

### 116201

Michael Vergin  
Mittwoch, 17. Januar 2018, 19:00-21:15 Uhr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1  
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

## Kunst – Kultur – Musik

### Lektüre im Gespräch

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

### 201203

Charlotte Schubnell / Marie-Luise Wiechers  
Dienstag, 26.09./24.10./21.11./19.12.2017, 23.01.2018  
jeweils von 18:00-19:30 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
31,- EUR

### Gitarre Aufbaukurs I

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

### 208210

Alois Oswald  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal  
52,- EUR

### Gitarre Zupftechniken

Voraussetzung: Vorkenntnisse im Gitarrespielen (die gängigsten Akkorde, sicheres Umgreifen). Kursinhalt: Erlernen verschiedener Zupftechniken bis hin zur Einführung des Folk Picking.

### 208211

Alois Oswald  
Dienstag, 20:15-21:45 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal  
52,- EUR

## Farben und Stil - Mode und Make-up

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

### 214230

Sybille Roll / Kerstin Berg  
Freitag, 19. Januar 2018, 18:00-21:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
20,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

## Entspannung – Bewegung

### Dieses Kribbeln im Bauch.....

#### Workshop für Schüler ab 14 J.

...vor der nächsten Arbeit, der Stress vor dem Test, Bammel vor dem Blackout machen selbst gut vorbereiteten Schülern mitunter zu schaffen. In diesem Workshop für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren werden Strategien zur Selbsthilfe vermittelt für mehr innere Ruhe und Gelassenheit vor Prüfungssituationen: Gezielter Stressabbau durch Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, gemeinsamer Austausch und weitere Hilfsmittel für den „Notfall“, falls der Kopf vor dem Test „plötzlich ganz leer“ zu sein scheint. Bitte mitbringen: Trinken und Vesper.

### 301201

Antje Kopf  
Samstag, 18. November 2017, 11:00-15:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
23,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Yoga am Morgen

Yoga ist eine der ältesten Lehren, die sich mit der Ganzheit des Menschen befasst. Es geht um grundlegende Dinge wie Bewegung, Atem, Achtsamkeit, Spannung und Entspannung, Innehalten und Loslassen. Die Yoga-Übungen schenken uns neben wachsendem Körper-Bewusstsein Kraft, Flexibilität, Ausgeglichenheit, Energie und Lebensfreude. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, wenn vorhanden Yogakissen.

### 301241

Regina Lauer  
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Yoga und Rücken

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

### 301242

Nicole Seubert  
Mittwoch, 17:30-19:15 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 14 x  
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk  
82,50 EUR

### Yin Yoga - Der sanfte Weg zur Mitte

Yin Yoga lehrt die Kunst des Loslassens! Sanfte, passive Dehnungen ohne Muskelanspannung sind die Essenz dieses Yoga-Stils. Durch bewusstes Entspannen in die Übungspositionen hinein, kommt der/die Übende in eine wohltuende Ruhe und kann körperlich wie auch geistig loslassen. Die intensive, ruhige Selbstwahrnehmung fördert das Auflösen von Spannungen bis in tiefere Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien hinein. Bitte mitbringen: Matte und Decke.

### 301243

Jessica Lenz  
Freitag, 17:00-18:30 Uhr  
ab Freitag, 29. September 2017, 10 x  
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk  
65,- EUR

### Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302201

Marie-Luise Wiechers  
Dienstag, 9:00-9:45 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
31,50 EUR (min. 10/max. 20 Teiln.)

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

### Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

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

### 302202

Dienstag, 9:45-10:30 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x

### 302203

Mittwoch, 14:30-15:15 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x

### 302204

Mittwoch, 15:15-16:00 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x

## Piloxing

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

### 302208

Letizia Sansone  
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 15 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang  
möglich)  
51,50 EUR

## Zumba

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

### 302209

Sneschana Seiferling  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang  
möglich)  
34,50 EUR

## Pilates am Abend

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

### 302213

Beatrix Gschimailo  
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 10 x  
Schlossle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

### 302232

Gabriele Bickel  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 15 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

## Aqua-Gymnastik für Frauen

### 302231

Gabriele Bickel  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 15 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

## Aqua-Gymnastik für Frauen

Marion Beck  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
46,50 EUR

### 302233

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 15 x

### 302234

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 15 x

### 302235

Donnerstag, 19:45-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 15 x

## Aqua-Gymnastik für Senioren

Monja Eckert  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
37,50 EUR

### 302236

Montag, 16:00-16:45 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 12 x

### 302237

Montag, 16:45-17:30 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 12 x

### 302238

Montag, 17:30-18:15 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 12 x

## Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

### 302249

Gabriele Bickel  
Montag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
54,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

### 302250

Gabriele Bickel  
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
43,- EUR

## Ernährung

### Nicht aus der Tüte - Fixe Soßen selbstgemacht

#### Kochdemonstration

Immer mehr Fertigpackungen zur Soßenzubereitung erobern die Ladenregale. Wie Sie Soßen mit und ohne Fleisch schnell und köstlich ohne diese Hilfsmittel zubereiten können, wird in dieser Veranstaltung anhand einfacher Rezepte gezeigt. Unter Verwendung von frischen Lebensmitteln und einfachen

Küchengeräten bereitet die Referentin verschiedene Soßen zu und gibt entsprechende Tipps zum sicheren Gelingen. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

### 307201

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein  
Dienstag, 14. November 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
7,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

## Alte Gemüse neu entdeckt

#### Kochdemonstration

Das Gemüseangebot in unserer Region ist vielfältig. Manche Gemüse, die früher den Speiseplan erwei-terten, sind in Vergessenheit geraten. In dieser Koch-demonstration werden Sie dazu angeregt, weniger bekannte Gemüsearten, die aber alle auf dem Wochenmarkt oder im Fachhandel erhältlich sind, kennen zu lernen und ihre kulinarische Vielfalt zu ent-decken. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

### 307202

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein  
Dienstag, 5. Dezember 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
7,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

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

## Männer am Herd - Rezeptideen rund ums Mittelmeer

Die mediterrane Küche besteht nicht nur aus franzö-sischen, italienischen oder spanischen Gerichten. Es ist eine Küche zwischen Okzident und Orient. Dies ver-spricht aufregende Gerichte, die den Gaumen anregen und verwöhnen. Eine Auswahl wird an diesem Abend vorgestellt. Es gibt Rezepte aus allen vier Himmelsrich-tungen mit ausgewählten Lebensmitteln und Gewürzen aus den Regionen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 307203

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

## Eine kulinarische Deutschlandreise

So vielfältig wie die Regionen Deutschlands ist auch die Küche Deutschlands. Linsen mit Spätzle, Himmel und Erde, Königsberger Klopse, Serviettenklöße mit Krustenbraten, Bulette, Scholle mit Speckkartoffel oder Krabbenbrötchen gehören dazu. Aber auch Kuchen und Süßspeisen, Gemüsevielfalt und Salatvari-ationen. An diesem Abend wird eine kleine Auswahl vorgestellt und zubereitet. Lassen Sie sich von der deutschen Küchenvielfalt überraschen. Bitte mit-bringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

**307204**

Franz Boomers  
Mittwoch, 8. November 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

**Fondantkurs für Anfänger - Torten kunstvoll verzieren**

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

**307205**

Daniela Deis  
Samstag, 21. Oktober 2017, 10:00-16:00 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
26,- EUR (zzgl. 25,- EUR Materialkosten)  
(min. 8/max. 10 Teiln.)

**BURGER-Fans an den Herd!**

In diesem Kochkurs sind Sie genau richtig, denn Sie tauchen ein in die vielfältige Art der Burger-Küche. Unseren hausgemachten Burgern mit selbst gebakenen Brötchen kann keiner widerstehen. Bei den würzigen Veggie-Varianten werden auch „Eingefleischte“ schwach. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

**307206**

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

**Basisch kochen - Der leichte Weg zu mehr Vitalität**

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

Beate Kecac  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten und 3,- EUR für Skript)

**307207**

Mittwoch, 27. September 2017, 19:00-22:00 Uhr

**307208**

Montag, 20. November 2017, 19:00-22:00 Uhr

## Sprachen

**Englisch für den Alltag (A2)**

Sie können schon (etwas) Englisch, aber das freie Sprechen klappt noch nicht so richtig? Sie wollen sich nicht in grammatikalischen (Un-)Tiefen verlieren, sondern in erster Linie üben, Alltagssituationen (Urlaub, Small Talk, Medien, etc.) in der Fremdsprache zu bewältigen? Wir üben Englisch so, wie man es im täglichen Leben spricht - und das ohne Zeit- und Prüfungsdruck, sondern mit der nötigen Portion Geduld und vor allem Spaß.

**406201**

Michael Lehmann  
Montag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 14 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
87,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Junge VHS

**Kinder brauchen Bewegung (5-8 J.)**

**Spieleerische Rückenschule**  
Die „Rückenschule für Kinder“ ist nicht nur ein effektives Programm zur Vorbeugung von Bewegungsmangelkrankheiten, sie leistet mittels altersgerechter Spiele und Übungen einen wichtigen Beitrag zur motorischen, geistigen und emotionalen Entwicklung der Kinder. Spiele zur Koordination und Wahrnehmung, Kräftigung und Beweglichkeit fordern nicht nur die Muskeln heraus, sie fördern zugleich Körper- und Selbstbewusstsein und innere Stärke.

**302214**

Anna Keller  
Samstag, 10:00-11:00 Uhr  
ab Samstag, 30. September 2017, 10 x  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7  
Turnraum (Neue Mensa)  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Wassergewöhnung (4 - 6 J.)**

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

**302253**

Patrick Metzger  
Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr  
ab Donnerstag, 14. Dezember 2017, 5 x  
Lehrschwimmbaden Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
33,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**Schwimmen für Kinder - Anfänger ab 5 J.**

Lehrschwimmbaden Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

**302243**

Kurt Dowideit  
Freitag, 17:00-17:45 Uhr  
ab Freitag, 6. Oktober 2017, 10 x  
52,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**302244**

Kurt Dowideit  
Freitag, 17:45-18:30 Uhr  
ab Freitag, 6. Oktober 2017, 10 x  
52,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**302247**

Kurt Dowideit  
Freitag, 18:30-19:15 Uhr  
ab Freitag, 6. Oktober 2017, 10 x  
52,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**302245**

Brigitte Ziegler  
Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x  
39,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**302246**

Brigitte Ziegler  
Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x  
39,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Schwimmen für Kinder - Fortgeschrittene ab 5 J.**

Verschiedene Schwimmtechniken wie Kraul- und Rückenschwimmen.

**302248**

Brigitte Ziegler  
Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x  
Lehrschwimmbaden Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
39,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Festigung für Schwimmanfänger**

Die Fertigkeiten des Anfängerkurses werden gefestigt. Voraussetzung: Teilnahme an einem der direkt vorangegangenen Anfängerkurse. Bitte mitbringen: Schwimmflügel.  
Lehrschwimmbaden Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

**302252**

Kurt Dowideit  
Freitag, 17:00-17:45 Uhr  
ab Freitag, 12. Januar 2018, 8 x  
33,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**302254**

Kurt Dowideit  
Freitag, 17:45-18:30 Uhr  
ab Freitag, 12. Januar 2018, 8 x  
33,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**302256**

Kurt Dowideit  
Freitag, 18:30-19:15 Uhr  
ab Freitag, 12. Januar 2018, 8 x  
33,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**302255**

Alexandra Metzger  
Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr  
ab Donnerstag, 14. Dezember 2017, 5 x  
30,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**302257**

Alexandra Metzger  
Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr  
ab Donnerstag, 14. Dezember 2017, 5 x  
30,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)



## VHS Kappel-Grafenhausen

Siggi Köbele

Rosenweg 15  
77966 Kappel-Grafenhausen

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

## Vorträge

### Elternunterhalt nach der Pflegereform

Immer mehr Menschen werden älter und immer mehr Menschen werden pflegebedürftig. Auch in Laar entstehen daher immer mehr Pflegeheime. Die Finanzierung der Pflege erfolgt auch durch Unterhaltszahlungen der Kinder. Zum 1. Januar 2017 ist nun das neue Pflegerecht in Kraft getreten. Die Leistungen der Pflegeversicherung haben sich deutlich verändert. Welche Auswirkungen hat dies auf die Unterhaltspflicht von Kindern gegenüber ihren pflegebedürftigen Eltern? Unter welchen Voraussetzungen und in welcher Höhe Kinder im Pflegefall der Eltern zahlen müssen, wird in diesem Vortrag erläutert und anhand praktischer Beispiele dargestellt.

#### 116301

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann  
Freitag, 12. Januar 2018, 19:30 Uhr  
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### Burgen im Elsass

Im Elsass sind von den ehemals über 300 Burgen noch 96 Ruinen erhalten. 50 Burgruinen finden wir im Unter-Elsass, weitere 46 Châteaux kann man verstreut im Ober-Elsass entdecken. Am bekanntesten ist die „Route des cinq châteaux“ bei Eguisheim mit ihren 5 Burgen. Im Münster- und im Thurtal bei Thann sowie an den östlichen Vogesenhängen wurden viele Burgen oberhalb von strategischen Straßenkreuzungen erbaut. Auch die Grenze zur Schweiz ist durch einige Burgen gesichert. Die meisten Burgen wurden im Auftrag der Stauferkönige Friedrich I., Barbarossa und Friedrich II. erbaut. Sie lösten die Motten und die sogenannten Kaiserpfalzen ab, die alle in der Rheinebene lagen. Im Hochmittelalter wählte man die zahlreichen Sandstein- und Granitfelsen der Vogesen als wehrfähige Standorte aus. Die Bauweise der Burgen wird anhand der schönsten Beispiele im angrenzenden Nachbarland Elsass mit vielen Bildern dargestellt.

#### 101302

Norbert Klein  
Freitag, 6. Oktober 2017, 19:30-21:00 Uhr  
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Mensch – Gesellschaft – Umwelt

### Schoko-Omi oder Schimpfe-Oma

#### Darf und kann die Oma miterziehen?

Der Erziehungsstil von Eltern und Großeltern ist oft unterschiedlich. Durch unterschiedliche Werte, Regeln und Grenzen jedes Einzelnen kann es sehr schnell zu Spannungen zwischen Eltern und Großeltern kommen. Verwöhnt die Oma das Kind zu stark? Ist die Mama zu streng? Wessen Regeln gelten? Wie bekommen wir die unterschiedlichen Ansichten in Einklang? Diesen Fragen wollen wir anhand von Übungen, theoretischen Inhalten und persönlichem Austausch auf den Grund gehen.

#### 106301

Melanie Wieber  
Dienstag, 14. November 2017, 19:30-21:30 Uhr  
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7  
11,50 EUR

### Wer trotzt hier wem?

Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit dem Thema „Trotz“ bei Kleinkindern. Ab wann sprechen wir von „Trotz“ und was unterscheidet es von „Selbstbehauptung“? Welche Möglichkeiten gibt es für Eltern und Großeltern, dem Kind in dieser Entwicklungsphase zu begegnen? Wie gehen wir mit unserem Ärger, unseren Wünschen und Bedürfnissen und denen des Kindes in „schwierigen“ Momenten um? Diesen Fragen wollen wir anhand von Übungen, theoretischen Inhalten und persönlichem Austausch auf den Grund gehen.

#### 106302

Melanie Wieber  
Dienstag, 7. November 2017, 19:30-21:30 Uhr  
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7  
11,50 EUR

## Entspannung – Bewegung

### Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches zu mehr Gesundheit, Widerstandskraft und Ausgeglichenheit im Alltag führen kann. Durch regelmäßiges Üben können bald Fortschritte erzielt werden, die wir in diesem Kurs ausbauen möchten. Bekannte Übungen wie der Sonnengruß, Körperstellungen und gezielte Atemübungen werden vertieft und verfeinert. Eine

Tiefenentspannung zu Beginn und zum Schluss der Stunde setzen Entspannungsimpulse, die auch im Alltag gut zum Abschalten und zur Stressreduktion angewendet werden können. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Bequeme Kleidung.

#### 301341

Heike Stehlin-Biegert  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x  
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61  
78,- EUR

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

### Hatha-Yoga

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

#### 301342

Heike Stehlin-Biegert  
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x  
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61  
78,- EUR

### Yoga am Morgen

Yoga hilft uns, unseren Körper so anzunehmen, wie er ist. Mit sanften Übungen kann man den Körper gelenkiger und flexibler werden lassen. Durch Übungen für die Atmung und zur Entspannung können wir unseren Körper und Geist zur Ruhe bringen. Genießen Sie die Zeit für sich und Ihren Körper. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken und Decke.

#### 301343

Melanie Bauer  
Montag, 10:00-11:30 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 8 x  
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2  
69,50 EUR

## Tai Chi Chuan

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

### 301371

Stefan Händly

Montag, 19:00-20:30 Uhr

ab Montag, 25. September 2017, 10 x

Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7

86,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

## Bauch-Beine-Po-Training

Für einen guten Start in den Tag lockern wir die Muskeln, um sie danach zu stärken. Das powervolle, körperbewusste Krafttraining lässt die eigenen Grenzen spüren und auch über sie hinaus wachsen. Dies wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

### 302305

Dagmar Bauer

Donnerstag, 18:30-19:15 Uhr

ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x

Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang

43,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

## Pilates

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

Beatrix Gschimailo

Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61

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

### 302310

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x

### 302311

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr

ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x

Die Freunde der basisch/mediterranen Küche treffen sich alle 6 Wochen im La Melina in Mahlberg. Siehe S. 31

## Gesundheit – Ernährung

### Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Begleitende Gewichtsreduzierung in der Gruppe Über eine längere Zeit genussreich, gesund und erfolgreich abnehmen. Keine Doppelbelastung am Herd, da es sich in keiner Weise um eine Diät handelt, also absolut familientauglich ist. Unter Anleitung werden Sie 12 Wochen im wöchentlichen Rhythmus durch diese Gewichtsreduzierung begleitet durch Ernährungsveränderung, sportliche Bewegung und Tiefenentspannung. Weitere Informationen erhalten Sie bei Sigi Köbele, Tel. 07822/867815. Naturalkosten pro Kochabend bar an die Dozentin entrichten. Eine Abmeldung ist bis zum 26.09.2017 kostenfrei möglich.

### 304302

Marianne Wacker

Montag, 18:00-21:00 Uhr

ab Montag, 9. Oktober 2017, 14 x

Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7

270,- EUR (inkl. 20,- EUR Skriptkosten;

zzgl. 15,- EUR Naturalkosten pro Kochtermin)

### Fingerfood zum Genießen

Ob Party, Treffen mit Freunden und Familie, für ein Fingerfood-Buffet gibt es viele Gelegenheiten. Mit leckeren Häppchen, die sich gut vorbereiten lassen können alle zusammen feiern. Die Rezepte für diesen Abend sind mit Fleisch, aber auch vegetarisch oder vegan. Ergänzend mit Salaten und Beilagen ist die Auswahl vielfältig. Und auch die süße Versuchung gehört dazu. Die Rezepte können gut verändert oder abgewandelt werden. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Genussabend. Bei der Lebensmittelauswahl wird auf hohe Qualität geachtet und es werden bevorzugt regionale Produkte verwendet. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 307301

Franz Boomers

Mittwoch, 29. November 2017, 19:00-22:00 Uhr

Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang

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

### Rezeptideen rund ums Mittelmeer

Die mediterrane Küche besteht nicht nur aus französischen, italienischen oder spanischen Gerichten. Es ist eine Küche zwischen Okzident und Orient. Dies verspricht aufregende Gerichte, die den Gaumen anregen und verwöhnen. Eine Auswahl wird an diesem Abend vorgestellt. Es gibt Rezepte aus allen vier Himmelsrichtungen mit ausgewählten Lebensmitteln und Gewürzen aus den Regionen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 307302

Franz Boomers

Samstag, 27. Januar 2018, 19:00-22:00 Uhr

Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang

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

## Kulinarische Weinreise

Das Wort Klimaerwärmung ist in aller Munde. Auch im Weinbau wird dieses Thema heiß diskutiert. Kommen unsere Rebsorten mit höheren Temperaturen zurecht? Gibt es Alternativen? Die Rebenzüchtung hat sich schon seit Jahren mit dieser Problematik befasst und neue Sorten gezüchtet. Wie schmecken die Weine dieser neuen Rebsorten im Vergleich zu den traditionellen? Probieren Sie Weine verschiedener neuer Rotweinsorten im Vergleich zu der Traditionssorte Spätburgunder und genießen Sie ein paar kleine Leckereien dazu.

### 307303

Horst Kröber

Freitag, 19. Januar 2018, 19:30-22:00 Uhr

Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen

30,50 EUR (inkl. 20,- EUR Naturalkosten)

## Apfelmärchen - Kulinarische Märchenreise

Rund und schön, wertvoll und weit verbreitet... Über die Äpfel ranken sich viele Märchen. Auf dem Ehrenhof in Niederschopfheim werden wir Apfelmärchen hören und aus der altbewährten Frucht leckere Köstlichkeiten gemeinsam zubereiten und genießen.

### 307305

Elisabeth Ehret

Donnerstag, 5. Oktober 2017, 18:30-22:00 Uhr

Treffpunkt: Ehrenhof, Hauptstr. 35a, 77749 Hohberg

20,50 EUR (inkl. Speisen und Getränke)

## Männer lernen kochen

Wollen Sie den Kochlöffel schwingen, wissen aber nicht wie? In diesem Kurs vermittelt der Dozent wichtige Grundkenntnisse des Küchen ABC. An vier Abenden lernen Sie einfache Grundrezepte kennen wie die Zubereitung von Soßen, Steaks, Fisch bis hin zu Aufläufen. Auch der Umgang mit Küchenwerkzeug wird gezeigt und geübt. Haben wir Sie neugierig gemacht? Keine Bange, Kochen ist sehr gut erlernbar. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 307306

Franz Boomers

Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr

ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 4 x

Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang

52,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten pro Abend)

## Junge VHS

### Schnupperkurs Kinderyoga (6-10 J.)

Breite deine Flügel aus wie ein Schmetterling. Kinder wollen etwas tun, sind neugierig und lernbereit. In diesem Sinn üben Kinder nicht Yoga, sie sind es. Die Kinder können sich bewegen, singen, entspannen, sich und ihren Atem wahrnehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken und Decke.

### 301344

Melanie Bauer

Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr

ab Donnerstag, 12. Oktober 2017, 4 x

Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7

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



## VHS Kippenheim

Sigrid Obert

Bachgasse 36  
77971 Kippenheim

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

## Gestalten – Tanz – Nähen

### Räucherkurs mit Symbolkraft zum Winterende

Direkt am Lichtmess-Abend findet dieser Räucherkurs statt. Für dieses Fest stellen wir eine eigene Räucher Mischung her und erfahren viel über die historischen Hintergründe und ihre Bedeutung für unsere jetzige Zeit. Schon die Kelten haben diesen Festtag zu Ehren ihrer Lichtgöttin begangen, später wurde er in der Bibel erwähnt und die Kirche feiert ihn bis heute als Marienfeiertag.

#### 200403

Birgit Schröder

Freitag, 2. Februar 2018, 19:00-21:30 Uhr  
Werkstatt der Dozentin, Büssägestr. 14, Ettenheim  
12,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Zeichnen und Malen

Aquarellieren, Acrylmalen oder Bleistiftzeichnungen: In diesem Kurs ist alles möglich. Von einem Kunstmaler werden Sie in die Technik Ihrer Wahl eingeführt oder weitergehend angeleitet. Geeignet ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Bleistifte, Farben, Pinsel, Block und evtl. Naturschwamm.

#### 205401

Walter Sekinger

Mittwoch, 18:30-20:45 Uhr  
ab Mittwoch, 11. Oktober 2017, 8 x  
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100  
62,50 EUR

### Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

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

#### 206401

Walter Sekinger

Dienstag, 18:30-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 8 x  
Herbolzheim, Friedr. Str. „Hinter dem Drescheschopf“  
74,50 EUR (Kosten für Ton, Glasur, Schrüh- und Glasurbrand pro kg der zweimal gebrannten und glasierten Tonstücke 7,- bis 8,- EUR) (min. 8/max. 9 Teiln.)

### Line Dance - Fortgeschrittene

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.

#### 209420

Anna Amelkova

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 15 x  
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim  
78,- EUR

### Origami-Blumenworkshop

Origami begeistert einen wachsenden Personenkreis. Immer mehr Bücher erscheinen auf dem Markt, doch das Falten anhand von kompliziert aussehenden Diagrammen ist nicht jedermanns Sache. Lernen Sie in diesem Kurs das Falten von einfachen bis mittelschweren Blumen/Blüten durch Nachfalten. Nebenbei erhalten Sie viele Falttipps. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 212401

Anja Drews

Samstag, 7. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr  
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim  
20,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)  
(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.

### Crashkurs Overlock I

Die Verarbeitung von elastischen Stoffen ist nicht immer ganz einfach und das Versäubern oft zeitraubend und lästig - hier hilft die Overlock. Aber wie? In diesem Workshop lernen Sie Ihre Maschine besser kennen: Wir fädeln ein, probieren die verschiedenen Stiche (Overlock, Flatlock, Rollsaum), experimentieren mit dem Differentialtransport und unterschiedlichen Garnen. Nebenbei erhalten Sie weitere Tricks und Kniffe. Die Dozentin ist Handarbeitslehrerin und Nähbuchautorin. Bitte mitbringen: Ihre Overlock mit allem Zubehör in technisch einwandfreiem Zustand (Mängel

können im Kurs nicht behoben werden), Stoffreste (Jersey, Sweat, Baumwolle je ca. DIN A4), Overlockgarn (4 verschieden farbige Kone), Effektgarne, Stoffschere, Schreibzeug. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 214402

Carmen Dahlem

Sonntag, 15. Oktober 2017, 9:00-13:00 Uhr  
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim  
25,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)  
(min. 6/max. 7 Teiln.)

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

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

Was die Maschine so alles kann – viel mehr als nur Versäubern! Sie wissen schon, wie man den 3- bzw. 4-Faden-Overlockstich, den Rollsaum und die Flatlocknaht einstellt und haben dies auch bereits einmal ausprobiert? Nun wollen Sie sich an Bekleidung oder aufwändigere Accessoires wagen und wissen nicht so richtig wie? In diesem Workshop werden wir anhand von Mustern ein paar Nähtechniken wie Rundungen, Ecken, Säume, Bündchen ausprobieren. Nebenbei erfahren Sie noch den einen oder anderen Kniff. Bitte mitbringen: Ihre Maschine in technisch einwandfreiem Zustand und mit allem Zubehör, mehrere und verschiedene Stoffreste aus Sweat und/oder Jersey (ca. 50x140cm), sehr feinen Stoff, Overlockgarn (4 Farben je 1 Kone), Ziergarne wenn vorhanden, Clips, Schere, Schreibzeug. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 214403

Carmen Dahlem

Sonntag, 15. Oktober 2017, 14:00-18:00 Uhr  
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim  
25,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)  
(min. 6/max. 7 Teiln.)

## Tüdelkram - Weihnachtsedition

Wir nähen in diesem Workshop textile Geschenkideen wie Kosmetik-, Laptop-, Handy- und sonstige kleine Täschchen, Wohnraumaccessoires, Weihnachtsdekorationen u.v.m. - in einer neuen Mischung aus den aktuellen Trends von skandinavischem Design, japanischem Style über Shabby-Chic bis hin zur romantischen Landliebe. Verschiedene Verarbeitungstipps (Reißverschluss, Verstärken, Schnittabwandlungen) bringen noch mehr Spaß beim Nähen. Bitte mitbringen: Ihre Nähmaschine mit sämtlichem Zubehör, Schere, Nähadeln, verschiedene Nähgarne, Stecknadeln, Pack-/Schnittpapier, Schreibzeug, Stoffe, Vlieseline, Reißverschlüsse und ausgewählte Zierbänder/Motivknöpfe können auch im Kurs erworben werden (Abrechnung nach Verbrauch).

**214404**

Carmen Dahlem  
Sonntag, 12. November 2017, 9:00-13:00 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
25,- EUR (zzgl. ca. 5,- bis 25,- EUR Material)  
(min. 6/max. 7 Teiln.)

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

## Entspannung – Bewegung

### Hatha-Yoga

Hatha-Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, Atembewusstsein, Körperübungen und Meditation Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Der Kurs ist als Einstieg und Vertiefung geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, Decke und ein kleines Kissen.

**301441**

Martine Pretsch  
Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x  
Haus Rebenblüte, Bahnhofstr. 7  
58,- EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

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

## Yoga und Bewegungsübungen auf dem Stuhl

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

**301443**

Sybille Schabla  
Dienstag, 18:45-20:15 Uhr  
ab Dienstag, 24. Oktober 2017, 10 x  
Proberaum MG, Poststr. 24  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Sanftes Hatha-Yoga

Die Heilwirkung des Yoga erstreckt sich auf Körper, Geist und Seele. Durch sanftes Yoga werden wir mit einfachen Asanas den Rücken, seine Muskulatur und Bänder stärken und geschmeidig halten. Rückenbeschwerden kann vorgebeugt werden. Eine kleine Einführung in Meditation, Atemübungen und Tiefenentspannung runden die Übungsstunden ab. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke und kleineres Kissen.

**301445**

Sybille Schabla  
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 10 x  
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Qigong

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

**301461**

Angelika Glatz  
Montag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x  
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302402**

Angelika Löffler  
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 36  
34,50 EUR

## Rückenfit

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

**302411**

Silvia Bilger-Zehle  
Dienstag, 16:45-17:45 Uhr  
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 12 x  
Festhalle Schmieheim  
41,- EUR

### Sanfte Gymnastik für Senioren

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

**302410**

Irene Volk  
ab Donnerstag, 12. Oktober 2017,  
wöchentlich im Wechsel  
mittwochs 8:30-9:30 Uhr / donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Festhalle Schmieheim  
34,50 EUR

### Pilates

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

Valentina Manukanc

Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34  
55,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**302408**

Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 13 x

**302409**

Donnerstag, 9:40-10:40 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 13 x

### Pilates

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

Margot Früh

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

**302412**

Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x

**302413**

Montag, 19:15-20:15 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x

### Nicht aus der Tüte - Fixe Soßen selbstgemacht

#### Kochdemonstration

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

#### 307401

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein  
Montag, 6. November 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
7,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

### Brot und Brotaufstriche für viele Gelegenheiten

#### Kochdemonstration

Mehr als 300 Brotsorten gibt es in Deutschland – so viele wie nirgendwo auf der Welt. Als eines unserer Grundnahrungsmittel lässt Brot sich wunderbar mit leckeren Aufstrichen kombinieren. In dieser Vorführung erfahren Sie Wissenswertes über die verschiedenen Getreidesorten sowie die Zubereitung von Brot und Brotaufstrichen. Lassen Sie sich von vielfältigen Rezepten überraschen! In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein und den Landfrauen Kippenheimweiler. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307402

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein  
Montag, 23. Oktober 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
7,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

### Vegetarisch glücklich

Fleischlos heißt nicht Verzicht. Mit dem richtigen Einstieg in die vegetarische Küche gehen Ihnen keine wichtigen Nährstoffe und kein Genuss verloren. Worauf Sie achten sollten und vieles mehr werden wir in diesem Kurs besprechen - begleitet von leckeren Rezepten in Theorie und Praxis. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 307403

Sabine Finkbeiner-Obert  
Donnerstag, 9. November 2017, 18:30-21:30 Uhr  
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26  
10,50 EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Naturalkosten)

## Junge VHS

### Wir nähen einen Turnbeutel (ab 10 J.)

Momentan für alle jungen Menschen ein Must Have: Der Turnbeutel feiert sein Comeback. In diesem Workshop schneidest und nähst du dir deinen eigenen coolen Turnbeutel. Aus dem Stoff deiner Wahl nimmst du am Ende des Kurses einen Beutel mit nach Hause, den du leicht nachnähen kannst. Vielleicht wollen Deine Geschwister oder Freunde auch einen? Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Faden, Spule und Zubehör, Schere, Stecknadeln, ein fester Baumwollstoff 0,5 m, 2,50 m Kordel. Stoff 1 m bei 1,4 m Breite bei Kombination zwei Stoffe mit Gesamtlänge 1m, 3m Kordel. Vesper.

#### 214405

Carmen Dahlem  
Sonntag, 12. November 2017, 14:00-18:00 Uhr  
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim  
22,50 EUR (zzgl. 2,50 EUR Materialkosten)  
(min. 6/max. 8 Teiln.)

Die  
größten Hits  
aller Zeiten.

  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 – 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de



## Vorträge

### Mitgefühl

Für die meisten Probleme in dieser Welt könnte es Lösungen geben, wenn Menschen bereit wären, ihr Verhalten zu ändern. Aber die Realität zeigt, dass Vernunft allein hierfür offensichtlich nicht ausreicht. Forscher am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig sind der Frage nachgegangen, ob eine Anleitung zu Mitgefühl Menschen zu entsprechenden Verhaltensänderungen motivieren kann. Neben neurowissenschaftlichen und psychologischen Erkenntnissen flossen auch Erfahrungen buddhistischer Meditationslehrer in das Forschungsprojekt ein. Fragestellungen waren: Was ist Mitgefühl eigentlich, gibt es eine genetische Veranlagung für Mitgefühl, welchen Nutzen bringt Mitgefühl, kann Mitgefühl eingeübt werden? Der Referent ist Dipl. Psychologe, Dipl. Theologe und Psychotherapeut. In seinem Vortrag stellt er die Forschungsergebnisse vor, zeigt die Bedeutung von Mitgefühl für eine solidarische Gesellschaft auf und gibt Anregungen für die eigene Lebenspraxis.

### 107505

Günther Wolf-Melcher  
Dienstag, 14. November 2017, 19:00-20:30 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula  
3,50 EUR / 2,50 EUR

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

## Exkursionen

### Burgenexkursion rund um Saverne

Die 8. Burgenexkursion der VHS Mahlberg führt nach Saverne. Vom dortigen Höhenweg über die erste Vogesenkette sind die Burgen Ochsenstein, Kleine und Große Geroldseck sowie die gewaltigen Ruinen der Haut Barr jeweils leicht zu Fuß zu erreichen. Auf der Haut-Barr zeigt sich zum ersten Mal die Baukunst der Felsenburgen, wie sie an der Pfälzer Grenze immer wieder zu bewundern ist. Hoch über dem Zornthal gelegen hat man vom höchsten Burgplateau die Aussicht auf den Bergfried der Burg Greifenstein, die auf der anderen Talseite das Ziel einer 5 km langen Wanderung ist. Abgerundet wird diese Exkursion mit dem Besuch der Ruine Lutzelbourg, der 5. Burg des Tages. Zur Mittagszeit wollen wir uns bei einer Rast in einem elsässischen Restaurant stärken. Bitte mitbringen: Wanderstiefel und Getränke.

### 110504

Norbert Klein  
Samstag, 7. Oktober 2017, 8:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Stadthalle Mahlberg zur Bildung von Fahrgemeinschaften.  
12,- EUR (inkl. Unterlagen, Mitfahrer bezahlen 8 EUR,- an den Fahrer).

### Pilze sammeln und bestimmen

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

### 114501

Dieter Kurz  
Mittwoch, 4./11. Oktober 2017, 19:30-21:00 Uhr  
Samstag, 14. Oktober 2017, 9:00-14:00 Uhr (Exkursion)  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
27,50 EUR

## Mensch – Gesellschaft – Umwelt

### Frauentreff

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

### 100501

Martha Hildersperger  
Mittwoch, 11.10., 8.11., 13.12. 2017, 10.01., 14.02.2018,  
jeweils 20:00-22:00 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### Kopfsache - Schwerpunkt: „Wer entscheidet eigentlich über mein Leben?“

Gelingt Ihnen manches, manches aber trotz mehrerer Versuche immer wieder nicht? Oder passiert Ihnen immer wieder das Gleiche? In diesem spannenden Vortrag erfahren Sie mehr darüber, warum das so ist und warum es gar nicht schwer ist, sich und das eigene Leben zu verändern. Schluss mit dem Träumen und dem Verschieben auf morgen – erleben Sie jetzt, wie das geht. Dieser Vortrag ist Teil einer „Kopfsache“-Serie, die Teile können völlig unabhängig voneinander besucht werden. Kopierkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 107506

Beate Hackmann  
Mittwoch, 25. Oktober 2017, 19:00-21:15 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)  
7,50 EUR (zzgl. 1,- EUR für Kopien)  
(Anmeldung erforderlich)

## Tanz – Gestalten

### Freies Tanzen

Freies Tanzen bietet die Möglichkeit, im Tanz den eigenen Körper und die eigene Kreativität auszu-drücken. Wir hören Musikstücke mit verschiedenen Rhythmen und gehen damit in Bewegung. Diese Rhythmen begegnen uns überall und immer wieder im Alltag. Wir hören sie, nehmen sie wahr und tanzen frei ohne Wertung in einem geschützten Raum. Dadurch entsteht eine jeweils eigene Bewegungsmeditation mit dem Bild einer Welle. Für Menschen jeden Alters, die ihre Freude an freier Bewegung immer wieder aufs Neue erleben und dem eigenen Impuls und Rhythmus folgen wollen. Der Kurs findet jeweils am 2. Sonntag im Monat statt (nur im Februar ist es der 3. Sonntag).

### 209503

Irmtrud Willaredt  
Sonntag, 8.10., 12.11., 10.12.2017, 14.01., 18.02.2018,  
jeweils 19:00-20:30 Uhr  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
32,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

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

## Tanz dich frei!

In diesem Workshop werden Sie eingeladen, sich frei zur Musik zu bewegen. Wir beginnen mit einer kleinen Entspannungsphase und einer geführten Körperreise, während wir uns langsam zu bewegen beginnen und ins Tanzen kommen. Der Tanz kann uns helfen, zur Ruhe zu kommen, immer wiederkehrende Gedanken loszulassen und zu entspannen. Es sind keine Kenntnisse oder Fitness erforderlich. Auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Bitte mitbringen: Trinken, bequeme Kleidung, Socken oder Tanzschlappchen, evtl. für die Entspannung eine Matte oder Decke.

## 209504

Nicole Lutterer

Samstag, 28. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
18,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

## Entspannung – Bewegung

### Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

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

## 301501

Sybille Schabla

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 10 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

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

### Entspannung mit Yoga und Ayurveda

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie das traditionelle und ganzheitliche Yoga kennen mit dem Ziel den Körper, Geist und die Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Erlernen Sie eine Padabhyanga- und Marma-Fußreflexzonenmassage aus der Ayurveda- Gesundheitslehre vom „Wissen des Lebens“, die eine entspannende und harmonisierende Wirkung auf alle Organsysteme und Körperfunktionen hat. Und kommen Sie in Berührung mit einer einfachen Konzentrations- und Atembeobachtungs-Meditationstechnik aus der Kriya Yoga-Meditation nach der Lehre von Paramahansa Yogananda, die bei regelmäßigem Üben den Geist zur Ruhe kommen lässt und das Nervensystem beruhigt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Gymnastikmatte,

Handtuch, Vesper und Schreibzeug. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

## 301541

Sybille Schabla

Samstag, 7. Oktober 2017, 14:00-18:30 Uhr  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
17,50 EUR (zzgl. ca. 1,50 EUR Materialkosten für Bio-Öl)  
(min. 8/max. 12 Teiln.)

### Hatha-Yoga

Die Heilwirkungen des Hatha-Yoga erstrecken sich auf Körper, Geist und Seele. Durch Üben von Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen, Yoga-Tiefenentspannung und Meditation können sich körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden einstellen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, die Wirbelsäule wird beweglicher und unser seelisches Wohlbefinden wird gefördert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke und ein kleines Kissen.

Sybille Schabla

ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
81,- EUR

## 301540

Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 12 x

## 301545

Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x  
Am 2.10. findet der Kurs statt!

### Zenbo Balance

Die Stunde beginnt mit einer kurzen und bewussten Atemübung. Danach werden leichte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur ausgeführt, das Gleichgewicht und die richtige Atmung geschult sowie die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Die Übungen werden im Stand und am Boden ausgeführt und kommen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Qigong. Zum Abschluss jeder Stunde wird eine Entspannungstechnik wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Körperreise oder Phantasiereise durchgeführt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, Bequeme Kleidung.

## 301547

Sandra Woitt

Dienstag, 19:15-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
55,50 EUR

### Tai Chi Chuan - Einführung

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

## 301571

Sabine Geiger

Dienstag, 18:50-19:50 Uhr

ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Tai Chi Chuan

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

## 301572

Sabine Geiger

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Wirbelsäulengymnastik

Mit Liebe geführte gezielte Übungen geben Muskulatur und Faszien Impulse zum Entspannen und Lösen, zum Mobilisieren und Stärken. Der gesamte Körper kann sich so an seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten erinnern, sie wieder neu entdecken und eine natürliche Aufrichtung und Haltung entwickeln. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Socken oder Innenraumschuhe.

## 302502

Phoebe Wacker

Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Fitness - Stretching - Entspannung

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

## 302504

Hermann Bucher

Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
41,- EUR

### Pilates - Einführung

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

## 302507

Susanne Oettle

Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
34,50 EUR

**Pilates** 

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

Susanne Oettle  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
34,50 EUR

**302508**

Montag, 19:05-20:05 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x

**302509**

Montag, 20:15-21:15 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x

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

**Stockkampf-Tanz-Workshop**

In dieser ganzheitlichen Körperschulung, die an die philippinische Stockkampfkunst Eskrima angelehnt ist, verbinden wir spielerisches Kämpfen mit Bewegung, Improvisation, Rhythmus und Tanz. Dadurch werden die Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit gestärkt und ein stabiles Körper-Selbst-Bewusstsein entwickelt. Spielerisch ist es möglich, neue Erfahrungen mit der eigenen Kraft und Aggression zu erhalten und ein sicheres Gefühl für die eigenen Grenzen zu bekommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Männer und Frauen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken.

Irmtrud Willaredt  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
26,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Workshop I****302533**

Samstag, 21. Oktober und 25. November 2017, 2x  
jeweils 10:00-13:00 Uhr

**Workshop II****302534**

Samstag, 20. Januar und 17. Februar 2018, 2x  
jeweils 10:00-13:00 Uhr

## Ernährung

**Pikantes Backen für den Feierabend**

Gefüllte Brote, Snacks, würzige Häppchen und leckere Brötchen sorgen für Abwechslung im Brotkorb. Diese pfiffigen Rezeptideen eignen sich auch für Einladungen, Buffets und Feste. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

**307501**

Sabine Finkbeiner-Obert  
Dienstag, 17. Oktober 2017, 18:30-21:30 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)

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.

**Köstliches Silvesterbuffet**

Wenn viele eingeladen sind, ist ein Buffet genau richtig! Leicht vorzubereiten sind kleine Köstlichkeiten ideal, um Ihre Gäste zu verwöhnen. Fingerfood, Partygebäck, kleine Desserts und eine Mitternachtssuppe warten darauf, von Ihnen probiert und nachgekocht zu werden. Auch für Geburtstage oder Fasnet geeignet! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

**307502**

Monika Dantschke  
Montag, 13. November 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

**Plätzchen-Sharing**

Sie möchten viele Plätzchensorten ausprobieren und mitnehmen? Dann probieren Sie „Plätzchen-Sharing“ aus. Gemeinsam werden neue und alte Köstlichkeiten gebacken und die Ausbeute fair geteilt. Gute Laune und Weihnachtsbäckerei-Stimmung inklusive! Bitte mitbringen: Behälter für Plätzchen, Geschirrhändtücher. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

**307503**

Monika Dantschke  
Donnerstag, 30. November 2017, 18:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
14,- EUR (zzgl. ca. 10,- 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 an die Dozentin entrichten.

Ursula Sicheneder  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
14,- EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

**307504**

Samstag, 18. November 2017, 11:00-15:00 Uhr

**307505**

Freitag, 19. Januar 2018, 17:00-21:00 Uhr

**Pikantes und Süßes aus dem Backofen**

Auflauf, Quiche, Tartes, Hefeteig, Biskuit, Rührkuchen oder Strudel. Es gibt viele Möglichkeiten Pikantes und Süßes im Backofen zuzubereiten. Alle Lebensmittel eignen sich für diese Zubereitungsform. Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse, Fleisch, Fisch usw. Aber auch in süßer Form als Apfeltorte oder Käsekuchen oder als Grundlage für Buttercreme oder Sahnetorte, pikante oder süße Hefengebäcke und vieles mehr. Freuen Sie sich auf einen Kochabend mit der Vielfalt aus dem Backofen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

**307506**

Franz Boomers  
Freitag, 27. Oktober 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

**Eine kulinarische Deutschlandreise**

So vielfältig wie die Regionen in Deutschland, ist auch die Küche Deutschlands. Linsen mit Spätzle, Himmel und Erde, Königsberger Klopse, Serviettenklöße mit Krustenbraten, Bulette, Scholle mit Speckkartoffel oder Krabbenbrötchen. Aber auch Kuchen und Süßspeisen, Gemüsevielfalt und Salatvariationen: Lassen Sie sich von der deutschen Küchenvielfalt überraschen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

**307507**

Franz Boomers  
Freitag, 26. Januar 2018, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

## Sprachen

**Französisch A2.2**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. On y va A2, ab Lektion 4

**408501**

Marie-Christine Drouot  
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2  
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)



## VHS Meissenheim

Britta Elsing

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

Tel 078 24/66 06 25  
vhs-meissenheim@t-online.de

## Vorträge – Film

### Polen – Von Masuren zur Danziger Bucht

Ein Film über eine sommerliche Reise in die polnischen Gebiete des ehemaligen Ostpreußens. Das erste Ziel war die Masurische Seenlandschaft, wo es geschichtsträchtige Städte und die Hinterlassenschaften deutscher Geschichte zu erkunden gab. Aber nicht nur diese waren Anziehungspunkte, sondern natürlich auch die bezaubernde Landschaft der 1000 Seen. Eine Besichtigung der „Wolfsschanze“, dem ehemaligen Hauptquartier Hitlers in Ostpreußen, und des nicht weit davon entfernten „Mauerwalds“ waren weitere Ziele. Barocke Kunst der Klosterkirche „Heilige Linde“ und die Klänge der wunderbaren Orgel gehörten ebenfalls zu den Besonderheiten, die im Film festgehalten sind. In Polen gibt es noch Urwälder. Ein Wisent-Gehege im äußersten Norden der Masuren war einen Besuch wert. Die Reise ging weiter zur Danziger Bucht. Eine Schifffahrt zu Land und zu Wasser war ein Highlight dieser Reise.

110609

Günther Rentschler  
Donnerstag, 19. Oktober 2017, 19:00 Uhr  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
3,50 EUR / 2,50 EUR

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

### Bahngeschichte in Meissenheim

60 Jahre und 8 Monate gehörte der „Entenkörper“ zum täglichen Straßenbild des Rieddorfes Meissenheim. So wurde das kleine Bähnle, das die Meissenheimer sowohl nach Kehl als auch nach Lahr brachte, im Ried liebevoll genannt. Nach einem bewegten jahrelangen Genehmigungsvorgang konnte die schmalspurige Eisenbahnverbindung zwischen den beiden Städten Kehl und Lahr am 1. April 1898 in Betrieb genommen werden. Mit alten zeitgenössischen Bildern lässt Norbert Klein die Bahngeschichte noch einmal aufleben und schildert die schrecklichen Jahre der Fliegerangriffe auf das Bähnle. Es gibt immer noch Meissenheimer, die diese Angriffe nur mit viel Glück überlebt haben. Der Schienenverkehr wurde aus wirtschaftlichen Gründen zum Jahresende 1959 aufgegeben. Der Vortrag wird von dem bekannten Mundartsänger Gerd Birsner u.a. mit dem Entenkörperlied umrahmt. In Kooperation mit der Gemeinde, der Kirchengemeinde und dem Heimat- und Kulturverein Meissenheim.

Der Eintritt ist frei. Spenden für eine geplante Kirchenrenovierung in Meissenheim sind willkommen.

101603

Norbert Klein  
Freitag, 10. November 2017, 19:00 Uhr  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
Eintritt frei (Spenden für die geplante Kirchenrenovierung in Meissenheim sind willkommen.)

### Vortrag über die Silbermannorgeln im Oberrheingebiet

Johann Andreas Silbermann ist der genialste Orgelbauer, der in unserer Gegend gewirkt hat. In der evangelischen Kirchengemeinde Meissenheim installierte der elsässische Orgelbaumeister in der neu erbauten Kirche (1766) zehn Jahre nach der Einweihung eine seiner klangreichen Orgeln. An diesem Vortragsabend wird Norbert Klein zunächst die Geschichte der Familie Silbermann vorstellen. Anschließend präsentiert Gerard Menet die Entwicklung der Meissenheimer Orgel und der Silbermannorgeln in Baden. Meissenheim hat bekanntlich durch Friederike Brion sehr viele Bezüge ins Elsass. Ihr Bruder Christian war Pfarrer in Gries, einem Dorf südlich von Hagenau. Dort steht ebenfalls eine Silbermannorgel. Patrick Aichholzer, Kirchengemeinderatsvorsitzende aus Gries wird über die Grieser Orgel und andere Silbermannorgeln im Elsass referieren. Musikalisch begleitet wird dieser grenzüberschreitende Vortrag hervorragend durch Martin Groß an der Orgel und das Posaunenensemble Ried. In Kooperation mit der Gemeinde Meissenheim, der Kirchengemeinde und dem Heimat- und Kulturverein Meissenheim.

207603

Norbert Klein  
Freitag, 17. November 2017, 18:30 Uhr  
Treffpunkt: Kirche Meissenheim, Kirchstr. 18  
Eintritt frei (Spenden für ein gemeinnütziges Projekt sind willkommen.)

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

### 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 die Referentin in ihrem Vortrag eingehen wird. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein und den Landfrauen Meissenheim.

304600

Dr. Silke Bauer  
Donnerstag, 30. November 2017, 19:00 Uhr  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
Eintritt frei

## Exkursionen

### Straßburg entdecken Tagesfahrt

Unterwegs mit Tram und zu Fuß durch Strasbourg in Begleitung einer ortskundigen Einheimischen. Sie entdecken die Sehenswürdigkeiten dieser fabelhaften, geschichtsträchtigen Stadt und fühlen sich in eine andere Welt versetzt. Sie erhalten wertvolle Tipps, damit Sie später selbstständig die Stadt mit Ihrer Familie oder Freunden besichtigen können. Wir bilden Fahrgemeinschaften, fahren bis zu einem Parkplatz in Illkirch und von dort aus mit der Tram in die Stadt. Die Stadtbesichtigung dauert bis 17:00 Uhr, anschließend geselliges Beisammensein in einer Gaststube im Herzen Straßburgs (Selbstzahlung). Rückkehr ca. 21:00 Uhr. Ein Angebot im Rahmen der Initiative Volkshochschulen für Europa - weitere Informationen unter [www.vhseuropa.de](http://www.vhseuropa.de).

200602

Sylvie Kurz / Martine Pretsch  
Samstag, 16. September 2017, 10:00-21:00 Uhr  
Treffpunkt: P+R Parkplatz in Allmannsweier (Orts-  
eingang vor Edeka). Mitfahrer zahlen an den Fahrer für  
Fahrt und Parken 3,- EUR.  
24,- EUR (min. 10/max. 11 Teiln.)

## Mensch – Gesellschaft – Umwelt

### „Nein!“, schreit das Kind und wirft sich auf den Boden...

... wenn Sie diese Situationen kennen, dann sind Sie hier richtig! Sie fragen sich, wo die Zeit geblieben ist, als das Kind noch im Babyalter und auf Ihre Hilfe und Fürsorge angewiesen war. Mittlerweile hat sich das Kind zu einer selbstbewussten Persönlichkeit entwickelt und Sie staunen über die Selbständigkeit und seinen Willen, die Welt zu erkunden. Aber jetzt kollidieren der Wunsch des Kindes und die von Ihnen gesetzten Grenzen ... und nun? Anhand von alltagsnahen Beispielen wird deutlich, aus welchem Blickwinkel das Kind in verschiedenen Situationen betrachtet werden kann und welche Möglichkeiten Sie als Eltern haben, darauf zu reagieren.

**106603**

Daniela Endreß

Dienstag, 16. Januar 2018, 19:30-21:15 Uhr  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
13,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

### Kopfsache: „So ein Typ...“

Was treibt Sie an? Warum sind Ihnen manche Menschentypen gar nicht lieb und manche lieber? Erfahren Sie in diesem spannenden Workshop die Schlüssel dazu, wie schon Hippokrates die Menschen in Typen einteilte, welches leicht anschauliche Modell es heute gibt und wie Sie künftig besser auf Ihre Mitmenschen eingehen können – und leichter das bekommen, was Sie wollen. Sei es von ihren Kindern, Partnern, Freunden und Bekannten oder auch beruflich. Viele Tipps machen das neue Wissen leicht praktisch anwendbar. Dieser Workshop ist Teil einer „Kopfsache“-Serie. Die Teile können völlig unabhängig voneinander besucht werden. Kopierkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

**107604**

Beate Hackmann

Mittwoch, 4. Oktober 2017, 19:00-21:15 Uhr  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
7,50 EUR (zzgl. 1,- EUR für Kopien)  
(Anmeldung erforderlich)

## Musik – Gestalten – Mode

### Gitarre Aufbaukurs

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

**208620**

Bernhard Krämer

Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1  
49,- EUR

### Kreativtag in den Rheinauen - Ein spannendes Abenteuer - Natur pur!

Wir gehen in die Natur und ernten achtsam unser Material, die „wilde Waldrebe“ (Clematis vitalba). Wir arbeiten vor Ort in den Rheinauen - winden, weben und „zähmen“ die Clematis. Es entstehen florale Objekte wie Kugeln, Kränze, Füllhörner und eigene Kunstwerke. Das bizarre Holz wirkt für sich – ein Objekt für drinnen oder draußen! Bei schlechter Witterung verlegen wir den kreativen Teil in den Schulwerkraum. In Fahrge-meinschaften fahren wir mit dem Auto in die Rheinauen. Bitte mitbringen: Rebschere und (falls vorhanden) auch Astschere und Klapptisch. Bitte denken Sie an geeignete Kleidung (Handschuhe, gutes Schuhwerk, Kopfbedeckung) und Proviant für eine gemeinsame Stärkung zwischendurch.

**212613**

Johanna Harter

Samstag, 9. Dezember 2017, 10:00-16:00 Uhr  
Treffpunkt: Schule Meißenheim  
46,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

### Weidenobjekte

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

**212614**

Johanna Harter

Dienstag, 30. Januar 2018, 18:00-22:00 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31, Werkraum  
31,50 EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Material nach Verbrauch)  
(min. 7/max. 8 Teiln.)

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

Möchten Sie wissen, welche Farbnuancen Sie optimal zur Geltung bringen, wie Sie eine beeindruckende persönliche Ausstrahlung bekommen, wie Ihre Individualität besser zur Geltung kommt, welcher Kleidungsstil für Sie stimmig ist? In diesem Kurs bekommen Sie eine Farbtyp-Bestimmung. Sie lernen Ihren Farbtyp und Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up. Bitte ungeschminkt und im weißen T-Shirt teilnehmen. Materialkosten bitte bar an die Dozentinnen entrichten.

**214601**

Sybille Roll / Kerstin Berg

Freitag, 29. September 2017, 17:00-20:00 Uhr  
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1  
20,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

## Entspannung – Bewegung

### Yoga

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

Ilse Ternai

Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
47,- EUR

**301641**

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

**301642**

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

**301643**

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 10. Januar 2018, 9 x

**301644**

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr  
ab Mittwoch, 10. Januar 2018, 9 x

### Yoga

Bewegung und Atmung lassen sich zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Die einzelnen Körperpositionen werden ein paar Atemzüge gehalten, der Fokus liegt auf der präzisen Ausrichtung der verschiedenen Körperpositionen. Durch fließende Übergänge entsteht ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen. Sie fordern uns körperlich und mental und vermehren unsere Konzentration und Achtsamkeit, nicht nur in der Yogastunde. Bitte mitbringen: Matte und Decke.

**301645**

Jessica Lenz

Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34  
65,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

### Qigong mit Vorkenntnissen

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

**301662**

Susanne Stritzel

Dienstag, 17:15-18:15 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
43,- EUR

**Rückenfit** 

Am 02. Oktober findet der Kurs nicht statt.

**302601**

Carmen Bühler

Montag, 18:45-19:45 Uhr

ab Montag, 25. September 2017, 10 x

Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31, Eingang Schulinnenhof

34,50 EUR

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

**Pilates**

Durch Pilates werden die Muskeln gestärkt, die Beweglichkeit und Ausdauer des Körpers gesteigert, sowie Kreislauf, Koordination und Körperhaltung verbessert. Bauchmuskeln, Zwerchfell, Beckenboden und die Rückenmuskulatur werden als Kraftzentrum genutzt, um für die übrige Körpermuskulatur einen möglichst freien Bewegungsfluss zu erreichen. Die kontrollierten, fließenden Übungen erhöhen die Elastizität und Beweglichkeit der Gelenke, und beanspruchen alle Muskeln gleichmäßig. Ein ganzheitliches Körpertraining garantiert!

**302602**

Jessica Lenz

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr

ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x

Mehrzweckhalle Kürzell, Westendstr. 17

34,50 EUR

## Ernährung

**Fondantkurs für Anfänger**

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

**307603**

Daniela Deis

Samstag, 30. September 2017, 10:00-16:00 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

26,- EUR (zzgl. 25,- EUR Natural- und Materialkosten)

Abmeldeschluss: 16.09.2017 (min. 8/max. 10 Teiln.)

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

**Fingerfood zum Genießen**

Ob Party, Treffen mit Freunden und Familie, für ein Fingerfood-Buffer gibt es viele Gelegenheiten. Mit leckeren Häppchen, die sich gut vorbereiten lassen können alle zusammen feiern. Die Rezepte für diesen Abend sind mit Fleisch, aber auch vegetarisch oder vegan. Ergänzend mit Salaten und Beilagen ist die Auswahl vielfältig. Und auch die süße Versuchung gehört dazu. Die Rezepte können gut verändert oder abgewandelt werden. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Genussabend. Bei der Lebensmittelauswahl wird auf hohe Qualität geachtet und es werden bevorzugt regionale Produkte verwendet. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

**307604**

Franz Boomers

Dienstag, 17. Oktober 2017, 19:00-22:00 Uhr

Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17

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

**Eine kulinarische Deutschlandreise**

So vielfältig wie die Regionen in Deutschland, ist auch die Küche Deutschlands. Himmel und Erde, Königsberger Klopse, Scholle mit Speckkartoffeln sind Beispiele für die große Auswahl an regionalen Klassikern. Lassen Sie sich von der deutschen Küchenvielfalt überraschen, bei der auch eine süße Nachspeise nicht fehlen wird. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

**307605**

Franz Boomers

Mittwoch, 15. November 2017, 19:00-22:00 Uhr

Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17

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

**Kochen und genießen trotz Diabetes**

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

**307606**

Franz Boomers

Freitag, 10. November 2017, 18:00-22:00 Uhr

Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17

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

**Pikantes Backen für den Feierabend**

Gefüllte Brote, Snacks, würzige Häppchen, leckere Brötchen sorgen für Abwechslung im Brotkorb. Diese pfiffigen Rezeptideen eignen sich auch für Einladungen, Buffets und Feste. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

**307608**

Sabine Finkbeiner-Obert

Donnerstag, 26. Oktober 2017, 18:30-21:30 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

10,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)

## Sprachen

**Französisch A1.2**

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.

On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 4

**408601**

Sylvie Kurz

Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 162,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Unter [www.vhs.lahr.de](http://www.vhs.lahr.de): Service (<https://vhs.lahr.de/online-spracheinstufungstest.16318.htm>) können online-Sprachtests helfen, den richtigen Kurs zu finden. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am Dienstag, 12. September, von 16:00-18:00 Uhr. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

**Spanisch A1.2**

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Impresiones ab Lektion 2/3

**422601**

Maria Mercedes Viera-Stiefel

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 162,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## VHS Ringsheim/Rust

Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a  
77975 Ringsheim

Tel 0 78 22 / 89 67 61  
Esther@Dixa.de

# Das wird gefeiert! 30 Jahre

## VHS-Außenstelle Ringsheim/Rust



Wir laden Sie herzlich  
zum **Jubiläumsempfang** am  
Freitag, 10. November 2017

um 18:00 Uhr  
ins Bürgerhaus Ringsheim ein!

## Vorträge

### Brustkrebs - Heutige Behandlungsformen

Der Brustkrebs ist zu einer meist heilbaren Volkskrankheit geworden. Der Wissenszuwachs durch Grundlagenforschung ist rasant. Individuell ausgerichtete Therapien machen es möglich, die Heilungschancen ständig zu verbessern. Ein gutes Verständnis der verschiedenen Therapieoptionen ermöglicht es den Patientinnen, sich bewusst für ein Verfahren zu entscheiden und die nachfolgende Zeit bestmöglich zu bestreiten. Ein Vortrag über neue Erkenntnisse in der interdisziplinären Therapie des Brustkrebses. Der Referent ist leitender Arzt der Klinik für Frauenkrankheiten und Geburtshilfe und des Brustzentrums, Ortenau-Klinikum Lahr.

**304702**

Dr. Muneer Mansour

Donnerstag, 19. Oktober 2017, 19:00 Uhr

Rust, altes Rathaus, Friedrichstr. 7

Eintritt frei

### Volkskrankheit Arthrose

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

**304703**

Prof. Dr. med. Akhil P. Verheyden

Termin wird in der Tagespresse bekannt gegeben.

Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1

Eintritt frei (Spende erbeten)

### Das neue Pflegegesetz und seine Auswirkungen

Seit dem 1. Januar 2017 ist die Stufe II des neuen Pflegegesetzes in Kraft getreten. Was bedeutet dies für Betroffene und Angehörige? Was ändert sich konkret und nach welchen Kriterien wird die Einstufung des Pflegegrades vorgenommen? Diese und weitere Fragen beantwortet die Referentin von der Katholischen Sozialstation St. Vinzenz Lahr-Ettenheim.

**105701**

Ruth Volz

Donnerstag, 16. November 2017, 19:30 Uhr

Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1

Eintritt frei

### Faszination Patagonien – Eine Bilderreise

Patagonien fesselt die Besucher durch seine seit der Urzeit beinahe unveränderten Naturschönheiten. Schon Magellan, Darwin und St. Exupery waren fasziniert von diesem südlichen Teil der Erde. Die endlose Steppenlandschaft, die Gletscher- und Vulkanwelt der Anden und die bezaubernde Seenlandschaft ziehen den Besucher in einen Bann, dem man nur allzu schwer wieder entkommen kann.

**110705**

Heinrich Dixa

Sonntag, 19. November 2017, 19:30 Uhr

Ringsheim, Bürgerhaus

3,50 EUR / 2,50 EUR

### Flucht in den Tod?

Das Thema Selbstmord und das Thema organisierte Sterbehilfe ist weithin noch ein Tabu, doch es besteht Redebedarf. Die Sehnsucht, den eigenen Tod selbst herbeizuführen, kann jeden überfallen. Ist Suizid Privatsache? Ist die Selbsttötung eine Handlung letzter persönlicher Freiheit? In unserer Gesellschaft tun sich riesige Gräben zwischen den ethischen Überzeugungen auf. Wie können wir helfen, dass sich ein Mensch in der Krise für das Leben anstatt für den Tod entscheidet? Wie können wir Hinterbliebenen von Selbstmördern helfen? Über diese und weitere Fragen spricht Dr. Stefan Jung. Er arbeitet als Theologe, Lehrer und Autor.

**107703**

Dr. Stefan Jung

Mittwoch, 22. November 2017, 19:30 Uhr

Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1

3,50 EUR / 2,50 EUR

### Vergessen und verarmt - Von Not und Hilfe in Rumänien

In Rumänien gibt es Regionen, in denen eine unvorstellbare Not herrscht. Die Zustände dort haben den Landwirtschaftsmeister und Mediator Alfred Hiss bewogen, regelmäßig Hilfstransporte nach Rumänien zu organisieren. So konnte praktisch und konkret notleidenden und bedürftigen Familien geholfen werden. Dabei sind die Projekte sehr vielseitig. Ob es um die Einrichtung einer Arztpraxis oder eines Klassenzimmers geht oder ein Brunnen für die Trinkwasserversorgung gebaut wurde, vieles konnte ermöglicht werden. Anhand von Bildern wird gezeigt, wie mit Fantasie und Organisationstalent Menschen geholfen wird, deren Leben eigentlich ohne Perspektive ist.

**110707**

Alfred Hiss

Sonntag, 26. November 2017, 19:30 Uhr

Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1

Eintritt frei

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

## Exkursionen

### Taubergießen - Mit Boot und Fisch

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

**111702**

Reinhard Maurer

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

Treffpunkt: 79365 Rheinhausen-Oberhausen,

Parkplatz am Rhein

14,- EUR

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

## Nancy - Die Perle von Lothringen

### Tagesfahrt

Nancy, die einstige Hauptstadt der Herzöge von Lothringen, ist weltbekannt für ihr architektonisches Ensemble aus dem 18. Jahrhundert, das seit 1983 zum Weltkulturerbe der UNESCO zählt. Bei einer Führung erleben wir die historische Altstadt und entdecken den architektonischen Reichtum, darunter der „Place Stanislas“, der zu den schönsten Plätzen der Welt zählt. Ebenso interessant anzusehen sind die zahlreichen Beispiele des Jugendstils. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, Hinweise erteilt die Reiseleitung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim. Anmeldung nur beim Kulturkreis Ringsheim (Tel.: 07822/896761).

### 200701

Heinrich Dixa

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 7:30-19:00 Uhr  
Treffpunkt: Bürgerhaus Ringsheim (Parkplätze vorhanden)

48,- EUR (inkl. Busfahrt, Eintritt, Führungen)

## Kultur – Gestalten

### „Bei dir riecht's aber gut...“ – Räuchern zur Winterzeit

Das Räuchern von Kräutern, Harzen und Gewürzen hat eine lange Tradition. An diesem Abend begeben wir uns auf die Spuren des traditionellen Räucherns und lernen verschiedene Techniken kennen, wie und warum geräuchert wurde. Mit heimischen Kräutern des Sommers werden wir räuchern und mehr über deren Wirkung als „Räucherstoffe“ erfahren. Und schließlich kann sich jede/jeder seine ganz eigene duftende Räuchermischung für zu Hause zusammenstellen, damit es auch bei Ihnen heißt: „Bei dir riecht's aber gut“. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536 oder per Mail an info@naturzentrum-rheinauen.de).

### 212702

Naturzentrum Rheinauen

Freitag, 10. November 2017, 19:00-21:00 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
20,- EUR Barkasse

### Aktuelle Mode selbst genäht

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

### 214704

Brigitte Nieborowsky

Montag, 19:00-21:15 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 7 x  
Karl-Person-Schule  
78,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

## Entspannung – Bewegung

### Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Durch die Verbindung von Körperstellungen (sogenannte Asanas) und Atmung, können die Teilnehmer die positive Wirkung von Yoga genießen. Abschließend erreichen wir eine Entspannungsphase, in dem der Körper die Möglichkeit erhält, alles Erlernte zu festigen. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

### 301741

Angelika Löffler

Donnerstag, 9:00-10:15 Uhr  
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
65,- EUR

### Entspannungstraining nach Jacobson

Mit Yogaimpulsiven und progressiver Muskelentspannung nach Jacobson lernen Sie, bewusst und achtsam den Tag zu beschließen. So können Sie dem Stress entgegenwirken, Verspannungen lösen und Ihr Körpergefühl verbessern. Darüber hinaus erreichen Sie mehr Gelassenheit, Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden. Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung führt zur inneren Balance, verbunden mit einer tiefgreifenden Regeneration, sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

### 301771

Hildegard Weber

Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
65,- EUR

### Wirbelsäulengymnastik

Mit Liebe geführte, gezielte Übungen geben Muskulatur und Faszien Impulse zum Entspannen und Lösen, zum Mobilisieren und Stärken. Der gesamte Körper kann sich so an seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten erinnern, sie wieder neu entdecken und eine natürliche Aufrichtung und Haltung entwickeln. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken oder Innenraumschuhe

Phoebe Wacker

41,- EUR

### 302701

Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus

### 302702

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x  
Rust, Seniorenwohnanlage, Klostergarten,  
Hindenburgstr. 29

### Wirbelsäulengymnastik

Damit die Muskeln rund um die Wirbelsäule ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen können, stärken wir sie mit gezieltem Training und Dehnübungen. Eine Wohltat für den Rücken ist die Entspannung am Ende der Stunde. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302703

Angelika Löffler

Montag, 8:30-9:30 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
41,- EUR

### Fitness am Vormittag

Durch eine ausgewogene Gymnastik mit anschließender Entspannung kommt der Körper wieder ins Gleichgewicht. Wir trainieren unseren Körper und kräftigen die Muskulatur und verbessern unsere Kondition. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

### 302704

Angelika Löffler

Montag, 9:30-10:30 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
41,- EUR

### Gymnastik für Männer (50plus)

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

### 302705

Hermann Bucher

Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr  
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
34,50 EUR

### Rückenfit

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

### 302706

Hildegard Weber

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Donnerstag, 5. Oktober 2017, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
41,- EUR

### Pilates in Rust

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

Tanja Kollerfrath

Rust, Seniorenwohnanlage; Klosgarten,  
Hindenburgstr. 29  
34,50 EUR

### 302708

Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x

### 302709

Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x

## Pilates am Vormittag

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

### 302710

Silke Blum  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
34,50 EUR

## Zumba

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

### 302711

Irma Jariashvili-Ziebold  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
41,- EUR

## Ernährung

### Natürlich backen mit Urgetreide

Urgetreide ist im Trend. Viel diskutiert wird die bessere Verträglichkeit, da diese alten Getreidesorten nicht hochgezüchtet sind. Was ist zu beachten, wenn aus Dinkel, Emmer und Einkorn Brötchen und Brot hergestellt wird? In dem Kurs erfahren Sie grundlegend, wie man in der Praxis mit diesen alten Getreidesorten stabile Teige und saftige Brote zubereitet. Bitte mitbringen: Schürze. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

Elmar Zeiser  
Karl-Person-Schule  
13,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

### 307702

Donnerstag, 12. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr

### 307703

Donnerstag, 19. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr

## Die perfekte Linzertorte - Tipps und Tricks vom Bäckermeister

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

### 307704

Hans-Dieter Busch  
Freitag, 17. November 2017, 19:00-21:30 Uhr  
Schule Rust  
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

## Plätzchen backen: Effektiv und kreativ

Berufstätige finden heute kaum noch Zeit, stundenlang in der Küche zu stehen, um zu backen. Eine Lösung bieten wir an: Jeder Teilnehmer bringt einen Teig (am besten die doppelte oder dreifache Menge) mit und backt die Sorte Plätzchen, die er am besten kann. Dazu gibt es neue Rezepte, Erfahrungen und Tipps und am Schluss haben wir eine gefüllte Dose mit den unterschiedlichsten Sorten. Bitte mitbringen: Große Gebäckdose, zwei- oder dreifache Menge Teig.

### 307705

Margrit Munz  
Mittwoch, 29. November 2017, 19:00-21:30 Uhr  
Schule Rust  
10,50 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.

## Sprachen

### English conversation B1/B2

Let's talk English and have fun! We are going to focus on spoken English in this course, but we are also going to repeat grammatical structures and improve your vocabulary. Different everyday situations and topics, such as holiday, small talk, media, society, music etc., will serve as a basis for our conversations. Kopierkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 406701

Dr. Bianca Kossmann  
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 23. November 2017, 8 x  
Karl-Person-Schule  
50,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)  
(min. 8/max. 12 Teiln.)

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Unter [www.vhs.lahr.de](http://www.vhs.lahr.de): Service (<https://vhs.lahr.de/online-spracheinstufungstest.16318.htm>) können online-Sprachtests helfen, den richtigen Kurs zu finden. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am Dienstag, 12. September, von 16:00-18:00 Uhr. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

## Französisch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit geringen Französischkenntnissen. Kopierkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.  
On y va A1, ab Lektion 7

### 408701

Dr. Bianca Kossmann  
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 14 x  
Karl-Person-Schule  
87,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)  
(min. 8/max. 12 Teiln.)

## Französisch B2

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen.  
On y va B1, ab Lektion 3 und Lektüre

### 408702

Bernadette Mutter  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 14 x  
Karl-Person-Schule  
69,50 EUR

## Junge VHS

### Tiere im Winter

#### Ranger-Workshop für Kinder (ab 6 J.)

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

Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536, E-Mail: [info@naturzentrum-rheinauen.de](mailto:info@naturzentrum-rheinauen.de)).

### 115752

Naturzentrum Rheinauen  
Donnerstag, 14. Dezember 2017, 15:00-17:00 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
5,- EUR Barkasse

## Nistkastenbau - Holz- und Kreativwerkstatt Groß-/Eltern-Kind-Projekt

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

### 212701

Naturzentrum Rheinauen  
Freitag, 16. Februar 2018, 15:00-17:00 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
7,- EUR zzgl. 5,- EUR Materialkosten  
pro Eltern-Kind-Paar, Barkasse



**VHS Schwanau**  
Sabine Doufrain

Ahornweg 2  
77963 Schwanau

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

## Vorträge – Filme

### Leben und Sterben in der Serengeti

#### Filmvortrag

Die Serengeti, eine faszinierende Landschaft Afrikas im Grenzgebiet zwischen Tansania und Kenia, ist eines der letzten Tierparadiese der Erde. Beeinflusst von Erlebnissen als Zwölfjähriger durch den Film „Serengeti darf nicht sterben“ von Michael und Bernhard Grzimek, hat sich der Filmautor Bernd Tacke einen Kindheitstraum erfüllt und das einzigartige jährliche Naturschauspiel der großen Tierwanderung von Gnus und Zebras mit der Filmkamera festgehalten. Der zum Weltkulturerbe zählende 1700 Meter hohe Ngorongoro-Krater und der Nationalpark um den soda-haltigen Lake Manyara mit ihren eigenen Tierwelten am Rande der Serengeti sind weitere Inhalte des Films. Der Naturfilm „Leben und Sterben in der Serengeti“ von Bernd Tacke ist nicht nur eine beeindruckende Tierdokumentation über Leben und Sterben, Fressen und Gefressen werden, Geburt und Tod, sondern auch ein Plädoyer für mehr Tierschutz. Eine Anmeldung ist bis 4. Oktober 2017 erforderlich.

#### 110805

Bernd Tacke  
Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:00 Uhr  
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr.  
3,50 EUR / 2,50 EUR

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

### Auf Schienen durch die Schweizer Alpen

#### Naturfilm

Mit dem Glacier Express, dem Bernina Express und der Centovalli Bahn durch die wundervolle Schweizer Alpenwelt unterwegs. Vom Engadin, unweit St. Moritz, geht es auf eine 7,5-stündige Reise nach Zermatt mit seinem weltberühmten Matterhorn. Höhepunkte dieser Reise sind die Fahrt durch die wilde Rheinschlucht, später durch das Rhone Tal, vorbei an Bergwiesen mit seinen leuchtenden Alpenblumen. Mit dem Wechseln der drei Züge begegnen dem Reisenden unbeschreibliche Eindrücke an Naturwundern und -schönheiten. Die Zugreise berührt das Engadin, das Wallis, die oberitalienische Region Piemont, die nordöstliche italienische Weinregion Veltlin hinauf nach Pontresina im Oberengadin und letztendlich in das Tessin mit Lugano und dem Luganer See.

Der Film von Natur- und Landschaftsfilmer Günther Rentschler entstand während einer mehrmonatigen Reise.

Eine Anmeldung ist bis zum 8. November 2017 erforderlich.

#### 110806

Günther Rentschler  
Mittwoch, 15. November 2017, 19:00 Uhr  
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr.  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Mensch – Gesellschaft – Umwelt

### Gesprächskreis für Frauen

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

#### 100801

Lieselotte Michael  
Montag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Gemeindehaus Allmannsweier  
Kostenfrei

## Kunst – Tanz – Musik

### Aquarellieren

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

#### 205801

Karin Wohlrabe  
Montag, 14:00-16:15 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
78,- EUR

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

### Line Dance - Anfänger

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

#### 209801

Sonja Roth  
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 8 x  
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle  
27,50 EUR

### Line Dance - Fortgeschrittene

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

#### 209802

Sonja Roth  
Dienstag, 20:15-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 8 x  
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle  
27,50 EUR

### 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, „Filzschmickschnack“ und Erlesenem wie Perlen und Knöpfe aus Omas Schatzkiste. Bitte mitbringen: Drahtschere. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 212804

Johanna Harter  
Donnerstag, 16. November 2017, 18:00-21:00 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum  
17,50 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. Materialkosten bitte bar entrichten.

### 212810

Johanna Harter  
Donnerstag, 7. Dezember 2017, 18:00-22:00 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
31,50 EUR (zzgl. ca. 15,- bis 20,- EUR Material nach Verbrauch)

## Entspannung – Bewegung

### Stress in Beruf und Alltag

Wie entsteht Stress? Und vor allem: Was kann ich selbst für mich tun? Was passiert bei Stress in unserem Körper? Welche Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung, um gut darauf zu reagieren, damit wir gesund bleiben? Im Kurs werden diese Fragen beleuchtet. Durch die eingebauten Elemente zu hören, spüren, schauen und riechen, bekommen Sie einige alltagstaugliche Antworten. Es werden verschiedene Strategien vermittelt, wie Sie sich selbst helfen können, Stress abzubauen, damit Sie Ihr körperliches und inneres Wohlbefinden wiedergewinnen können.

### 301801

Antje Kopf  
Mittwoch, 24. Januar 2018, 19:30-21:00 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
5,50 EUR

### Stress vor der nächsten Arbeit?

#### Workshop für Schüler ab 14 J.

Stress vor der nächsten Arbeit? Bauchweh vor dem Test? Bammel vor Blackout? In diesem Workshop lernen Sie Strategien, wie man sich selbst helfen kann, ruhiger und gelassener zu werden. Gezielter Stressabbau durch Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, gemeinsamer Austausch und weitere Hilfsmittel für den „Notfall“. Bitte mitbringen: Etwas zu trinken und ein kleines Vesper für eine gemeinsame Mittagspause.

### 301802

Antje Kopf  
Samstag, 21. Oktober 2017, 11:00-14:00 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
17,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

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

## Yoga und Rücken

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

### 301841

Nicole Seubert  
Donnerstag, 9:30-11:15 Uhr  
ab Donnerstag, 28. September 2017, 14 x  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
85,50 EUR

## Hatha-Yoga

Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, Atembewusstsein, Körperübungen und Meditation Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Als Einstieg und Vertiefung geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, Decke und ein kleines Kissen.  
Am 07.11. / 14.11. und 19.12 finden die Kurse nicht statt.

Silke Herrenknecht  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
62,50 EUR

### 301842

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x

### 301843

Dienstag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x

## Yoga

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

### 301846

Danijela Weiner  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Ayurvedische Kopf- und Fußmassage

Ayurveda ist ein alt indisches Naturheilverfahren, deren Ziel es ist, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten. Erlernen Sie in diesem Workshop eine ayurvedische Kopfmassage in entspannter Sitzposition auf dem Stuhl anzuwenden, 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, in dem 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! Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 301845

Sybille Schabla  
Samstag, 11. November 2017, 14:00-18:00 Uhr  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
23,- EUR (zzgl. 1,50 EUR Materialkosten)  
(min. 6/max. 12 Teiln.)

## Wirbelsäulengymnastik

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

Karl-Heinz Hatt  
Schwanau, Schulsporthalle Nonnenweier  
34,50 EUR

### 302801

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x

### 302802

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x

### 302803

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x

### 302804

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x

## Pilates

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

Valentina Manukanc  
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal  
34,50 EUR

## Einführung

### 302806

Freitag, 10:35-11:35 Uhr  
ab Freitag, 29. September 2017, 10 x

## Mittelstufe

### 302807

Freitag, 9:30-10:30 Uhr  
ab Freitag, 29. September 2017, 10 x

## Fortgeschrittene

### 302808

Freitag, 8:25-9:25 Uhr  
ab Freitag, 29. September 2017, 10 x

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.

## Zumba Fitness

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

### 302810

Letizia Sansone  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Schwanau, Elzhalle Wittenweier, Hauptstr.  
34,50 EUR

## Gesundheit – Ernährung

### Die Kneipp-Wohlfühlloose zu Hause

Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte eines der besten klassischen Naturheilverfahren: Eine umfassende ganzheitliche Heil- und Lebensweise. Aufbauend auf den fünf Elementen - Haltung und Bewegung, Ernährung, Natürliche Reize/Kneippsche Anwendungen, Heilpflanzen und Selbstmedikation, Lebensordnung - hat er eine den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele begreifende Heil- und Lebensweise etabliert. In diesem Workshop erfahren Sie von der Referentin, Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA), wie Sie in der kalten Jahreszeit mit den Elementen aus der Kneipp Schatzkiste auf angenehme Weise Ihr Immunsystem stärken und Erkältungen vorbeugen können.

### 304801

Mathilde Über  
Dienstag, 16. Januar 2018, 18:00-20:15 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
10,- EUR

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

#### Kochdemonstration

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

### 307800

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein  
Mittwoch, 25. Oktober 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
7,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

### Kochen von Mann zu Mann

Raffinierte Rezepte für ein 3-gängiges Menü, mit denen „mann“ auch zu Hause Eindruck machen kann, werden in geselliger Runde zubereitet. Dazu gibt es viele praktische Tipps, die die Küchenarbeit von Grund auf erleichtern. Bitte mitbringen: Geschirrtücher,

Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 307801

Tim Santo  
Freitag, 13. Oktober 2017, 18:00-22:00 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
14,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

### Creme Rosen

Es werden in diesem Kurs Creme Rosen aus einer Eiweißcreme hergestellt. Das Herstellen von Creme Rosen wird gezeigt und geübt. Zusammen mit der Dozentin werden die von den Teilnehmern mitgebrachten Torten dekoriert. Außerdem dekoriert die Dozentin eine mitgebrachte Torte, die von den Teilnehmern im Kurs verzehrt wird. Dieser Kurs wird in der russischen Sprache gehalten. Bitte mitbringen: 1 Torte, mehrere Schüsseln, Mixer, Geschirrtuch. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 307802

Vera Findling  
Samstag, 21. Oktober 2017, 14:00-17:00 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
17,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)  
(min. 6/max. 6 Teiln.)

### Fondantgrundkurs - Torten kunstvoll dekorieren

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

### 307803

Vera Findling  
Samstag, 28. Oktober 2017, 14:00-17:45 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
22,- EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Naturalkosten)  
(min. 6/max. 6 Teiln.)

### Köstliches Silvesterbuffet

Wenn viele eingeladen sind, ist ein Buffet genau richtig! Leicht vorzubereiten, sind kleine Köstlichkeiten ideal, um Ihre Gäste zu verwöhnen. Fingerfood, Partygebäck, kleine Desserts und eine Mitternachtssuppe warten darauf, von Ihnen probiert und nachgekocht zu werden. Auch für Geburtstage oder Fasnet geeignet! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 307804

Monika Dantschke  
Freitag, 17. November 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

### Plätzchen-Sharing

Sie möchten viele Plätzchensorten ausprobieren und mitnehmen? Dann probieren Sie „Plätzchen-Sharing“ aus. Gemeinsam werden neue und alte Köstlichkeiten gebacken und die Ausbeute fair geteilt. Gute Laune und Weihnachtsbäckerei-Stimmung inklusive! Bitte mitbringen: Behälter für Plätzchen, Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

### 307805

Monika Dantschke  
Freitag, 1. Dezember 2017, 18:00-22:00 Uhr  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
14,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)



## Sprachen

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

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

### 404881

Kathrin Lang / Sabine Doufrain  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
Kostenfrei

### Deutsch A1.1

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

### 404882

Angelika Walter  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 15 x  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
74,50 EUR

### Englisch für den Ruhestand (A2)

A New Start, Refresher A2 (new edition), ab Lektion 6

### 406801

Marianne Meyer-Alber  
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Dienstag, 26. September 2017, 12 x  
Rathaus Ottenheim, Kirchstr. 16,  
kleines Sitzungszimmer  
74,50 EUR

**Let's talk English and have fun!**

Passend für alle, die ihre Englischkenntnisse pflegen, bewahren und erweitern möchten.

**406802**

Marianne Meyer-Alber  
Montag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule  
60,- EUR

**Französisch für Anfänger A1.1**

Sie möchten Französisch lernen, haben aber (noch!) keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen diese wunderschöne Sprache „von der Pike auf“ und werden kontinuierlich besser Französisch lesen, schreiben, verstehen und sprechen können. Sie lernen in entspannter Atmosphäre verschiedene Situationen zu meistern, und Sie werden Ihre erworbenen Kenntnisse erfolgreich im Alltag/Beruf und Urlaub einsetzen können. Bienvenue et à bientôt!

Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 2

**408801**

Marie-Christine Drouot  
Montag, 10:30-12:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x  
Rathaus Ottenheim, Kirchstr. 16,  
kleines Sitzungszimmer  
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

**Französisch A2**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
Couleurs de France 2 (neu), ab Lektion 5

**408802**

Marie-Christine Drouot  
Montag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 12 x  
Rathaus Ottenheim, Kirchstr. 16, kleines Sitzungszimmer  
119,50 EUR (min. 5/max. 7 Teiln.)

**Junge VHS****Weihnachtsbäckerei (ab 6 J.)**

Plätzchen backen und dekorieren macht jedem Kind einen Heidenspaß. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

Aurelie Schuhmacher  
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche  
10,50 EUR (zzgl. 4,50 EUR Naturalkosten)

**Für Kinder ab 6 J.****307806**

Freitag, 8. Dezember 2017, 15:00-18:00 Uhr

**Für Kinder ab 10 J.****307807**

Samstag, 9. Dezember 2017, 14:00-17:00 Uhr



Mediathek Musikschule VHS Lehr

Stadt Lehr

Bildung für alle.



## VHS Seelbach/Schuttertal

Kerstin Volk

Litschentalstr. 14  
77960 Seelbach

Mobil 0176/47735474  
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

## Besichtigungen

### Hofbesichtigung – „Kasperhof“ Schuttertal

Der Kasperhof wird seit über 300 Jahren von der Familie Müllerleile bewirtschaftet. Als Vollwertbetrieb ist die Direktvermarktung mit fachlicher Beratung ein Schwerpunkt. Die Produktion geht von der eigenen Aufzucht über die Verarbeitung bis zum Verkauf im eigenen Hofladen. Die Anfahrt zum „Kasperhof“ finden Sie unter [www.kasperhof.de](http://www.kasperhof.de).

#### 104901

Brigitte Müllerleile

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

Treffpunkt: Obertal 4, 77978 Schuttertal

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

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

## Mensch – Gesellschaft – Umwelt

### 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.

#### 106950

Daniela Endreß

Freitag, 13. Oktober 2017, 19:00-21:15 Uhr

Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.

13,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

## Musik – Gestalten – Tanzen

### Ein Abend mit historischen Instrumenten

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

#### 208901

Günther Bläsi

Termin wird noch bekannt gegeben

Seelbach, Glatzenmühle, Litschentalstr.

Kostenfrei

### Musizieren auf historischen Instrumenten

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

#### 208903

Günther Bläsi

Dienstag, 19:45-21:15 Uhr

ab Dienstag, 26. September 2017, 10 x

Seelbach, Schulzentrum, Geroldseckerstr.

65,- EUR

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

### Schnuppertanzen für Paare

Der Kurs ist für Anfänger, die sich schon länger überlegt haben, ob sie einen Tanzkurs besuchen wollen. In diesem Schnupperkurs werden die ersten Schritte im Standard und Latein gezeigt. Am Ende des Kurses weiß man dann vielleicht, ob es das Richtige ist eine Tanzschule zu besuchen. Anmeldung nur mit Partner/in möglich.

#### 209901

Thomas Schorpp

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr

ab Donnerstag, 28. September 2017, 10 x

Seelbach, Schulzentrum Geroldseckerstr., Foyer

52,- 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 vielen interessanten Figuren.

Jasmin Zehnle

Seelbach, Schulzentrum Turnhalle, Gymnastikraum

### Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

#### 209919

Montag, 17:15-18:15 Uhr

ab Montag, 25. September 2017, 12 x

41,- EUR

### Für Anfänger A+B

#### 209920

Montag, 18:15-19:45 Uhr

ab Montag, 25. September 2017, 12 x

62,50 EUR

## Entspannung – Bewegung

### Yoga für Anfänger

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

**301941**

Martine Pretsch

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr

ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 12 x

„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 78,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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

### Hatha-Yoga

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

**301942**

Martine Pretsch

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr

ab Dienstag, 10. Oktober 2017, 12 x

„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 78,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Figur-Fitness für Frauen und Männer

Nach einem intensiven Warm-Up geht es um gezielte Gymnastik zur Stärkung aller Muskelgruppen. Dabei werden Koordination, Beweglichkeit und allgemeine Fitness verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Geeignet für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene.

**302902**

Anita Hummel

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 27. September 2017, 10 x

Seelbach, Schulzentrum Turnhalle

34,50 EUR

### Figur-Fitness

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

Sigrig Schnurr

„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 48,- EUR

**302903**

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 14 x

**302904**

Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr

ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 14 x

### Rücken-Aktiv

Nach einem intensiven Warm-up geht es um gezielte Gymnastik zur Stärkung aller Muskelgruppen, Schwerpunkt Rücken. Dabei werden Koordination, Beweglichkeit und allgemeine Fitness verbessert. Auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po werden trainiert. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Geeignet für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302905**

Anita Hummel

Montag, 19:30-20:30 Uhr

ab Montag, 25. September 2017, 12 x

Grundschule Dörlinbach, Oberdorf

41,- EUR

### Rückenfit

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

Marianne Kuhn

Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr.

34,50 EUR

**Sanft**

**302906**

Montag, 18:30-19:30 Uhr

ab Montag, 25. September 2017, 10 x

**Intensiv**

**302907**

Montag, 19:30-20:30 Uhr

ab Montag, 25. September 2017, 10 x

### Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Aufwärmtraining und abwechslungsreiche Gymnastik - auch mit verschiedenen Handgeräten - zur Stärkung der an einer aufrechten Haltung beteiligten Muskulatur zusammen mit viel Spaß und Musik. Verbessert werden Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. So kommen Sie top in Form. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

**302908**

Susanne Pelloth

Donnerstag, 8:15-9:15 Uhr

ab Donnerstag, 28. September 2017, 14 x

Seelbach, Schulzentrum Turnhalle, Gymnastikraum 48,- EUR

### Gymnastik für Senioren

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

Angela Lorch / Susanne Pelloth

Schulturnhalle Schuttertal, Modoscherstraße

48,- EUR

**302909**

Dienstag, 8:30-9:30 Uhr

ab Dienstag, 26. September 2017, 14 x

**302910**

Dienstag, 9:30-10:30 Uhr

ab Dienstag, 26. September 2017, 14 x

### Rücken in Bewegung

Bewegen statt schonen! Durch mobilisierende und stabilisierende Übungen wird der Körper auf die Anforderungen des Alltags vorbereitet. So kann aktives Rückentraining in die gesundheitsorientierte Stunde integriert werden. Verspannungen sollen gelöst, die gesamte Muskulatur gezielt gekräftigt werden. Im Mittelpunkt steht dabei der Rücken. Geeignet für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte. Am 02.10. findet der Kurs statt!

**302912**

Roman Maier

Montag, 9:15-10:15 Uhr

ab Montag, 25. September 2017, 12 x

Schweighausen Turnhalle, Bergstr.

41,- EUR

### AROHA - Sanftes Training für Körper und Geist

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

**302914**

Anita Hummel

Montag, 18:30-19:30 Uhr

ab Montag, 25. September 2017, 12 x

Grundschule Dörlinbach, Oberdorf

41,- EUR

## Eine kulinarische Deutschlandreise

So vielfältig wie die Regionen in Deutschland, so auch die Küche Deutschlands. Himmel und Erde, Königsberger Klopse, Scholle mit Speckkartoffeln sind Beispiele für die große Auswahl an regionalen Klassikern. Lassen Sie sich von der deutschen Küchenvielfalt überraschen, bei der auch eine süße Nachspeise nicht fehlen wird. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 307902

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

## Pikantes und Süßes aus dem Backofen

Auflauf, Quiche, Tartes, Hefeteig, Biskuit, Rührkuchen oder Strudel. Es gibt viele Möglichkeiten Pikantes und Süßes im Backofen zuzubereiten. Alle Lebensmittel eignen sich für diese Zubereitungsform. Kartoffeln, Nudeln, Reis, alles Gemüse, Fleisch, Fisch usw. Aber auch in süßer Form als Apfeltarte oder Käsekuchen oder als Grundlage für Buttercreme oder Sahnetorte. Pikante oder süße Hefengebäcke und vieles mehr. Freuen Sie sich auf einen Kochabend mit der Vielfalt aus dem Backofen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter.  
Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

### 307903

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

# Sprachen

## Englisch A2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
Great! A2

### 406901

Angela Lorch  
Montag, 10:15-11:15 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Seelbach, Bahnhöfe, Eisenbahnstr. 4  
55,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

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

## Englisch für Frühaufsteher B1

Mit der Weltsprache in die neue Woche starten! Ob für den Urlaub, die Arbeit oder für die Kontaktpflege mit Englisch sprechenden Bekannten: In diesem Kurs können Sie in einer kleinen Gruppe, ohne Zeit- und Leistungsdruck, lernen.

### 406902

Angela Lorch  
Montag, 8:30-10:00 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Seelbach, Bahnhöfe, Eisenbahnstr. 4  
62,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

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

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

### 406903

Angela Lorch  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 25. September 2017, 10 x  
Seelbach, Schulzentrum, Raum N1, Geroldseckerstr. 99,50 EUR (min. 5/max. 7 Teiln.)

## Foto- und Bildnachweis

Umschlag U1, U2, S.3, S.6 Ronald Buck, S.2 Peter Kees, S.4/5 oben Gabriele Melcher, S.5 Gerd Neubeck, S.6, 10, 14, 23, 30, 41, 44, 50, 56 istock (oben), S.8/9 shutterstock, S.16 Bernd Feininger, S.17 Gwendolin Weisser/Patrick Allgaier, Johannes Reiner, S.24 Dörte Janzen, S.25 Simone Müller, S.29 Angelika Fabry-Flashar, S.57 Stadt Ettenheim, S.66 Gemeinde Friesenheim, S.71 Gemeinde Kappel-Grafenhausen, S.73 Kippenheim, S.76 Stadt Mahlberg, S.79 Gemeinde Meißenheim, S.85 Gemeinde Schwanau, S.87 Monika Dantschke, S.88 VHS Lahr, S. 89 Manuel Wenski

# Unsere Kooperationspartner

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

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

Deutsch-Israelischer Arbeitskreis Südlicher Oberrhein

E-Werk Mittelbaden Lahr

Evangelisches Dekanat Ortenau – Lahr

Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.

Heimat- und Kulturverein Meißenheim

Interkultureller Beirat der Stadt Lahr

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Kirchengemeinde Meißenheim

Konfuzius-Institut an der Universität Freiburg

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

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

Naturzentrum-Rheinauen: Gemeinde Rust

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

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

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

VHS Offenburg, [www.vhs-offenburg.de](http://www.vhs-offenburg.de)

VHS Ortenau, [www.vhs-ortenau.de](http://www.vhs-ortenau.de)

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand 18.11.2013)

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

## 1. Allgemeines

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

## 2. Anmeldung/Vertragsschluss

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

## 3. Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.) bzw. in Fällen des Absatzes (4) aus der getroffenen Vereinbarung.
- (2) Die Bezahlung des Entgeltes sollte möglichst durch Erteilung einer Abbuchungsermächtigung erfolgen. Rechnungen werden nur bei fehlender Abbuchungsermächtigung bzw. auf Anforderung ausgestellt. Soweit Rechnungen ausgestellt werden, ist darin das Fälligkeitsdatum des Entgeltes festgelegt. Im Übrigen wird das Entgelt am 1. Tag nach Ablauf der kostenfreien Rücktrittsfrist fällig (siehe Ziffer 8, Absatz 1). Ist eine Abbuchung vereinbart, erfolgt diese innerhalb 30 Tagen nach Fälligkeit. Bis zum ersten Abbuchungsversuch werden dann keine Verzugszinsen erhoben. Bei Studienreisen, dem Zweiten Bildungsweg und bei Integrationskursen sind abweichende Zahlungsmodalitäten zu beachten (z.B. verkürzte Fristen, Vorkasse).
- (3) Die Veranstaltungsentgelte sind im Programmheft ausgewiesen. Verbrauchsmaterial und Naturalien sind in der Regel nicht darin enthalten. In diesem Fall sind sie direkt an den Dozenten/die Dozentin zu entrichten.
- (4) Der Anspruch auf Bezahlung von verderblichem Verbrauchsmaterial und Naturalien entsteht auch dann, wenn ohne fristgerechte Abmeldung/Kündigung nicht an der Veranstaltung teilgenommen wird und die VHS für ausgelegte Kosten aufkommen muss.
- (5) Wird die vorgesehene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann ein Kurs dennoch durchgeführt werden, wenn sich die Teilnehmer/innen zu Beginn auf eine Aufzahlung bzw. eine Unterrichtsverkürzung (oder eine Kombination von beidem) verständigen.

## 4. Entgeltermäßigung

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

## 5. Bescheinigungen

Die Teilnahme an einem Kurs kann auf Wunsch und unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%) bescheinigt werden. Teilnahmebescheinigungen werden gegen Vorauszahlung der Bearbeitungspauschale von 1,00 EUR am Kursende ausgegeben. Für nachträglich beantragte Bescheinigungen sind 2,50 EUR zu entrichten.

## 6. Organisatorische Änderungen

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

## 7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

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

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

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

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

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

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

## 10. Schadenersatzansprüche

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

## 11. Schlussbestimmungen

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

## 12. Hausrecht

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

**Schätzen Sie sich selbst ein !\*****Was möchte ich am Ende des Kurses können, welche Stufe (A1-C2) möchte ich erreichen ?**

**Bitte beachten:** Bevor Sie sich für einen Sprachtest anmelden, ist es ratsam einen **Einstufungstest** durchzuführen. Diesen Test finden Sie online auf der Homepage der VHS Lahr unter Service. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

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

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