

VHS Lahr

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

2018

Frühjahr / Sommer
Februar bis Juli

Inhalt

VHS Spezial

- 4 Die VHS auf der Landesgartenschau
- 8 VHS unterwegs
- 9 VHS-Reisen
- 10 Vorträge – Filme
- 12 Junge VHS

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

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

Kultur – Gestalten

- 23 Mit der VHS unterwegs
- 25 Kultur – Literatur
- 25 Tanzen
- 26 Zeichnen – Malen
- 27 Stricken – Nähen – Mode
- 28 Kreativität
- 29 Fotografie
- 29 Sprechen – Singen – Musik

Gesundheit

- 30 Vorträge
- 31 Vorbeugen – Heilen
- 32 Entspannung – Massage
- 32 Yoga – Qigong – Tai Chi
- 35 Bewegung – Ausgleich
- 39 Kochen – Ernährung
- 40 Flüssige Genüsse
- 40 Internationale Küche

Deutsch als Fremdsprache

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

Sprachen

- 44 Englisch
- 46 Französisch
- 47 Italienisch
- 47 Spanisch
- 48 Weitere Sprachen
Arabisch
Chinesisch
Japanisch
- 49 Niederländisch
Polnisch
Portugiesisch
Russisch
Schwedisch
Türkisch
Ungarisch

Computer – Beruf

- 50 Schlüsselqualifikationen
- 51 Kaufmännische Kurse
SAP Kurse
- 52 Computer Basiskurse
Netzwerktechnik
- 53 Windows-Office
- 53 Internet
- 54 Bildbearbeitung
Smartphone & Tablet
- 55 Kurse für Ältere
Kurse für Jüngere

Schulabschlüsse

- 56 Abendrealschule
Abendgymnasium

Außenstellen

- 57 Ettenheim
- 66 Friesenheim
- 71 Kappel-Grafenhausen
- 73 Kippenheim
- 75 Mahlberg
- 78 Meißenheim
- 80 Ringsheim / Rust
- 83 Schwanau
- 87 Seelbach / Schuttertal

Organisation

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



Liebe Leserinnen und Leser,

das Frühjahr 2018 steht ganz im Zeichen der Landesgartenschau.
Mit ihrer Eröffnung am 12. April ist ein großer Meilenstein gesetzt.

Auch die Volkshochschule lässt sich vom Landesgartenschauieber anstecken und wird mit Events, Mitmachaktionen und Kursen auf dem Gelände vertreten sein. So lädt unsere Einrichtung am **7. Juli 2018 zum „VHS-Tag“ in den Bürgerpark** ein.
Mit der „Vielfalt in Aktion“ werden Dozentinnen und Dozenten jeden zweiten Donnerstag ab dem 19. April im Kleingartenpark um 14:00 Uhr zum Mitmachen anregen.

Daneben gibt es weiterhin das bewährte und umfangreiche Programm, welches mit rund 800 Veranstaltungen aufwartet. Tagesfahrten und Exkursionen erkunden die Region und das Elsass. Vieles ist in Bewegung und soll Sie zur Teilnahme animieren; ob nun auf der Landesgartenschau unterwegs, ein Vortrag zur Mobilität, die ungewöhnliche Tour zweier Badener mit dem Motorroller nach Thailand, die Vielzahl der unterschiedlichen Tanzangebote oder die Bewegungskurse für die Gesundheit.

Wir hoffen, es ist uns wieder gelungen, für Sie ein interessantes und abwechslungsreiches Angebot zusammenzustellen.

Mein Dank gilt allen, die dazu beigetragen haben, ein vielfältiges Programm anbieten zu können. Ich wünsche allen Interessierten viel Freude beim Besuch der Veranstaltungen.

Mit freundlichen Grüßen

Guido Schöneboom
Erster Bürgermeister

Die Volkshochschule Lahr

Leitung

Carmen Wenkert M.A.

Gesundheit, Ernährung / Natur und Umwelt
Studienreisen / Zweiter Bildungsweg

Verwaltung

Regina Buchmiller

Catherine Delherm

Barbara König

Kurt Löffler

Hildegard Scherrmann

Petra Springmann

Fachbereiche

Claudia Allgeier

Verbraucherfragen/
Entspannung – Massage/
Arbeit und Beruf

Carolin Jais

Berufssprachkurse/
Deutsch für Geflüchtete/
Firmenkurse/Unterrichtsprojekte/
interkulturelle Aktionen

Dörte Janzen

Mensch-Gesellschaft-Umwelt/
Kultur-Gestalten

Philine Schweikert

Sprachen / Deutsch als Fremd-
sprache / Integrationskurse

Dozentenvertretung

Marie-Luise Wiechers und
Angela Lorch

Kontakt

Volkshochschule Lahr
Kaiserstraße 41
77933 Lahr

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

Öffnungszeiten

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

Online Anmeldung

www.vhs.lahr.de



VHS-Gutscheine

Erhalten Sie gegen Barzahlung
in der Geschäftsstelle Lahr

Buslinien

Haltestelle Lammstraße, alle Linien

Parkmöglichkeiten

Parkdeck Turmstraße (1 Gehminute)

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die AGB finden Sie am Ende des Hefts.

Kursfreie Zeiten

12. - 16. Februar 2018 (Fastnachtsferien)
26. März - 6. April 2018 (Osterferien)
1. Mai 2018 (Tag der Arbeit)
10. Mai 2018 (Himmelfahrt)
21. Mai - 1. Juni 2018 (Pfingstferien)
26. Juli - 7. September 2018 (Sommerferien)

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

Anmeldung und Kursbeginn

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

Beratung

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

Das nächste Programmheft erscheint am
8. September 2018.

Foto- und Bildnachweise finden Sie auf Seite 89.



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

Die Außenstellen der VHS Lahr



VHS Ettenheim
Susanne Dippel-Mietz

Am Münchberg 26
77955 Ettenheim
Tel 0 78 22 / 789 10 35
vhs-ettenheim@lahr.de



VHS Kippenheim
Sigrid Obert

Bachgasse 36
77971 Kippenheim
Tel 0 78 25 / 87 96 89
vhs-kippenheim@t-online.de



VHS Ringsheim/Rust
Esther Dixa

Schwarzwaldstraße 7a
77975 Ringsheim
Tel 0 78 22 / 89 67 61
Esther@Dixa.de



VHS Friesenheim
Beate Kecac

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



VHS Mahlberg
Andrea Schaub

Hauptstraße 17
77972 Mahlberg
Tel 0 78 22 / 43 35 89 2
vhs-mahlberg@web.de



VHS Schwanau
Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau
Tel 0 78 24 / 66 11 26
vhs-schwanau@lahr.de



VHS Kappel-Grafenhausen
Siggie Köbele

Rosenweg 15
77966 Kappel-Grafenhausen
Tel 0 78 22 / 86 78 15
vhs-kappel-grafenhausen@web.de



VHS Meißenheim
Britta Elsing

Joh.-Andr.-Silberm.-Straße 2
77974 Meißenheim
Tel 0 78 24 / 66 06 25
vhs-meissenheim@t-online.de



VHS Seelbach/Schuttertal
Kerstin Volk

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

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



Die Volkshochschule Lahr ist
zugelassener AZAV-Träger.



Impressum

Auflage
30.000 Exemplare

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

Verantwortlich für den Inhalt
Carmen Wenkert M.A.

Konzeption | Gestaltung | Satz
Ronald Buck Design, Lahr

Erscheinungsdatum
3. Februar 2018

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

WIR SUCHEN SIE

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

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

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

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





Die VHS auf der Landesgartenschau

Sie finden eine Reihe von kostenfreien Angeboten der Volkshochschule und Kooperationspartnern auf dem Gelände der Landesgartenschau. Schauen Sie vorbei und machen Sie mit.

Der VHS Tag – 7. Juli

Am 7. Juli 2018 präsentiert sich die Volkshochschule auf der Bühne im Bürgerpark.

Der VHS-Tag wird ein abwechslungsreiches Programm bieten, vorgestellt von Dozenten und Kursteilnehmern der Volkshochschule Lahr und ihren Außenstellen in der südlichen Ortenau:

- Eine Modenschau,
- Line Dance,
- floristische Fantasien,
- Orienttanz,
- AROHA,
- Gesang und Musik,
- Tai Chi
- und mehr zeigen die große Vielfalt der Volkshochschule.

Landesgartenschau-Gelände, Bühne im Bürgerpark
Kosten: Eintritt Landesgartenschau





Ab 19. April – Vielfalt in Aktion

Veranstaltungsreihe zum Mitmachen.

Jeden zweiten Donnerstag ab 19. April 2018 von 14:00 bis 15:00 Uhr laden Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschule Klein und Groß zum Mitmachen und Zuschauen bei der Bühne im Kleingartenpark ein. Kostenlos angeboten werden Gesundheit und Sport, Kreativität, Floristik und Malerei. Material wird gestellt. Da heißt es rechtzeitig kommen und dabei sein!

Landesgartenschau gelände, Bühne im Kleingartenpark
Kosten: Eintritt Landesgartenschau

15. September – Tag der Bildung im Grünen

Die drei Volkshochschulen in der Ortenau bieten am 15. September 2018 ein buntes Programm an naturnahen Angeboten.

Das detaillierte Programm liegt nach den Pfingstferien 2018 vor. Die Angebote sind kostenfrei.

Landesgartenschau gelände Pavillon des Landratsamts Ortenaukreis
Kosten: Eintritt Landesgartenschau



Freie Malerei

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VHS-Kurse „Freie Malerei“ unter Leitung von Bukurije Dalladaku sind mit zwei Ausstellungen auf der Landesgartenschau vertreten:

Künstlerisch gestaltete Nistkästen

In Kooperation mit dem Freundeskreis Landesgartenschau Lahr 2018 zeigen die Hobby-Künstler erneut ihre originellen Nistkästen, die nach bekannten Kunstwerken gestaltet sind. Diesmal versammelt in einem Baum auf der Landesgartenschau.

Freie Malerei – inspiriert von der Natur – Ausstellung

Die 24 VHS Kursteilnehmer und Teilnehmerinnen stellen Werke in Acryl und Collagen aus. Ausgehend von Motiven in der Natur wechseln sie den Blickwinkel, verfremden und schaffen so neue Sichtweisen. Bei einer Vernissage werden die Werke vorgestellt.



Einige Angebote finden auch im „Haus zum Pflug“, Kaiserstr. 41, statt. Falls hierbei Kosten fällig werden, findet sich ein entsprechender Hinweis.

Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.vhs.lahr.de



Die VHS auf der Landesgartenschau

NABU

Der NABU bietet im Rahmen der Landesgartenschau einige Aktionen an.

Schwalben – NABU

Der Referent, Schwalbenexperte des NABU Baden-Württemberg, wird viel Interessantes aus dem Leben der Schwalben berichten. Der Vortrag ist Teil der NABU-Aktion „Schwalbenfreundliches Haus“ und will Menschen auch dazu ermuntern, diesen nützlichen Tieren eine „Heimat“ im häuslichen Umfeld zu bieten. Die Veranstaltung begleitet die Aktionen des NABU im Rahmen der Landesgartenschau.

104050

Rudi Apel
Dienstag, 8. Mai 2018, 19:30-21:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
4,- EUR (2,- EUR für NABU-Mitglieder)

Ein Zuhause für Schwalben – Schwalbennester modellieren

Zu Beginn werden die Teilnehmer mit einem kurzen Film zum Thema Schwalben informiert. Anschließend können sie ein künstliches Schwalbennest fertig modellieren. Zum Schluss wird es ein Quiz zum Thema Schwalben geben. Zuschauer dieser Aktion sind herzlich willkommen.

Lahr, Landesgartenschau-Gelände
Kosten: Eintritt Landesgartenschau
Keine Anmeldung erforderlich

104051

Samstag, 28. April 2018, 14:00-15:30 Uhr

104052

Samstag, 12. Mai 2018, 14:00-15:30 Uhr

104053

Samstag, 16. Juni 2018, 14:00-15:30 Uhr

Montage der Schwalbennester

Die Gäste können verfolgen, wie die künstlichen Schwalbennester von Fachleuten des NABU am Schwalbenhaus montiert werden. Außerdem erhalten Sie allerlei Informationen zum Thema „Schwalben“.

104054

Samstag, 30. Juni 2018, 14:00-15:30 Uhr
Lahr, Landesgartenschau-Gelände
Kosten: Eintritt Landesgartenschau
Keine Anmeldung erforderlich



Ökologische Führungen auf dem LGS-Gelände

Aktive des NABU Lahr und Ettenheim stellen fünf Biotopie auf dem Landesgartenschau-Gelände vor und geben Anregungen für eigenes naturfreundliches Handeln. Die Führungen finden jeweils am 2. Dienstag im Monat und am 4. Donnerstag im Monat statt.

104055

Beginn: Donnerstag, 26. April 2018, 14:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Landesgartenschau-Gelände Lahr, Schwalbenhaus
Kosten: Eintritt Landesgartenschau





Für die folgenden Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.

Freie Malerei auf der Landesgartenschau Workshop

Lassen Sie sich von der Vielfalt der Blüten, Blätter und Bäume auf der Landesgartenschau inspirieren und finden Sie Ihren Ausdruck in einer verfremdeten Darstellung. Das Ziel ist es, seine Ideen durch Linie, Farbfläche und Form sowie unterschiedliche Techniken freien Lauf zu lassen, um so ein individuellen Bildaufbau zu schaffen. Bitte mitbringen: Leinwand (min. 50x70 cm), Acryl-Farben, Kreiden, Pinselsortiment, Spachtel, Lappchen, Wasserglas, (Papp-)Teller als Farbpalette, Ponal-Holzleim, Stoffreste.

207030

Bukurije Dalladaku
Samstag, 9. Juni 2018, 10:00-15:00 Uhr
Landesgartenschau-Gelände
30,- EUR (zzgl. Eintritt zur Landesgartenschau)



Bogenschießen für Einsteiger für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

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

Thomas Bühler
Lahr, Landesgartenschau-Gelände
26,- EUR / 21,- EUR (zzgl. Eintritt Landesgartenschau)
Anmeldung erforderlich

302070

Samstag, 12. Mai 2018, 9:30- ca. 12:00 Uhr

302071

Samstag, 9. Juni 2018, 9:30- ca. 12:00 Uhr

302072

Samstag, 14. Juli 2018, 9:30- ca. 12:00 Uhr

302073

Sonntag, 9. September 2018, 9:30- ca. 12:00 Uhr

Essen wie die alten Römer

Römer in Lahr - was haben sie gegessen? Wir kochen antike römische Rezepte - genussvoll angepasst an die moderne Küche. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305005

Sabine Finkbeiner-Obert
Dienstag, 15. Mai 2018, 18:30-21:30 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41,
Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 16,- EUR Naturalkosten)

Café Polyglott – Sprachenstammtisch

In netter Café-Atmosphäre treffen sich Menschen zur lockeren Konversation in unterschiedlichen Sprachen: Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch, Russisch, Finnisch und Portugiesisch.
Jeder Tisch wird von einem/einer Moderator/in begleitet.
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.

426102

Marileide Fonseca-Hagemann
Donnerstag, 28. Juni 2018, 18:00-20:00 Uhr
Lahr, Landesgartenschau-Gelände, „Interkulturelles Haus“
Kosten: Eintritt Landesgartenschau
Anmeldung erbeten

426103

Marileide Fonseca-Hagemann
Donnerstag, 27. September 2018, 20:00-22:15 Uhr
Lahr, Landesgartenschau-Gelände, „Interkulturelles Haus“
Kosten: Eintritt Landesgartenschau
Anmeldung erbeten



VHS unterwegs

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

März

**Bestandsaufnahme Gurlitt
Fahrt zum Kunstmuseum Bern**
Samstag, 3. März 2018, 8:30 Uhr S.23

GROHE AG
Dienstag, 6. März 2018, 13:30 Uhr S.18

**Besichtigung der Winzergenossenschaft
Münchweier-Wallburg-Schmieheim**
Samstag, 10. März 2018, 13:00 Uhr S.57

**Blick hinter die Kulissen
Ein Rundgang durch die Gärtnerei
des Europa-Park**
Samstag, 17. März 2018, 9:00 Uhr S.80

**Blick hinter die Kulissen
Ein Rundgang durch die Gärtnerei
des Europa-Park**
Samstag, 17. März 2018, 11:00 Uhr S.80

**Kontrolle der Fledermauskästen
im Stadtpark – NABU**
Samstag, 17. März 2018, 10:00 Uhr S.20

**Venezianischer Karneval in den
Vogesen**
Sonntag, 18. März 2018, 11:00 Uhr S.23

Europa-Park – was gibt's Neues?
Donnerstag, 22. März 2018, 16:00 Uhr S.80

**Das ZAK-Verfahren
auf dem Kahlenberg**
Freitag, 23. März 2018, 13:30 Uhr S.80

**Med-Tronik –
Pionier der Bioresonanztherapie**
Freitag, 23. März 2018, 16:00 Uhr S.66

**Kontrolle der Fledermauskästen
auf dem Langenhard – NABU**
Samstag, 24. März 2018, 10:00 Uhr S.20

April

**Weingutsbesichtigung A. Biesel, in
Ettenheim**
Donnerstag, 5. April 2018, 18:30 Uhr S.57

**Auf dem Ortenauer Weinpfad
Von Kappelrodeck nach Oberkirch**
Samstag, 7. April 2018, 8:25 Uhr S.24

**Besichtigung der Elztal Brennerei,
Gutach**
Dienstag, 10. April 2018, 9:00 Uhr S.24

Betriebsbesichtigung BELLIN
Donnerstag, 12. April 2018, 18:30 Uhr S.58

Den Wald im Frühling entdecken
Samstag, 14. April 2018, 10:00 Uhr S.66

**Huber Mühle GmbH –
Natürlich. Bewusst. Genießen**
Samstag, 21. April 2018, 10:00 Uhr S.66

Straßburg entdecken – Tagesfahrt
Samstag, 21. April 2018, 10:00 Uhr S.78

Vogelwelt auf dem Friedhof – NABU
Samstag, 21. April 2018, 19:00 Uhr S.20

**Vogelstimmen
im Rheinauenwald – NABU**
Sonntag, 22. April 2018, 6:00 Uhr S.20

Yoga-Wochenende im Schwarzwald
Freitag, 27. April 2018, 8:00 Uhr S.32

Mai

Führung über den Langenhard – NABU
Samstag, 5. Mai 2018, 15:00 Uhr S.20

**Der Mini-Nationalpark
von Münchweier**
Samstag, 5. Mai 2018, 14:00 Uhr S.58

Märchenspaziergang für die Familie
Samstag, 5. Mai 2018, 16:00 und 17:00 Uhr S.58

**Fernsehen „live“ beim SWR
in Baden-Baden**
Dienstag, 8. Mai 2018, 12:45 Uhr S.18

**Die Etrusker
Fahrt zum Badischen Landesmuseum
Karlsruhe**
Samstag, 12. Mai 2018, 8:30 Uhr S.24

Taubergießen – Mit Boot und Fisch
Samstag, 12. Mai 2018, 9:00 Uhr S.81



Destillationshalle der Elztal Brennerei in Gutach



Venezianischer Karneval in den Vogesen

Heilpflanzen am Wegesrand – Altbekannt und neu entdeckt

Samstag, 12. Mai 2018, 14:00 Uhr S.81

Stadtführung mit Erlebnisweinprobe

Donnerstag, 17. Mai 2018, 18:30 Uhr S.58

Führung über den „Wickertsheimer Weg“ in Lahr

Für Behinderte und Nichtbehinderte
Samstag, 26. Mai 2018, 09:30 Uhr S.24

Juni

Heinrich Hansjakob in Haslach – Tagesfahrt

Mittwoch, 6. Juni 2018, 9:30 Uhr S.24

Wein und Geschichte – eine Erlebniswanderung

Samstag, 9. Juni 2018, 14:00 Uhr S.58

Weleda – Führung durch den Heil- pflanzengarten in Schwäbisch Gmünd

Samstag, 16. Juni 2018, 7:30 Uhr S.24

Kanoutour auf der Elz (bei Riegel)

Sonntag, 17. Juni 2018, 9:15 Uhr S.39

Mahlberger Schloss – Führung

Mittwoch, 20. Juni 2018, 17:00 Uhr S.75

Mahlberger Schloss – Führung

Mittwoch, 20. Juni 2018, 18:00 Uhr S.75

Führung – Mahlberger Schlosskirche

Mittwoch, 20. Juni 2018, 18:15 Uhr S.75

Mit Rico in den Wald (5-10 J.) – NABU

Samstag, 23. Juni 2018, 14:00 Uhr S.12

Den Langenhard mit allen Sinnen genießen – NABU

Sonntag, 24. Juni 2018, 14:00 Uhr S.20

Juli / August / September

Schutter-Marsch... (für Eltern und Kinder ab 4 J.)

Sonntag, 1. Juli 2018, 11:00 Uhr S.13

Die Schlacht von Verdun eine historisch-literarische Spurensuche

Samstag, 7. Juli 2018, 6:00 Uhr S.25

Kanoutour auf der Elz (bei Riegel)

Sonntag, 8. Juli 2018, 9:15 Uhr S.39

Der Wickertsheimer Weg Spaziergang am Samstag Nachmittag

Samstag, 18. August 2018, 13:30 Uhr S.25

Vogesenfahrt mit Natur und Kultur Johann Friedrich Oberlin und die Linden im Steintal

Sonntag, 9. September 2018, 8:00 Uhr S.25

VHS-Reisen 2018

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



Die Landschaft um West Cork

Südwest-Irland: Eine Reise an den Rand Europas

Reisetermin: 8. August bis 17. August 2018 (10 Tage)

Kurs/Programm: Gerd und Renate Neubeck

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

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



Vorträge – Filme

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

Ein Abend mit historischen Instrumenten

Termin wird noch bekannt gegeben S.87
Günther Bläsi
Seelbach, Glatzenmühle, Litschentalstr.

Februar

Comedytheater Lennardt + Lennardt

Samstag, 10. Februar 2018, 20:00 Uhr S.83
Schwanau; Silberberghalle Allmannsweiler

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht – Infotermin

Montag, 19. Februar 2018, 19:30 Uhr S.72
Marianne Wacker
Kappel-Grafenhausen; Rathaus Grafenhausen, Bürgersaal

Mehrsprachigkeit als Chance – TEE um fünf

Montag, 26. Februar 2018, 17:00:00 Uhr S.21
Bärbel Vögele
Lahr; Katholische Tageseinrichtung für Kinder St. Landolin
Salzbrunnenstr. 8, Lahr-Sulz

Herzrhythmusstörungen

Montag, 26. Februar 2018, 19:00 Uhr S.30
Dr. med. Robert Pölsler
Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Pflugsaal

Wo der Schuh drückt

Montag, 26. Februar 2018, 19:00 Uhr S.58
Ettenheim; Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht – Infotermin

Montag, 26. Februar 2018, 19:30 Uhr S.31
Marianne Wacker
Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; 1.07

Volkskrankheit Arthrose

Dienstag, 27. Februar 2018, 19:00 Uhr S.80
Prof. Dr. med. Akhil P. Verheyden
Ringsheim/Rust; Ringsheim, Bürgerhaus

Ein Preis für das Klima Warum Treibhausgase etwas kosten müssen

Dienstag, 27. Februar 2018, 19:00 Uhr S.19
Dr. Jürgen Lange
Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Der Star – Vogel des Jahres 2018 – NABU

Mittwoch, 28. Februar 2018, 19:30 Uhr S.20
Helmut Opitz
Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

März

Investieren in "Gutes Leben" – Oikocredit in Ecuador

Donnerstag, 1. März 2018, 19:00 Uhr S.16
Andrea Seitz
Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Apulien – eine Region am Stiefelabsatz Italiens

Donnerstag, 1. März 2018, 19:00 Uhr S.78
Günther Rentschler
Meißenheim; Altes Rathaus, Bürgersaal

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 1. März 2018, 19:30 Uhr S.21
Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Vom Umgang mit Demenzkranken

Donnerstag, 1. März 2018, 19:30 Uhr S.80
Ruth Volz
Ringsheim/Rust; Rust, altes Rathaus

Die Verkehrswende – Eine abgefahrte Vision?

Dienstag, 6. März 2018, 19:00 Uhr S.19
Michael Ruprecht
Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Der Köhlersohn, ein fauler Zauber und Martin Luther

Dienstag, 6. März 2018, 19:00 Uhr S.57
Franz Mattern
Ettenheim; Haus der Vereine, Raum 01

Für was darf die Bank Gebühren verlangen?

Dienstag, 6. März 2018, 19:30 Uhr S.71
Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Kappel-Grafenhausen; Rathaus Grafenhausen, Bürgersaal

Agenda-Kino: Plastik über alles

Mittwoch, 7. März 2018, 19:00 Uhr S.21
Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Faszination Honigbiene

Mittwoch, 7. März 2018, 19:00 Uhr S.83
Horst Rosewich
Schwanau; Schule Ottenheim; Raum 02

Der islamistische "Dschihad" und seine Wurzeln

Donnerstag, 8. März 2018, 19:00 Uhr S.16
Prof. Dr. Bernd Feininger
Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum



Apulien: Alberobello – Stadt der Trulli-Häuser

Abenteuer Essen – das Richtige für Körper, Geist und Seele

Donnerstag, 8. März 2018, 19:00 Uhr S.78
 Dr. Silke Bauer
 Meißenheim; Altes Rathaus, Bürgersaal

Prostatakrebs – Neue Entwicklungen in Diagnose und Therapie

Donnerstag, 8. März 2018, 19:00-20:30 Uhr S.80
 Dr. Simon Rahner
 Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1

Südafrika – Eine Welt in einem Land

Sonntag, 11. März 2018, 19:30 Uhr S.80
 Heinrich Dixa
 Ringsheim, Bürgerhaus

Annapurna

Mittwoch, 14. März 2018, 19:00 Uhr S.17
 Günther Wolf-Melcher
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

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

Mittwoch, 14. März 2018, 19:00 Uhr S.83
 Michael Vergin
 Schwana; Schule Ottenheim; Raum 02

Der Brucker-Film

Donnerstag, 15. März 2018, 19:00 Uhr S.25
 Bernd Tacke
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Die Badische Revolution

Donnerstag, 15. März 2018, 19:00 Uhr S.57
 Thomas Dees
 Ettenheim; Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Bandscheibenvorfall, enger Wirbelkanal und Co.

Montag, 19. März 2018, 19:00 Uhr S.30
 Dr. med. Christian Smely
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum



Investieren in „Gutes Leben“ – Oikocredit in Ecuador



Nepal: Annapurna

Sizilien – Eine Rundreise zeigt die vielen Gesichter

Mittwoch, 21. März 2018, 19:00 Uhr S.66
 Günther Rentschler
 Friesenheim; Sternberghalle, Mehrzweckraum 1

Mein Kind, sein Smartphone und Ich

Ein Vortrag für Eltern und Kinder
 Mittwoch, 21. März 2018, 19:00 Uhr S.57
 Frank Ewert
 Ettenheim; August-Ruf-Bildungszentrum

Fallen im Internet

Dienstag, 27. März 2018, 19:30 Uhr S.71
 Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
 Kappel-Grafenhausen; Rathaus Grafenhausen, Bürgersaal

April

Apulien – Der Stiefelabsatz Italiens

Dienstag, 10. April 2018, 19:00 Uhr S.17
 Günther Rentschler
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

So einfach machen wir es Hackern!

Dienstag, 10. April 2018, 19:00 Uhr S.57
 Frank Ewert
 Ettenheim; August-Ruf-Bildungszentrum

Zufriedenheit

Mittwoch, 11. April 2018, 19:00 Uhr S.57
 Günther Wolf-Melcher
 Ettenheim; Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 12. April 2018, 19:30 Uhr S.21
 Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
 Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Fett in unserer Ernährung – Das sollten Sie wissen.

Montag, 16. April 2018, 19:00 Uhr S.31
 Dr. Silke Bauer
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Das neue Pflegeleistungsergänzungsgesetz II

Montag, 16. April 2018, 19:00 Uhr S.58
 Ettenheim; Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Dieselskandal – und kein Ende

Dienstag, 17. April 2018, 19:00 Uhr S.18
 Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum



Mit dem Roller nach Tailand: Mandalay

Agenda-Kino: Immer noch eine unbequeme Wahrheit

Mittwoch, 18. April 2018, 19:00 Uhr S.21
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Osteoporose

Montag, 23. April 2018, 19:00 Uhr S.30
 Prof. Dr. med. Leonhard Mohr
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Pflugsaal

Mit dem Roller nach Thailand

Mittwoch, 25. April 2018, 19:00 Uhr S.17
 Bernd Brockhoff
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Nai hämmer gsait

Mittwoch, 25. April 2018, 19:00 Uhr S.66
 Hans Weide
 Friesenheim; Sternberghalle, Mehrzweckraum 1

Mai

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 3. Mai 2018, 19:30 Uhr S.21
 Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
 Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Schwalben – NABU

Dienstag, 8. Mai 2018, 19:30 Uhr S.6
 Rudi Apel
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Agenda-Kino: Code of Survival

Montag, 14. Mai 2018, 19:00 Uhr S.21
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Lebensphasen – Lebenskrisen – Lebenschancen

Mittwoch, 16. Mai 2018, 19:30 Uhr S.66
 Karin Beckendorff
 Friesenheim; Sternberghalle, Mehrzweckraum 1

Juni / Juli / August

Sommersonne, Hautschutz

Prof. Dr. med. Maja Mockenhaupt
 Montag, 4. Juni 2018, 19:00 Uhr
 VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 7. Juni 2018, 19:30 Uhr S.21
 Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
 Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Agenda-Kino: Das grüne Gold

Mittwoch, 20. Juni 2018, 19:00 Uhr S.21
 Lahr; VHS-Zentrum zum "Pflug"; Vortragsraum

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 5. Juli 2018, 19:30 Uhr S.21
 Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
 Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 2. August 2018, 19:30 Uhr S.21
 Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
 Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau



Junge VHS in Lahr

Für Entdecker

Natur-Erlebnisse

Erlebnis-Ferien

Kreatives

Küchen-ABC

Nicht nur für die Schule

Für Entdecker

Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

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

104001

Christian Flick

Freitag, 13. April 2018, 18:00-20:30 Uhr

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

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

Mit Rico in den Wald (5-10 J.) – NABU

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

104024

Harry Huhn

Samstag, 23. Juni 2018, 14:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der AKAD, Hohbergweg 17
Kostenfrei

Weitere Veranstaltungen in Kooperation mit dem NABU finden Sie auf S. 20 f.

Natur-Erlebnisse

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

Kinder und Eltern erleben gemeinsam bei den Veranstaltungen die Natur mit allen Sinnen. Sie werden die Natur nicht nur durchwandern, sondern auf spielerische Weise an unterschiedlichen Plätzen oder bei kleinen Spaziergängen heimische Tiere und ihren Lebensraum näher kennen lernen.

Den Kröten auf der Spur

Für Eltern und Kinder

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

104031

Birgit Reckenfelderbäumer

Samstag, 24. März 2018, 18:30-20:00 Uhr

Treffpunkt: Ecke Schillingsweg/Hohbergweg
7,- EUR

Frühlingserwachen im Auwald

Wenn Ringelnattern begeistert nach Kaulquappen suchen, Blumen ihre schönsten Blüten öffnen und es im Wald nach Bärlauch duftet, dann ist er wieder da, der Frühling. Mit wachen Sinnen machen wir uns auf die Suche nach ihm.

104032

Birgit Reckenfelderbäumer

Sonntag, 22. April 2018, 11:00-13:00 Uhr

Treffpunkt: Schranke hinter dem Reitstall in Langenwinkel am Scheidgraben.
7,- EUR

Wiesendetektive

Mit detektivischem Spürsinn wird die Wiese erkundet. Große und kleine Tiere, Gräser und Blumen sind auf der Wiese zuhause. Ihnen wollen wir auf die Spur kommen. Verschiedene Detektivaufgaben müssen mit allen Sinnen gelöst werden, bevor sich die kleinen und großen Teilnehmer auch „Wiesendetektiv“ nennen dürfen.

104033

Birgit Reckenfelderbäumer

Sonntag, 6. Mai 2018, 11:00-13:00 Uhr

Treffpunkt: Ecke Schillingsweg/Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklint)
7,- EUR

Eine brennende Liebe

Brennnesseln sind für viele Schmetterlingsraupen das Kinderzimmer, denn sie brauchen keine Milch, sondern die leckeren grünen Blätter, um groß zu werden. Welche Schmetterlinge lieben die brennende Pflanze, die bei uns gar nicht beliebt ist? Können wir Menschen vielleicht auch etwas mit der Brennnessel anfangen? Vielleicht verlieben wir uns ja genauso wie die Schmetterlinge in diese Pflanze, die so manches kleine Wunder in sich birgt.

104034

Birgit Reckenfelderbäumer

Sonntag, 24. Juni 2018, 11:00-13:00 Uhr

Treffpunkt: Ecke Schillingsweg/Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklint)
7,- EUR

Schutter-Marsch

Ein Spaziergang der besonderen Art erwartet heute alle kleinen und großen Teilnehmer, denn wir laufen mitten durch die Schutter. Kleine und große Steine, weichen Sand und kleine Wasserfälle gilt es zu durchlaufen, mal ist das Wasser flach, mal ist es tief. In sicherer Entfernung beobachten die Enten unser feucht-fröhliches Naturabenteuer. Wichtig: wassergeeignete Schuhe anziehen, keine Flipflops oder Gummistiefel.

104035

Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 1. Juli 2018, 11:00-13:00 Uhr
BINE, Schillingsweg 2/2
7,- EUR

Familie Biber

Biber bauen Dämme und stauen Flüsse zu Seen auf. Aber wie leben diese scheuen Tiere? Warum brechen die Zähne am harten Holz der Bäume nicht ab? Diese und noch andere Geheimnisse mehr werden wir an diesem Sonntag lüften. Da Biber am Wasser leben, ist wichtig: Jeder, der kommt, braucht wassergeeignete Schuhe (keine Flipflops oder Gummistiefel), kurze Hosen und die Kinder brauchen Badesachen.

104036

Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 15. Juli 2018, 11:00-13:00 Uhr
BINE, Schillingsweg 2/2
7,- EUR

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

Entdecken Sie die Faszination des Bogensports. Bogenschießen bedeutet puren Spaß für alle Altersklassen. Den Teilnehmern werden die gesamte Ausrüstung sowie Bogentrainer zur Seite gestellt. Geschossen wird im Freien auf Zielscheiben. Bitte mitbringen: eng-anliegende Freizeitbekleidung, Getränk in Pet-Flasche (keine Glasflaschen). Achtung: Es ist ein gemischter Kurs, auch Eltern können den Kurs mit Ihren Kindern durchführen, müssen sich jedoch getrennt anmelden. Veranstalter: Outdoorschule-Kanustation&Rafting Black Forest Magic Freiburg/ Bad Bellingen Der Kurs findet auf dem Landesgartenschauengelände in Lahr statt. Bitte denken Sie daran, dass Sie auch noch entsprechend Eintritt bezahlen müssen. Es gelten die AGB der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Ausführliche Veranstaltungsinformationen finden Sie auf unserer VHS-Homepage

Thomas Bühler
Landesgartenschauengelände
26,- EUR / 21,- EUR (zzgl. Eintritt Landesgartenschau)
Anmeldung erforderlich

302070

Samstag, 12. Mai 2018, 9:30-11:30 Uhr

302071

Samstag, 9. Juni 2018, 9:30-11:30 Uhr

302072

Samstag, 14. Juli 2018, 9:30-11:30 Uhr

302073

Sonntag, 9. September 2018, 9:30-11:30 Uhr

Einsteiger-Kletterkurs Fels (8-14 J.)

Bei diesem Kurs am Battertfelsen geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Nicht zuletzt bietet sich dabei ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse sowie die Handhabung der Sicherheitsausrüstung vermittelt. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsame Teilnahme von Eltern mit ihren Kindern möglich – dies bei der Anmeldung bitte angeben! Bitte mitbringen: Regenjacke, Rucksack, Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung wird gestellt. (Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 15. Juli 2018).

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

302091

Thomas Bühler
Sonntag, 1. Juli 2018, 8:30-13:00 Uhr
Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden, Eingang Hotel Wolfsschlucht.
45,- EUR

Erlebnis-Ferien

Osterwerkstatt Natur (6-12 J.)

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

104040

Birgit Reckenfelderbäumer
Montag bis Donnerstag, 26. bis 29. März 2018
jeweils 15:00-18:00 Uhr
BINE, Schillingsweg 2/2
50,- EUR (zzgl. 2,- EUR Materialkosten pro Tag)

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.

Märchenhafte Tiere oder warum Rotkäppchen lügt (6-12 J.)

Der böse Wolf frisst ein Kind, die Oma und sechs Geißlein, eine Prinzessin küsst einen Frosch, während ein Bär auch ohne Kuss zum Prinzen wird. Alles nur Märchen, und nichts ist so wie es scheint! Aber wie sind die tierischen Helden wirklich? Wie leben sie und die Menschen zusammen? Wenn Du Lust hast, die Wahrheit über Wolf, Bär, Wolf und Frosch zu erfahren, dann komm mit auf eine tierisch tolle Reise durch die Märchenwelt! Am Ende eines Tages nimmst Du das Märchentier mit zu Dir nach Hause – selbstgebastelt und völlig ungefährlich. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

104041

Birgit Reckenfelderbäumer
Montag bis Mittwoch, 28. bis 30. Mai 2018
jeweils 15:00-18:00 Uhr
BINE, Schillingsweg 2/2
37,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Materialkosten pro Tag)

Kreatives

Töpfern für Kinder (ab 7 J.)

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

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

In den Osterferien 208003

Freitag und Samstag, 23. bis 24. März 2018
jeweils 14:00-17:00 Uhr

In den Pfingstferien 208004

Freitag und Samstag, 18. bis 19. Mai 2018
jeweils 14:00-17:00 Uhr

In den Sommerferien 208005

Freitag und Samstag, 27. bis 28. Juli 2018
jeweils 14:00-17:00 Uhr

Nähen für Kinder in den Osterferien (ab 8 J.)

Zum Nähen stehen verschiedene Projekte zur Auswahl: Rollmäppchen, kleine Täschchen, Schlampermäppchen, Schminktäschchen, Geldbeutel, Tragetasche, Wendschürze, Umhängetasche, Turnbeutel... je nachdem, ob Anfänger oder auch schon mit etwas Erfahrung im Nähen. Einiges ist schon vorgeschritten, manches wird auch erst im Kurs selbst zugeschnitten. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

Annette Fliehler
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
20,- EUR (zzgl. ca. 7,- bis 15,- EUR Materialkosten) (min. 5/max. 6 Teiln.)

209045

Donnerstag, 5. April 2018, 10:00-13:00 Uhr

209046

Donnerstag, 5. April 2018, 14:00-17:00 Uhr

Ein Geschenk zum Muttertag – selbstgenäht (ab 8 J.)

Wir nähen für Mamas Handtasche schicke Utensilien wie kleine Täschchen, Schlüsselanhänger, Schlüsselbänder und Kosmetiktäschchen. Genäht wird aus bereits zugeschnittenen Stoffteilen – was gefällt. Nähmaschinen und Zubehör sind vorhanden. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

209047

Annette Fliehler
Samstag, 10:00-12:30 Uhr
Samstag, 5. und 12. Mai 2018
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
35,- EUR (zzgl. 14,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

Bunte Tierkissen (ab 10 J.)

Ob Pinguin, Eule, Raupe oder Marienkäfer, genäht und appliziert werden die süßen Kuscheltiere aus buntem, bereits zugeschnittenem Frottee. Gefüllt werden diese mit waschbarer Füllwatte oder auch mit Kirschkernen. Nähmaschine und Zubehör ist für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

209048

Annette Fliehler
Samstag, 5. Mai 2018, 13:30-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
20,- EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Material)

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

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

209049

Annette Fliehler
Samstag, 12. Mai 2018, 13:30-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
20,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Materialkosten)
(min. 5/max. 6 Teiln.)

Ein großes buntes Kuschelkissen mit Namen nähen in den Pfingstferien (ab 8 J.)

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

209050

Annette Fliehler
Mittwoch und Donnerstag, 23. und 24. Mai 2018
jeweils 10:00-12:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
35,- EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Material)
(min. 5/max. 6 Teiln.)

Ein großes buntes Badetuch mit Namen nähen in den Pfingstferien (ab 10 J.)

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

209051

Annette Fliehler
Mittwoch und Donnerstag, 23. und 24. Mai 2018
jeweils 13:30-16:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
45,- EUR (zzgl. 18,- EUR Materialkosten)
(min. 5/max. 6 Teiln.)

Handlettering – Die Kunst der Schrift (ab 16 J.)

Entdecken Sie die Vielfalt handgemachter Schriften im voll ausgestatteten Atelier. Anhand anregender Beispiele lernen Sie unterschiedliche Anwendungsgebiete und -techniken kennen, setzen ausgefallene Schriften ein oder entwickeln vielleicht sogar Ihre eigene Zierschrift. Dabei arbeiten wir nicht nur mit Stift und Papier, sondern wahlweise auch mit Aquarell, Acrylfarben, Pinsel, Schlagmetall, Schablonen und Lack, Holz, Leinwand oder der Transfertechnik. Als Ergebnisse des Workshops gestalten Sie Schriftbilder – in jeder gewünschten Form und Größe – eigene Kunstkarten, dreidimensionalen Objekte, Rezepte oder Lieblingszitate mit Rahmen. Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren – auch ohne Vorkenntnisse. Materialkosten bitte bar entrichten.

207015

Simone Müller
Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 7. März 2018, 3 x
Smyle Art Lounge im Zeitareal, Industriehof 10/1
41,50 EUR (zzgl. ab 5,- EUR Materialkosten je nach Verbrauch) (min. 5/max. 8 Teiln.)

Küchen-ABC

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

Auch an Ostern wird die alt-ehrwürdige Konditorei-Backstube des Cafés „Süßes Löchle“ wieder zum Leben erweckt. Eingeladen sind Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren um mitzumachen. Welche Sorten wir backen werden, verraten wir noch nicht, aber wir versprechen passendes Backwerk zu Ostern, das auch zu Hause gelingt. Bitte mitbringen: Schürze und eine Dose für das fertige Backwerk. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305040

Freundeskreis „Café Süßes Löchle“ e. V.
Samstag, 24. März 2018, 10:00-13:00 Uhr
Café „Süßes Löchle“, Friedrichstr. 14
10,- EUR Naturalkosten (Barkasse)

Viele weitere Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie in den VHS-Außenstellen ab S. 57 ff.

Wir backen für Ostern (6-12 J.)

Wir backen zusammen z.B. Osterhasen-Muffins, Osterlämmer und anderes Gebäck. Ein Nachmittag voller Spaß und tollen Rezepten! Auf alle, die mitmachen, wartet eine kleine Überraschung. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Dose.

305041

Simone Blieffert
Dienstag, 27. März 2018, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
14,50 EUR (inkl. 4,- Euro Naturalkosten)

Pizzafest für Kids (8-12 J.)

Pizza schmeckt immer – selbstgemacht einfach lecker! Wir probieren verschiedene Teigböden aus, kochen den typischen „Sugo“ für den Belag und belegen unsere Pizza nach Herzenslust. Bitte mitbringen: Geschirrtücher.

305043

Sabine Finkbeiner-Obert
Mittwoch, 4. April 2018, 15:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
15,50 EUR (inkl. Naturalkosten)

Nicht nur für die Schule

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

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

503003

Christel Mossmann
Dienstag bis Samstag, 3. bis 7. April 2018
jeweils 10:00-11:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
33,50 EUR (inkl. 8,50 EUR für Buch)

PC für Kids (8-10 J.)

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

501087

Christian Pfitzner
Dienstag und Mittwoch, 3. und 4. April 2018
jeweils 14:00-16:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
31,- EUR

Internet für Kids (8-10 J.)

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

501088

Christian Pfitzner
Donnerstag und Freitag, 5. und 6. April 2018,
14:00-16:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
31,- EUR

PowerPoint 2016 für Schüler (12-14 J.)

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

501090

Lars Holey
Freitag, 16. März 2018, 15:00-17:00 Uhr
Samstag, 17. März 2018, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
36,- EUR

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

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

302060

KumuTeam Gewaltprävention
Samstag, 9. Juni 2018, 9:30-14:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
19,50 EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

Prüfungsvorbereitung

**Vorbereitung auf die Prüfung
Mathematik Realschulabschluss**

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

608001

Matthias Laube
Dienstag bis Donnerstag, 3. bis 5. April 2018
jeweils 8:00-12:00 Uhr
Otto-Hahn-Realschule, Otto-Hahn-Str. 5, Kursraum:
Neubau 1.120.
45,- 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.



Immer wissen was läuft.
Immer gute Karten.



Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Gesellschaft – Geschichte – Ehrenamt

Länder – Kulturen

Betriebsbesichtigungen

Verbraucherfragen

Natur – Umwelt

NABU – VHS

Agenda-Kino

Erziehungsfragen

Persönlichkeit

Gesellschaft – Geschichte – Ehrenamt

Der islamistische „Dschihad“ und seine Wurzeln

Terrorismus und Selbstmordattentate weltweit verzerren heute das Bild des Islam. Offensive Verdrängung und Gewalt versetzen Christen im Nahen Osten, in Asien oder Teilen Afrikas in Angst und Schrecken. Ist der Islam gewaltbereiter als andere Religionen? Geht es ihm um religiöse Weltherrschaft? Islamistische Fanatiker, Fundamentalisten und Dschihadisten (Glaubenskrieger) sehen das so. Was steht darüber im Koran, welche Schriftstellen legen die Fanatiker zugrunde, wie argumentieren sie, dass es ihnen sogar erlaubt ist, eigene Glaubensbrüder zu töten? Die Mehrheit der gemäßigten Muslime argumentiert dagegen. Der Referent erklärt die gewaltfokussierte Verkürzung der Botschaft des Koran unter den Dschihadisten anhand ihres weltweit verbreiteten Materials. Verstehen, was uns Angst macht – darum geht es in diesem Vortrag. Professor Dr. Bernd Feininger lehrte bis 2013 als Professor für Katholische Theologie und Religionspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Studienaufenthalte führten ihn nach Beirut und Damaskus, Gastvorlesungen nach Jerusalem und in den Oman. Professor Feininger war verantwortlich für die Einführung des Studienganges Islamische Religionspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Freiburg.

108020

Prof. Dr. Bernd Feininger
Donnerstag, 8. März 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Der Kalte Krieg – Einführung in ein radikales Zeitalter

Ob Ukraine-Krise, russische Manipulation der US-Wahl oder Nordkorea: Die Schlagzeilen der vergangenen Monate lassen uns an den sogenannten Kalten Krieg (ca. 1947-1991) denken. Doch was genau war der Kalte Krieg und was machte ihn aus? Das Seminar versucht diese Fragen zu klären. Mittels verschiedener Quellen (Dokumente, Bilder, Literatur) werden die wichtigsten Stationen und Ereignisse des Kalten Krieges ohne Anspruch auf Vollständigkeit erschlossen. In einem Fazit soll diskutiert werden, warum uns dieser Konflikt auch heute noch so oft begegnet. Kopierkosten bitte bar entrichten.

101020

Werner Schönleber
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 11. April 2018, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
41,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Kopien)

Investieren in „Gutes Leben“ – Oikocredit in Ecuador

„Buen Vivir“, das gute Leben im Einklang mit der Natur, hat in Ecuador Verfassungsstatus. Doch was macht es aus? Was macht Menschen glücklich? Bildung, Strom, Schokolade oder Kleinkredite? Und was hat eine Investition bei Oikocredit damit zu tun? Darüber berichtet Andrea Seitz. Sie war 2016 auf Studienreise in Ecuador und hat Hängemattenhersteller, Landwirte und Frauengruppen getroffen. Mit Kleinkrediten von Oikocredit-Partnern haben sie ihre Geschäftsidee ausgebaut. Das gab ihnen und ihren Familien bessere Zukunftsperspektiven. Eine Kooperation von VHS, Initiative Fairer Handel e.V. und Stabsstelle Umwelt. Die Initiative Fairer Handel e.V. wurde 1996 in Lahr mit dem Ziel gegründet, entwicklungsbezogenen Bildungsarbeit zu fördern und den Fairen Handel zu unterstützen. Mit dem „Weltladen Esperanza“ am Marktplatz betreibt sie ein eigenes Fachgeschäft, das die wertschätzende Partnerschaft zwischen Erzeugern und Kunden konkret macht. Andrea Seitz ist Bildungsreferentin beim Oikocredit Förderkreis Baden-Württemberg e.V.

102050

Andrea Seitz
Donnerstag, 1. März 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei



Fortbildungsprogramm für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfegruppen

Eine Kooperation von Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Ortenaukreises, Mehrgenerationenhaus Lahr und VHS Lahr.



Projektmanagement für Ehrenamtliche

Sehr viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich für die verschiedensten Aufgaben in unserer Gesellschaft und in ganz verschiedenen Gruppen und Vereinen. Dabei führen sie häufig zeitlich begrenzte Projekte oder Aktionen durch, die gut geplant werden müssen, um sie möglichst stressfrei, gemeinsam und in gewünschter Qualität durchzuführen. Das Projektmanagement hilft der gesamten Gruppe, solche Aktionen von Anfang bis Ende zu strukturieren, so dass jeder weiß, wann er was zu tun hat. Wir beginnen am Freitagabend mit dem sog. Projektzyklus, der einen Überblick über die Phasen des Projektmanagements gibt, die wir am Samstag einzeln betrachten und beispielhaft mit konkreten Inhalten füllen. Bringen Sie gerne Beispiele aus Ihrer Vereinsarbeit mit! Anmeldung nur über www.ortenau-engagiert.de/informationen/fortbildungsangebote oder telefonisch unter 0781/805 9814. An- und Abmeldeschluss: 07.04.2018

102040

Susanne Souaré-Michel
Freitag, 4. Mai 2018, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 5. Mai 2018, 9:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei

Gute Fotos für Internet und Presse für Ehrenamtliche

In diesem Workshop lernen Sie gute und stimungsvolle Fotos für den professionellen Internet- und Presseauftritt zu erstellen. Wir behandeln Fragen der Aufnahmetechnik (Blende, Zeit, Tiefenschärfe) sowie weitere wichtige Aspekte wie Bildausschnitt, Wirkung auf den Betrachter (Bildgestaltung und Bildperspektiven), Größenverhältnisse. Das sind unerlässliche Voraussetzungen um interessante und aussagekräftige Fotos zu kreieren. Was ist aus der Vielzahl der Formen und Möglichkeiten wichtig um sie in einem Bild festzuhalten? Einige Bilder werden nachbesprochen. Wir machen auch eine kleine Einführung in die zusätzlichen Werkzeuge der digitalen Bildbearbeitung. Demonstriert werden die grundlegenden Arbeitstechniken und wie man Fotos für das Internet aufbereitet. Bitte mitbringen: Digitalkamera (die Art der Kamera spielt keine Rolle), aufgeladene Akkus und evtl. einen Laptop.

Anmeldung nur über www.ortenau-engagiert.de/informationen/fortbildungsangebote oder telefonisch unter 0781/805 9814. An- und Abmeldeschluss: 25.08.2018

102042

Lian Siekman
Freitag, 21. September 2018, 18:00-20:30 Uhr
Samstag, 22. September 2018, 9:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei

Weitere Fortbildungen für Ehrenamtliche finden Sie auf S. 51

Länder – Kulturen

Annapurna

Die Umrundung des Annapurna Massivs, der „Annapurna Circuit“, gilt als eine der schönsten und abwechslungsreichsten Wanderrouten im Himalaya und führt durch den mit 8000 km² größten Nationalpark Nepals. Die Annapurna I ist mit 8091 Metern der höchste Gipfel des gesamten Massivs, das weitere 40 Gipfel mit über 7000 Meter Höhe aufweist. Die gesamte Umrundung des mächtigen Annapurna Massivs dauert ca. 3 Wochen und passiert unterschiedliche Klimazonen. Sie beginnt auf 780 Metern Höhe, führt dann ins eisige Gebirge, überquert den 5416 Meter hohen Thorong La Pass und endet wieder auf 1000 Meter Höhe. Der Referent bietet in seinem Bildvortrag einen Einblick in die landschaftliche und kulturelle Vielfalt des Annapurna Gebiets, in dem Völker mit unterschiedlichen Religionen und Lebensweisen zu Hause sind.

109003

Günther Wolf-Melcher
Mittwoch, 14. März 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR



Apulien – Der Stiefelabsatz Italiens

Der neue Film von Günther Rentschler zeigt die vielseitige und abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaft am südöstlichen Ende Italiens. Das nördliche Tor zu Apulien, die Hochfläche des Gargano, präsentiert sich als eine grüne bewaldete Oase, bekannt auch für seine Orchideenvielfalt. Der Wechsel zwischen Mischwäldern und Olivenhainen und der mediterrane Einfluss der Adria schaffen ein besonderes Flair. Weiter Richtung Süden dominieren Kornfelder, Gemüseplantagen und Olivenbäume. Apulien erlangte Berühmtheit durch seine vielen Kulturstädte, wie die Barockstadt Lecce, Matera Alberobello und Gravina in Puglia. Zu den vielen Bau- und Denkmälern aus der Zeit des Staufer-Kaisers Friedrich II. gehört das eigenwillige „Castel del Monte“.

109004

Günther Rentschler
Dienstag, 10. April 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR



Apulien: Peschici

Mit dem Roller nach Thailand

Der Weg ist das Ziel – Bernd Brockhoff und Jochen Schröck legten fast 20.000 Kilometer auf ihren Motorrollern zurück, um nach vier Monaten Bangkok zu erreichen. Ihre Route war nur grob geplant, sie wollten genügend Zeit für Landschaften, Städte und Menschen. Von Teningen ging es über Österreich, Italien, den Balkan, Türkei, Iran, Pakistan, Indien, Myanmar nach Thailand. Im Vortrag berichten sie mit vielen Fotos über ihre Erlebnisse: Spontane Kontakte zu einheimischen Rollerfahrern, die Einladung zum großen Essen in der Werkstatt, Erzählungen während der kühlen Nacht, die zerstörte Lehmfestung von Bam, Sonnenaufgänge in der Wüste, am Fuße des Himalaya und schließlich die Metropole Bangkok.

109010

Bernd Brockhoff / Jochen Schröck
Mittwoch, 25. April 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
5,- EUR



Noch mehr Reiseberichte und Länder-Portraits bieten die VHS-Außenstellen ab S. 57 ff.

Betriebsbesichtigungen

GROHE AG

GROHE ist der weltweit führende Anbieter von Sanitärarmaturen und eine globale Marke für innovative Sanitärprodukte. Die Weltmarke GROHE setzt seit vielen Jahrzehnten auf die Markenwerte Technologie, Qualität, Design und Nachhaltigkeit, um „Pure Freude an Wasser“ zu bieten. Innovation, Design und Entwicklung sind eng aufeinander abgestimmt und als integrierter Prozess fest am Standort Deutschland verankert. Damit tragen GROHE Produkte das Qualitätssiegel „Made in Germany“. Über 240 Design- und Innovationspreise allein in den letzten zehn Jahren sowie die Platzierung unter den Top 3 von „Deutschlands nachhaltigsten Großunternehmen 2015“ bestätigen den Erfolg von GROHE. Seit 2014 ist GROHE Teil des internationalen Markenportfolios der Lixil Group Corporation, einer an der Tokyo Stock Exchange notierten Gesellschaft. Lixil ist der weltweit führende Sanitärhersteller und Japans größter Anbieter der Baustoffindustrie und Wohngebäudeausstattung. Die Wegstrecke beträgt bis zu 2 km und ist teilweise mit Treppenstufen verbunden. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk. Bei Trägern von Herzschrittmachern und Insulinpumpen bitten wir um eine telefonische Vorabspache. Diese Führung ist nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.

103011

Dienstag, 6. März 2018, 13:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: Carl-Benz-Str. 10, 77933 Lahr/
Schwarzwald
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Besichtigung der Elztal Brennerei, Gutach

Mit traditionsreichen Familien-Rezepturen und zuverlässig hoher Produktqualität entwickelte Georg Weis seit 1924 den heimischen Bauernhof zu einer Brennerei mit weithin ausgezeichnetem Ruf. Bei einem Rundgang sehen Sie den Produktionsablauf vom Gären in den Maischetanks bis zur Abfüllanlage. Sie besichtigen die eindrucksvolle Brennerei, haben Einblick in das Lager und den Ladenverkauf. Eine Verkostung mit ausgesuchten Likören und Schnäpsen runden die Betriebsführung ab. Bitte pünktlich zum Treffpunkt kommen!

103012

Dörte Janzen
Dienstag, 10. April 2018, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle Lahr
24,50 EUR (inkl. Busfahrt und Verkostung)



Fernsehen „live“ beim SWR in Baden-Baden

Die Fernsehstudios des SWR in Baden-Baden sind das Ziel dieser Exkursion. Bei der Aufzeichnung einer Sendung (voraussichtlich das Wissensquiz „Ich trage einen großen Namen“ mit Wieland Backes) erleben die Mitfahrer/innen den Ablauf einer Produktion „hinter den Kulissen“ und „vor der Kamera“. Davor gibt es eine Besucherführung durch den Produktions- und Sendebetrieb. Bitte pünktlich zum Treffpunkt kommen!

103013

Dienstag, 8. Mai 2018, 12:45-22:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle Lahr
21,50 EUR (für Busfahrt)

Verbraucherfragen

Dieselskandal – und kein Ende

Seit 2014 ist der Dieselskandal öffentlich. Die Grundlagen dafür wurden viele Jahre vorher gelegt. Was war passiert? Warum tut sich der Volkswagenkonzern so schwer mit der Aufarbeitung? Warum zahlt der Volkswagenkonzern in den USA Milliardenbeträge und warum bekommen deutsche Käufer nur mit hohem Aufwand eine Entschädigung – oder auch gar nicht? Welche Rechte haben deutsche Käufer? Warum tut sich Deutschland mit der Aufarbeitung des Dieselskandals so schwer? Helfen oder schaden Fahrverbote? Was haben die Dieselpipfel gebracht? Der Vortrag will die zahlreichen Aspekte des Dieselskandals aus verschiedenen Perspektiven beleuchten und auch über den Tellerrand hinaus blicken.

103021

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Dienstag, 17. April 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Steuererklärung mit ELSTER

Mit der kostenlos überlassenen Software „ELSTER“ bietet die Finanzverwaltung die Möglichkeit, die Einkommenssteuererklärung auf elektronischem Weg zu erstellen und abzusenden. Der Kursabend vermittelt alle erforderlichen Kenntnisse für die ELSTER-Nutzung: Beschaffung der Programmdateien, Installation des Programms, Dateneingabe, Verwendung des Hilfesystems, Steuervorausberechnung und elektronische Übertragung der Daten an das Finanzamt. Im Kurs werden auch die Schritte erläutert, die zur Registrierung notwendig sind. Ein Vorteil von ELSTER liegt in der vorausgefüllten Steuererklärung. Das bedeutet, dass Daten, die dem Finanzamt vorliegen, wie z.B. Angaben des Arbeitgebers, Rentenversicherung, Lohnersatzleistungen, in die Steuererklärung übernommen werden können. Mit Elster können Sie auch nach Erhalt des Einkommensbescheids elektronisch gegen den Bescheid Einspruch einlegen.

103031

Werner Seiler / Ulrich Hahn
Dienstag, 20. Februar 2018, 19:00-21:00 Uhr
Dienstag, 27. Februar 2018, 19:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
33,50 EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

Mit einfachen und robusten Anlagestrategien den Aktienmarkt überlisten

In diesem Kurs werden Ihnen die besten Trendfolgestrategien basierend auf Indikatoren vorgestellt. Sie werden selbst in der Lage sein, einfache Strategien nachzuvollziehen und anzuwenden. Dabei wird Ihnen aufgezeigt, wie einzelne Indikatoren zu verstehen und anzuwenden sind und wie sich aus deren Kombination robuste Handelssysteme ableiten lassen. Das Internet und Printmedien werden als wichtige Hilfsmittel zur Informationsbeschaffung, zur Analyse und zum Kauf von Aktien und Fonds eingesetzt. Grundlegende Kenntnisse, um im Internet auf Daten zuzugreifen, sind ausreichend.

103032

Werner Krieger
Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 11. April 2018, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
49,- EUR

ABC der Geldanlage

Grundbegriffe im Finanzdschungel

Sie möchten einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten Geld anzulegen und dabei die Risiken und Renditen realistisch abzuschätzen, um zu entscheiden, welche Geldanlage passend für die persönliche Lebenssituation ist? Was sind Anleihen, Aktien oder Bundesschatzbriefe? Wann ist die Anlage in Festgeld, Tagesgeld, Sparbriefen, Pfandbriefen angebracht? Welche Vorteile bieten Bausparverträge oder Lebensversicherungen? Was ist ein Immobilienfonds und was ist der Unterschied zwischen einem offenen und geschlossenen Immobilienfonds. Auch im Börsenbereich gibt es eine Vielzahl von Anlageformen wie Aktienfonds, Aktienzertifikate, Dachfonds, Hedgefonds, Rentenfonds, Geldmarktfonds und Fondssparpläne. Sie erhalten im Seminar einen Überblick über die verschiedenen Finanzprodukte und lernen Vor- und Nachteile der Anlageformen kennen.

103033

Michael Stolz
Dienstag, 13. März 2018, 18:30-20:45 Uhr
Dienstag, 20. März 2018, 18:30-20:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
25,- EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

Training: Wie funktioniert der Fahrkartenautomat der Bahn?

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

103034

Helmut Stingl
Samstag, 10. März 2018, 14:00-15:30 Uhr
Bahnhof Lahr
6,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Fahrradfahren mit GPS

Im ersten Teil des Kurses befassen wir uns im Computerraum mit den Möglichkeiten, die GPS Programme für eine Fahrradtour bieten. Es wird gezeigt, wie man weltweit und kostenlos Touren planen, oder auf eine nahezu unbegrenzte Anzahl fertiger Touren zurückgreifen kann. Es werden Touren aus dem Netz geladen oder selbst erstellt, auf dem PC gespeichert und auf das Smartphone übertragen. Ab ca. 15:15 Uhr begeben wir uns auf eine einfache Fahrradtour in der Nähe, die wir zuvor am PC geplant und aufgezeichnet haben. Die Erkenntnisse aus dem Kurs lassen sich problemlos auf andere Outdoor-Aktivitäten (Wandern, Mountain-Bike oder Joggen) übertragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Falls Sie an der kleinen Radtour teilnehmen möchten, kommen Sie mit dem Fahrrad zum Kurs oder bringen Sie das Fahrrad zum Kurs mit.

103035

Andreas Brinken

Samstag, 21. April 2018, 14:00-17:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 16,50 EUR

Natur – Umwelt

Breisgauer Wein-Guide

Lehrgang

Gibt es etwas Schöneres als Gästen, die Schönheit des Breisgaus und die Vielfältigkeit unserer Weinlandschaft zu zeigen? Die Breisgauer Weintouristik startet 2018 in Kooperation mit der Volkshochschule Nördlicher Breisgau und der Volkshochschule Lahr erstmals einen Lehrgang in der Weinregion Breisgau. Mit der Ausbildung zum Breisgauer Wein-Guide erhalten Sie das nötige Wissen, um fundierte Weinverkostungen und Weinbergführungen durchzuführen. Die Ausbildung findet an verschiedenen Standorten (Betrieben, Weinbergen) in der Weinregion Breisgau statt. Die Ausbildung beinhaltet 16 Module, die u.a. folgende Themen beinhalten: Wein und Tourismus; Arbeiten im Weinberg und im Keller; Sensorische Übungen und Weinansprache; Rhetorische Kenntnisse und Methoden von Gruppenführungen; Geschichte der Region Breisgau; Rebsortenkunde.

Die verschiedenen Themen werden von erfahrenen Dozenten, Praktikern und Experten der Weinwirtschaft durchgeführt. Die Ausbildung schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab. Die Kosten des Kurses beinhalten neben den Fachseminaren und Weinverkostungen die Prüfungsgebühren und das Zertifikat.

Der Besuch von mindestens 12 der 16 Module ist Voraussetzung zur Teilnahme an der Abschlussprüfung. Der Kurs wird ab einer Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen durchgeführt. Die Ausbildung inklusive Prüfungsvorbereitung und Prüfung findet in der Zeit vom 26.2. bis 16.7. 2018 statt. Die Zertifikatsübergabe erfolgt am 21.07.2018.

Die genauen Themen und Termine finden Sie auf der Homepage der VHS Nördlicher Breisgau.

Die Anmeldung und Beratung zu diesem Lehrgang erfolgt über die Geschäftsstelle der VHS Nördlicher-Breisgau, 79312 Emmendingen, Am Gaswerk 3, Telefon: (07641) 9225-0, per Fax: (07641) 9225-33, E-Mail: info@vhs.em, Internet: www.vhs-em.de (Kursnummer 11601).

Anmeldeschluss: 19.02.2018

100004

ab Montag, 26. Februar 2018, 17 x
545,- EUR

Ein Preis für das Klima – Warum Treibhausgase etwas kosten müssen

Es ist ein offenes Geheimnis: Was nichts kostet, wird nicht geachtet. Seit letztem Jahr kämpft ein Freiburger Verein für eine Abgabe auf das Treibhausgas CO₂, das vor allem bei der Energieproduktion freigesetzt wird. Die Stabsstelle Umwelt der Stadt Lahr hat Dr. Jörg Lange eingeladen, der erläutern wird, warum die Abgabe in der Summe nichts kostet und dennoch das Klima stabil halten kann. In der anschließenden Diskussion geht es um Gewinner und Verlierer einer Klima-Abgabe und die Auswirkung auf die Lahrer Wirtschaft.

Der Biologe Dr. Jörg Lange ist seit März 2017 geschäftsführender Vorstand des Vereins CO₂ Abgabe e.V. (www.co2abgabe.de). Seit 1995 ist er an Konzeption und Leitung verschiedener Projekte im sozial-ökologischen Modellstadtteil Vauban in Freiburg im Br. beteiligt. Seit 2001 ist er freier Mitarbeiter der Solares Bauen GmbH, seit 2009 mit den Schwerpunkten Energiekonzepte und Planung Blockheizkraftwerke.

104002

Dr. Jürgen Lange

Dienstag, 27. Februar 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Die Verkehrswende – eine abgefahrene Vision?

Elektrisch, vernetzt und autonom, so präsentiert sich die schöne neue Welt der Mobilität. Fahrrad-Highways, selbstfahrende Autos und Lastwagen, autonome Helikopter, Überschallkapseln in Röhren, dies alles könnte dem Hirn Daniel Düsentricks entsprungen sein, und doch wird es die nähere Zukunft prägen. Wer kennt sich da noch aus, und vor allem, was bringt uns das alles im täglichen Leben, hier in Lahr? Auf Einladung der Stabsstelle Umwelt erläutert der Experte Michael Ruprecht Risiken und Chancen der neuen Mobilität. In der anschließenden Diskussion geht er konkret auf die Anliegen der Zuhörer ein.

Politikwissenschaftler Michael Ruprecht arbeitet seit 2014 bei der Landesagentur für neue Mobilitätslösungen und Automotive-e-mobil BW – und ist Leiter Anwendungsprojekte.

104003

Michael Ruprecht

Dienstag, 6. März 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei



Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

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

104001

Christian Flick

Freitag, 13. April 2018, 18:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
10,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Mit dem Koffer in die Natur? – Pädagogische Fortbildung

Theatraler Methodenkoffer zur Selbstwahrnehmung und Gruppendynamik in der Kinder- und Jugendarbeit mit speziellem Bezug zur Natur.

Wahrnehmungs-, Körper- oder Theaterübungen werden Inhalte sein. Dabei steht die einzelne Person, aber auch die Gruppe im Fokus. Die Übungen werden ausprobiert, reflektiert, dann wird überlegt, wie die entsprechenden Methoden im Alltag in die haupt- oder ehrenamtliche Arbeit mit jungen Menschen und Kindern übertragen werden können. So packt sich jeder Teilnehmende einen eigenen Methodenkoffer mit Wahrnehmungs-, Körper- und Theaterübungen. Eine Kooperation von VHS und Kinder- und Jugendbüro. Antje Kirsch arbeitet in der Ökologiestation des Jugendwerks im Ortenaukreis e.V., Veronika Feist ist im Jugendwerk im Ortenaukreis e.V. tätig. Bitte wetterfeste Kleidung, Grillgut sowie einen Beitrag zum gemeinsamen Büfett mitbringen.

104097

Antje Kirsch / Veronika Feist

Samstag, 21. April 2018, 11:00-16:15 Uhr
Ökologiestation Langenhard
28,50 EUR

Lebensweg – Spirituelle Naturführung für Frauen

Wir gehen gemeinsam hinaus, schöpfen Kraft aus der Natur, die wir mit allen Sinnen wahrnehmen. Über ein vielfältiges Angebot wollen wir uns mit der Natur in Einklang bringen. Wir bewegen uns mit Zwischenhalten an Kraftorten ca. 2 bzw. 3 Stunden in der Natur. Wir gehen teilweise auf Pfaden (keine Steigung). Ggfs. etwas zu Trinken mitnehmen. Wir brechen bei jeder Witterung auf. Nicht bei Starkregen, Sturm und Gewitter. Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag 17.03.2018. Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

104004

Ulla Kölblin-Stippich

Samstag, 10. März 2018, 14:30-17:00 Uhr
NABU-Pavillon auf dem Langenhard (vor dem Freizeithof), Lahr-Sulz
7,- EUR

Repair-Café

Gemeinsam reparieren – statt alleine weg werfen!

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

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

Mehrgenerationenhaus, Bürgerzentrum Treffpunkt: Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2
Kostenfrei

104006

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

104007

Samstag, 7. April 2018, 14:00-17:00 Uhr

104008

Samstag, 5. Mai 2018, 14:00-17:00 Uhr

104009

Samstag, 7. Juli 2018, 14:00-17:00 Uhr

104010

Samstag, 1. September 2018, 14:00-17:00 Uhr

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

NABU – VHS

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

Der Star – Vogel des Jahres 2018

Mit dem Star hat der NABU einen nicht nur durch Kinderlieder bekannten und weithin präsenten Singvogel zum Vogel des Jahres gekürt, sondern möchte darauf hinweisen, dass der Starenbestand kontinuierlich zurückgeht: Allein in den letzten zwei Jahrzehnten haben wir eine Million Starenpaare verloren. Bäume mit Höhlen zum Brüten werden seltener und Unterschlupfmaßnahmen an Häusern fallen Sanierungsmaßnahmen zum Opfer. Dazu findet der Star immer weniger Regenwürmer und Insekten. In seinem Vortrag geht Helmut Opitz ausführlich auf die Lebensweise und den Schutz dieser faszinierenden Vogelart ein.

104015

Helmut Opitz
Mittwoch, 28. Februar 2018, 19:30-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 4,- EUR (2,- EUR für NABU-Mitglieder)

Bau von Starenkästen

Bei dieser Bastelaktion werden Starenkästen selbst zusammengelastet. Die Starenkästen können für den Materialpreis auch mit nach Hause genommen werden.

104016

Bernd Ihle
Samstag, 10. März 2018, 10:00-12:00 Uhr
Naturstützpunkt am Hohbergsee, Schillingsweg 2/13
Kostenfrei (Spende erbeten)

Kontrolle der Fledermauskästen im Stadtpark

Der Winter ist vorüber, die Fledermäuse sind aus ihren Winterquartieren zurückgekehrt. Aber wie viele sind es? Wer es wissen möchte, kann vorbeischaun. Diese Veranstaltung ist für Kinder geeignet.

104017

Bernd Ihle
Samstag, 17. März 2018, 10:00-12:15 Uhr
Treffpunkt: Eingang des Stadtparks
Kostenfrei (Spende erbeten)

Kontrolle der Fledermauskästen auf dem Langenhard

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

104018

Bernd Ihle
Samstag, 24. März 2018, 10:00-12:15 Uhr
Treffpunkt: NABU-Pavillon beim Parkplatz auf dem Langenhard
Kostenfrei (Spende erbeten)

Vogelwelt auf dem Friedhof

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

104019

Ulrike Schmidt
Samstag, 21. April 2018, 19:00-20:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Bergfriedhof Lahr
Kostenfrei (Spende erbeten)

Vogelstimmen im Rheinauenwald

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

104020

Ulrike Schmidt
Sonntag, 22. April 2018, 6:00-8:15 Uhr
Treffpunkt: Karl-Otto-Platz, Ottenheim
Kostenfrei (Spende erbeten)

Führung über den Langenhard

Dr. Walter Caroli und Udo Baum erläutern die Geschichte und die Besonderheiten des Nationalen Naturerbes Langenhard und führen durch das Gebiet. Die Wanderung dauert ca. zwei Stunden.

104021

Dr. Walter Caroli / Udo Baum
Samstag, 5. Mai 2018, 15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: NABU-Pavillon beim Parkplatz auf dem Langenhard
Kostenfrei (Spende erbeten)

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

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

104024

Harry Huhn
Samstag, 23. Juni 2018, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der AKAD, Hohbergweg 17
Kostenfrei

Den Langenhard mit allen Sinnen genießen

Während eines Spaziergangs durch den Bannwald, erlebt man die Wunder der Natur mit allen Sinnen. Die Exkursion endet am NABU Stützpunkt Hohbergsee mit ein paar Überraschungen.

104025

Harry Huhn
Sonntag, 24. Juni 2018, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der AKAD, Hohbergweg 17
Kostenfrei (Spende erbeten)

Agenda-Kino

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

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



Plastik über alles

Seit rund hundert Jahren sind Kunststoffe zum festen Bestandteil des Alltags geworden. Doch der Preis für ihren vielseitigen Einsatz sind Müllberge und giftige Altlasten in der ganzen Welt. Wie lässt sich diese Umweltverschmutzung eindämmen? Gibt es tragfähige Lösungen für die Wiederverwendung des künstlichen Rohstoffs, den Umgang mit seinen toxischen Eigenschaften und zur Verbesserung seiner biologischen Abbaubarkeit? Drei Jahre lang recherchierte das Team um Filmemacher Ian Connacher in zwölf Ländern auf fünf Erdteilen. Und auch im Pazifik wurden sie fündig. Dort haben die Plastikabfälle inzwischen erschreckende Ausmaße angenommen. Doch Interviews mit Wissenschaftlern und Experten zeigen Wege in eine hoffnungsvolle Zukunft auf – hoffnungsvoll sowohl für die Erde als auch für die Kunststoffe. Eine Kooperation von BUND, Agenda-Büro der Stadt Lahr und VHS.

Kanada 2008, 85 Min., Regie: Ian Connacher

104061

Mittwoch 7. März 2018, 19:00 Uhr
Eintritt frei

Immer noch eine unbequeme Wahrheit

Der ehemalige US-Vizepräsident und Präsidentschaftskandidat Al Gore kämpft weiter gegen die Zerstörung unseres Planeten und warnt vor den drohenden Folgen der globalen Erwärmung. Elf Jahre nach „Eine unbequeme Wahrheit“ bereist Gore die Welt, um zu dokumentieren, was sich seitdem verändert hat – im Guten wie im Schlechten: Auf der einen Seite steht etwa das bahnbrechende Klimaabkommen von Paris und die umweltfreundliche Technologie, auf die viele Länder in den vergangenen Jahren umgestiegen sind, auf der anderen Seite sind die globalen Veränderungen durch den Klimawandel jedoch noch größer geworden. Die Regisseure Bonni Cohen und Jon Shenk zeigen Gore auch dabei, wie er versucht, auf Politiker auf der ganzen Welt einzuwirken, oder wie er sich mit internationalen Klimaexperten austauscht.

USA 2017, 100 Min., Regie: Bonni Cohen, Jon Shenk

104062

Mittwoch, 18. April 2018, 19:00 Uhr
Eintritt frei

Code of Survival

Die Geschichte vom Ende der Gentechnik
Millionen Tonnen von Monsantos „Roundup“ mit seinem Hauptwirkstoff Glyphosat werden Jahr für Jahr weltweit auf Felder ausgebracht. Diese Giftwaffe wird jedoch stumpf, denn die Natur bildet resistente Unkräuter, die sich in biblischen Ausmaßen vermehren und nun ein Superwachstum an den Tag legen, das Nutzpflanzen überwuchert und abtötet. In der eindrücklichen Montage konfrontiert der Filmemacher die heilende Kraft der ökologischen Landwirtschaft mit den Auswirkungen des giftgestützten Anbaus. Er wirft die Frage auf: In welcher Art von Landwirtschaft liegt der CODE OF SURVIVAL auf unserem Planeten?

Deutschland 2017, 95 Min., Regie: Bertram Verhaag

104063

Montag, 14. Mai 2018, 19:00 Uhr
Eintritt frei

Das grüne Gold

Während überall die Spendentrommeln für die Hungernden in Afrika gerührt werden, trägt mit Äthiopien eines der ärmsten Länder selbst zur steigenden Armut bei: durch den Ausverkauf fruchtbarer Ackerflächen an ausländische Investoren. Die dringliche, gründliche recherchierte Doku „Das grüne Gold“, legt diesen Missstand schonungslos offen. Gründe für dieses rücksichtslose „Landgrabbing“ werden dabei ebenso umfassend dargelegt wie die dramatischen Auswirkungen auf die Einheimischen.

Schweden, Deutschland, Finnland 2016, 82 Min.,
Regie: Joakim Demmer

104064

Mittwoch, 20. Juni 2018, 19:00 Uhr
Eintritt frei

Erziehungsfragen

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

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

105001 / 105002 / 105003 / 105004 / 105005 / 105006

Monika Treick / Oberarzt Dr. med. Daniel Pfisterer
Donnerstag, 1. März / 12. April / 3. Mai / 7. Juni / 5. Juli / 2. August 2018,
jeweils 19:30-21:00 Uhr
Ortenau Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau, Klosterstr. 19
Eintritt frei

TEE um 5 – Treffpunkt für Eltern und Erziehende

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

Mehrsprachigkeit als Chance

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

105040

Bärbel Vögele
Montag, 26. Februar 2018, 17:00-18:30 Uhr
„Katholische Tageseinrichtung für Kinder St. Landolin“, Salzbrunnenstr. 8, Lahr-Sulz
Eintritt frei

Windel, Schnuller & Co.

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

Bildung – das Wort ist heute in aller Munde. Doch was kommt davor? Welche natürlichen Bedürfnisse hat ein Kind im Alter bis 2 Jahren? Welchen „Wunschzettel“ schreibt es an mich? Ab wann muss ich das Kind erziehen und wie? Hilfe – das Kind trotzt – 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.

105050

Daniela Endreß
Dienstag, 8. Mai 2018, 19:30-21:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
13,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Pädagogische Fortbildungen

In Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit, Lehrer/innen und Jugendleiter/innen. Offen auch für Eltern und Interessierte.

Kanu-Einsteigerkurs – Pädagogische Fortbildung

Kanu-Aktionen mit Kinder- und Jugendgruppen sind nicht nur für die Teilnehmer/innen ein aufregendes Erlebnis in der Natur, sondern sie haben auch eine hohe pädagogische Wertigkeit. Um solche Angebote verantwortungsbewusst und sicher durchzuführen, müssen die Leiter/innen über ausreichend Kompetenzen und praktische Erfahrung verfügen. In dieser Fortbildung für Neueinsteiger/innen gibt es die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Kanu auf einem See zu sammeln. Außerdem werden einige Grundlagen erlernt: Paddelschläge (z.B. Ziehschlag, Bogenschlag), Manöver (z.B. Anhalten, Drehen), Verhalten im Sicherheitsfall (z.B. Kanu leeren, T-Rettung), usw. Ein ruhiger See in der Umgebung von Lahr wird als Übungsgewässer dienen, trainiert wird in Kanadier-Booten. Anmeldungen beim Kinder- und Jugendbüro Lahr: Tel. 07821/920888-0 oder per Mail an: kinder-jugendbuero@lahr.de

105070

Claudius Binder
Samstag, 5. Mai 2018, 13:30-17:30 Uhr
Kinder- und Jugendbüro Lahr, Jammstr. 9
5,- EUR (Barkasse)

Fadenspiele für Anfänger/innen – Pädagogische Fortbildung

Fadenspiele haben eine lange Tradition in den verschiedensten Kulturen und werden auf der ganzen Welt gespielt. Wahrscheinlich kennt jede/r das weltberühmte Abnehmspiel. Aber wer kann schon eine Sternschnuppe oder einen ganzen Sternenhimmel entstehen und verschwinden lassen – nur mit Hilfe eines einzigen Fadens? Das Faszinierende am Fadenspielen ist seine Einfachheit: Mit wenigen einfachen Handgriffen entstehen immer neue wunderschöne Bilder und Figuren. Fadenspiele fördern die Kommunikation, eignen sich als Finger- und Koordinationsübung und die Figuren lassen sich hervorragend in Geschichten einbauen. Die Fortbildung richtet sich an Fadenspiel-Anfänger/innen und Personen, die bereits über ein kleines Figuren-Repertoire verfügen und dieses erweitern möchten. Anmeldungen beim Kinder- und Jugendbüro Lahr, Tel. 07821/920888-0 oder per Mail an: kinder-jugendbuero@lahr.de

105076

Selina Cataltepe
Freitag, 29. Juni 2018, 17:00-19:30 Uhr
Kinder- und Jugendbüro Lahr, Jammstr. 9
5,- EUR (Barkasse)

Persönlichkeit

Aus der eigenen Mitte leben – Sich selber treu sein können

Wie kann ich das Bedürfnis nach Liebe, Wertschätzung und Sinn, nach gelingender Verständigung und Identität verwirklichen? Wer will ich sein, wenn ich mein Herz befrage? Was ist dafür zu tun, zu lassen, worauf besonders zu achten? Gehe ich wohlwollend mit mir um oder bin ich eher selbstkritisch? Kann ich auch „nein“ sagen, Grenzen setzen oder bin ich eher „pflegeleicht“, passe mich an? Das Seminar gibt konkrete Anregungen für persönliche Entwicklung, Selbstachtung und ein positives Selbstwertgefühl. Sie erhalten Impulse, die Vertrauen, inneren Halt und den Mut zur eigenen Wahrheit stärken sowie Lebensfreude, Geduld, Zuversicht, Mitgefühl und Toleranz fördern wollen. Ermutigt wird zu einer offenen und achtsamen Einstellung, die hilft, sich selbst und andere besser verstehen und annehmen zu können und beziehungsfähiger zu sein.

106010

Reinhold Helfert
Samstag, 21. April 2018, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Leben können, was die eigene Seele braucht

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

106011

Reinhold Helfert
Samstag, 16. Juni 2018, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht

Mit Humor gegen Stress

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

106020

Michael Falkenbach
Dienstag, 17. April 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
28,- EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

Ruhestand als Neubeginn?

Impulstag zur Vorbereitung auf ein Leben nach dem Beruf

Der Ruhestand bietet ungeahnte Entfaltungsmöglichkeiten. Deshalb ist es sinnvoll, sich gezielt auf diese Lebensphase vorzubereiten. Der Impulstag richtet sich an Menschen, die das Leben nach dem Erwerbsleben oder nach der Familienphase bewusst gestalten möchten. Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt: Wie möchte ich diese Lebensphase gestalten? Welche Auswirkungen hat die neue Lebenssituation auf die Partnerschaft? Welche Wünsche und Ideen liegen mir am Herzen? Was ist mir besonders wichtig? Welche Vorhaben möchte ich verwirklichen? Wo finde ich Gleichgesinnte und/oder Unterstützung für meine Ideen? Dieser Tag bietet die Chance, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, sich mit der Gruppe auszutauschen, eigene Ideen für die Zukunft zu entwickeln und Prioritäten zu setzen. Eine Kooperation von VHS und Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle. Anmeldung bis 23. Februar 2018 im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle, Tel. 07821/21787 oder per E-Mail an: stadtmuehle@lahr.de.

106024

Edwin Fischer / Rüdiger Metzger-Thessen
Samstag, 10. März 2018, 9:00-16:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2
20,- EUR (inkl. Mittagessen und Getränke) Barkasse vor Ort



Kultur – Gestalten

Mit der VHS unterwegs

Kultur – Literatur

Tanzen

Zeichnen – Malen

Stricken – Nähen – Mode

Kreativität

Fotografie

Sprechen – Singen – Musik

Mit der VHS unterwegs

Bestandsaufnahme Gurlitt – Fahrt zum Kunstmuseum Bern

Zufällig wurde 2012 bei dem privaten Sammler Cornelius Gurlitt in München und Salzburg eine riesige Kunstsammlung gefunden, 1500 Kunstwerke. Es handelte sich um den Nachlass seines Vaters, des deutschen Kunsthändlers Hildebrand Gurlitt. Woher stammen diese Kunstwerke? Unter welchen Umständen hatte Gurlitt sie erworben? Wie konnte die Sammlung so lange ein Schattendasein führen? Cornelius Gurlitt setzte die Stiftung Kunstmuseum Bern als Alleinerbin ein. Die Ausstellung zeigt berühmte Meisterwerke aus dem Kunstfonds und thematisiert die Instrumentalisierung der Kunst durch ein Unrechtsregime. Sie veranschaulicht den staatlich organisierten Raub von Kunst- und Kulturgut. Sie haben Zeit zur freien Verfügung in Bern. Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg.

Anmeldung nur bei der VHS Offenburg, Tel.: 0781/9364-200, E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de oder oder www.vhs-offenburg.de.

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 8:00-19:00 Uhr

Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107: 8:30-18:30 Uhr

An- und Abmeldeschluss: 16.02.2018

200002

Dr. Monika Joggerst

Samstag, 3. März 2018, 8:30-18:30 Uhr

70,- EUR (inkl. Bus, Eintritt, Führung)

Venezianischer Karneval in den Vogesen

Seit 1996 feiert das kleine Vogesen-Städtchen Remiremont seinen ‚carneval venetien‘. In Anlehnung an Venedig schreiten viele 100 Menschen alleine, zu zweit oder in Gruppen mit prächtigen Masken und Kostümen in einem traumhaften Umzug durch die Altstadt – dies alles schweisam und untermalt mit ruhiger klassischer Musik. Hier herrscht kein Rummel und Super-Fotos sind garantiert. Die Masken und Kostüme, das Schreiten und die Musik bilden ein unerwartetes Ambiente: italienische Prunksucht in einem Vogesen-Bergdorf! Warme Kleidung sowie Essen und Trinken für den Tag wird empfohlen. Eine Kooperation von VHS Lahr, VHS Ortenau, VHS Offenburg und Schwarzwaldverein.

Anmeldung nur bei der VHS Lahr, Tel.: 07821/918-0, E-Mail: vhslahr@lahr.de oder www.vhs.lahr.de.

Kehl: Bushaltestelle am Lager 1: 10:00-21:00 Uhr

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 10:25-20:30 Uhr

Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107: 11:00-20:00 Uhr

An- und Abmeldeschluss: 09.03.2018

200003

Helmut Stingl

Sonntag, 18. März 2018, 11:00-20:00 Uhr

38,- EUR (inkl. Bus, Einführung)



Venezianischer Karneval in den Vogesen

Auf dem Ortenauer Weinpfad – Von Kappelrodeck nach Oberkirch

Die Ortenau ist bekannt als Wein- und Obstbau- gebiet. Wir machen eine leichte Frühlingswanderung auf einer besonders schönen Teilstrecke des Ortenauer Weinpfad in der Vorbergzone von Kappelrodeck nach Oberkirch. Dabei erleben wir in der Nähe der Hornsgründe eine abwechslungsreiche, liebevolle Landschaft mit Wein, Obst und Wald zur Zeit der Obstblüte. Die Strecke ist 12 km lang bei etwa 4 Stunden Gehzeit und einem Höhenunterschied von ca. 250 m; eine Einkehr auf halber Strecke ist vorgesehen. Die Anreise erfolgt mit der Bahn. Eine Kooperation von VHS Lahr, VHS Ortenau und VHS Offenburg.

Anmeldung nur bei der VHS Lahr, Tel.: 07821/918-0, E-Mail: vhslehr@lahr.de oder www.vhs.lahr.de.

Abfahrt Kehl: 8:04-17:21 Uhr, die Kehler Teilnehmer kaufen sich bitte selbst eine Fahrkarte (Ortenaukarte) ab Kehl und treffen die Gruppe auf dem Bahnsteig in Achern.

Abfahrt Offenburg: 9:02-17:02 Uhr, die Offenburger Teilnehmer kaufen sich bitte selbst eine Fahrkarte (Ortenaukarte) ab Offenburg und treffen die Gruppe auf dem Bahnsteig in Offenburg.

Abfahrt Lahr: 8:39-17:19 Uhr, Fahrkarten ab Lahr (Ortenaukarte) werden vom Dozenten gekauft. Ticket bitte bar beim Dozenten bezahlen. Bitte mitbringen: Feste Wanderschuhe, Getränke und Vesper. An- und Abmeldeschluss: 27.03.2018.

200011

Helmut Stingl

Samstag, 7. April 2018, 8:25-17:20 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Lahr, Reisezentrum
10,- EUR (zzgl. 5,- bis 8,- EUR Bahnticket)

Besichtigung der Elztal Brennerei, Gutach

Mit traditionsreichen Familien-Rezepturen und zuverlässig hoher Produktqualität entwickelte Georg Weis seit 1924 den heimischen Bauernhof zu einer Brennerei mit weithin ausgezeichnetem Ruf. Bei einem Rundgang sehen Sie den Produktionsablauf vom Gären in den Maischetanks bis zur Abfüllanlage. Sie besichtigen die eindrucksvolle Brennerei, haben Einblick in das Lager und den Ladenverkauf. Eine Verkostung mit ausgesuchten Likören und Schnäpsen runden die Betriebsführung ab.

103012

Dörte Janzen

Dienstag, 10. April 2018, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle Lahr
24,50 EUR (inkl. Busfahrt und Verkostung)

Die Etrusker – Fahrt zum Badischen Landesmuseum Karlsruhe

Sie selbst nannten sich Rasna und der antike Historiker Dionysios bewunderte sie als uraltes, von allen anderen sich unterscheidendes Volk: die Etrusker. Als eine der frühen Hochkulturen Italiens bestimmten sie das Schicksal des westlichen Mittelmeerraums vom 10. bis zum 1. Jahrhundert v. Chr. Das Badische Landesmuseum präsentiert ein umfassendes Porträt der etruskischen Kultur. Zahlreiche spektakuläre Exponate und Neufunde sind erstmals in Deutschland zu sehen. Begleitet von atmosphärischen Inszenierungen, originalgetreuen Rekonstruktionen und interaktiven digitalen Darstellungen zeichnen sie ein facettenreiches Gesamtpanorama etruskischer Lebenswelten. Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg. Anmeldung nur bei der VHS Offenburg, Tel.: 0781/9364-200, E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de oder www.vhs-offenburg.de.

Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107: 8:30-19:30 Uhr

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 9:00-19:00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 20.04.2018

200012

Dr. Monika Joggerst

Samstag, 12. Mai 2018, 8:30-19:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle Lahr
60,- EUR (inkl. Bus, Eintritt, Führung)

Führung über den „Wickertsheimer Weg“ in Lahr

für Behinderte und Nichtbehinderte

Die Führung geht nur durch die fast ebene Innenstadt und ist barrierefrei. Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer, Geh- und Sehbehinderte oder Menschen mit ähnlichen Einschränkungen sind herzlich eingeladen. Der Rundweg entstand 2016 in Zusammenarbeit von Schwarzwaldverein und der Stadt Lahr. An vielen Orten zeigen Stelen Bilder von Plätzen, Häusern und Landschaften, wie sie der „Lohrer Molersmann“ Wilhelm Wickertsheimer in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gesehen hat. Eberhard Stulz, langjähriger 1. Vorsitzender und Präsident der Ortsgruppe Lahr des Schwarzwaldvereins hat den Rundweg initiiert. Falls eine Begleitperson gewünscht wird, bitte 3 Tage vorher beim Dozenten anrufen (Tel.: 07821/77776). In Kooperation mit dem Schwarzwaldverein.

200013

Eberhard Stulz

Samstag, 26. Mai 2018, 9:30-12:00 Uhr
Treffpunkt: an der Tonofenfabrik in der Kreuzstraße
Kostenfrei (Eine Anmeldung ist nicht erforderlich)

Heinrich Hansjakob in Haslach – Tagesfahrt

Heinrich Hansjakob hat dem Schwarzwald, seinen Menschen und Märchen in Erzählungen und Romanen ein Denkmal gesetzt. Er gehörte im 19. und frühen 20. Jahrhundert zu den meistgelesenen süddeutschen Autoren. Nach einem Leben als Politiker, Pfarrer und Sozialreformer ist der badische Heimatschriftsteller im hohen Alter in seine Heimatstadt Haslach zurückgekehrt und baute sich den „Freihof“. An diesem Ort bietet das Hansjakob gewidmete Museum einen Einblick in sein schriftstellerisches Werk und in sein Leben als Politiker, Historiker und Schriftsteller. Eine Kostümführung mit seiner Schwester Philippine Hansjakob, seiner Haushälterin, führt durch Alt Haslach und lässt das Leben in der badischen Landstadt um 1900 wach werden. Eine Veranstaltung im Rahmen der Lahrer Literaturtage „Orte für Worte“. Ein gemeinsames Mittagessen (Selbstzahlung) rundet den Tag ab. An- und Abmeldeschluss: 17.05.2017

200014

Dörte Janzen

Mittwoch, 6. Juni 2018, 9:30-17:20 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Lahr, Reisezentrum
25,- EUR (inkl. Zugfahrt, Eintritt, Führungen, zzgl. 9,- EUR für Mittagessen)

Weleda – Führung durch den Heilpflanzengarten in Schwäbisch Gmünd

Bei einer 90-minütigen Führung durch den Heilpflanzengarten erfahren Sie Wissenswertes über Heilpflanzen und ihre Verwendung in Naturkosmetikprodukten sowie Arzneimitteln. Lernen Sie die Unternehmensidee von Weleda kennen und verfolgen Sie den Weg von der Pflanze bis zum Produkt. Fragen Sie, was Sie immer schon einmal wissen wollten. Die geschulten Gästeführer freuen sich, Ihre Fragen zu beantworten. Vor oder nach der Führung besteht die Möglichkeit sich im Weleda Café zu stärken (nicht im Preis enthalten). Eine Kooperation von VHS Lahr, VHS Ortenau und VHS Offenburg.

Anmeldung nur bei der vhs Ortenau, E-Mail: kehl-hannauerland@vhs-ortenua.de oder www.vhs-ortenua.de.

Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107: 7:30-19:30 Uhr

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 8:00-19:00 Uhr

Kehl: Bushaltestelle Am Lager 1: 8:30-18:30 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 01.06.2018

200015

Samstag, 16. Juni 2018, 7:30-19:30 Uhr
48,- EUR (inkl. Bus, Führung, zzgl. Einkehr)

Weitere Exkursionen finden Sie unter „Betriebsbesichtigungen“ ab S. 18.



Heinrich Hansjakob in Haslach

Die Schlacht von Verdun – eine historisch-literarische Spurensuche

Tagesfahrt

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

Anmeldung nur bei der vhs Ortenau, E-Mail: kehlhanauerland@vhs-ortenau.de oder www.vhs-ortenau.de.

Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107: 6:00-21:00 Uhr

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

Kehl: Bushaltestelle Am Lager 1: 7:00-20:00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 22.06.2018

200016

Samstag, 7. Juli 2018, 6:00-21:00 Uhr
64,- EUR (inkl. Bus, Führung)

Der Wickertsheimer Weg – Spaziergang am Samstag Nachmittag

Durch die Innenstadt hinauf zum Schutterlindenberg entlang des kompletten „Wickertsheimer Weges“. 36 Stelen mit Bildern des Lahrer Heimatmalers Wilhelm Wickertsheimer sind dort aufgestellt, wo er sie damals gemalt hat. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit zum Vergleich von einst zu heute. Der 6,2 km lange Themenweg wird gemeinsam in ca. 4 Stunden erwandert und mit vielen Informationen begleitet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eine Kooperation von Schwarzwaldverein, Stadtmarketing Lahr und Volkshochschule.

200020

Eberhard Stulz
Samstag, 18. August 2018, 13:30-17:30 Uhr
Treffpunkt: an der Tonofenfabrik in der Kreuzstraße
Kostenfrei (Eine Anmeldung ist nicht erforderlich)

Vogesenfahrt mit Natur und Kultur

Johann Friedrich Oberlin und die Linden im Steintal

Es ist nicht nur Lenz, der den Weg ins Steintal zu Lebzeiten Johann Friedrich Oberlins (1774-1826) suchte, bei eisiger Kälte im Jänner. Auch heute, rund 200 Jahre nach dem Wirken des lichtbringenden Pfarrers ist das Steintal ein gerne besuchter Ort, an dem die Geschichte stillzustehen scheint. Wir hören die Lebensgeschichte und Philosophie Oberlins, der neben seiner Menschenzugewandtheit auch Kenner und Bewahrer der Natur war. Wir besuchen die Wirkstätte und das Museum und wandern dann durch die wunderbare Landschaft, die von Oberlin nachhaltig gestaltet wurde, zur Einkehr in einer Ferme Auberge. Bitte geben Sie an, ob Sie am Essen teilnehmen, und ob Sie Vegetarisch essen möchten. Wir erfahren einiges über den Lindenbaum und genießen die frische Luft und den herrlichen Weitblick.
An- und Abmeldeschluss: 30.08.2018

200017

Kristina Paleit
Sonntag, 9. September 2018, 8:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle Lahr
57,- EUR (inkl. Bus, Führung, Eintritt, zzgl. 18,- EUR 3-Gänge-Menü)

Kultur – Literatur

Der Brucker-Film

Philipp Brucker liest alemanische Texte

Im Film des Lahrer Filmautors Bernd Tacke tritt der verstorbene ehemalige Oberbürgermeister der Stadt und bekannte Mundartdichter Philipp Brucker auf. Er erzählt und liest in bekannt amüsanter und pointierter Art Texte und Gedichte auf „Lohrerditsch“. Brucker war in der Bevölkerung unter anderem auch deshalb so beliebt, weil er es wie kein anderer verstand, mit seiner bildhaften Sprache die Herzen der Menschen zu erreichen und das Lahr-Gefühl zu stärken, ohne in „Heimattümelei“ zu verfallen. Der Film mit Philipp Brucker entstand schon im Jahre 1993 und wurde von Bernd Tacke mehrfach digital überarbeitet. Nun wird der ganze Film der Öffentlichkeit vorgestellt.

201003

Bernd Tacke
Donnerstag, 15. März 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Schreibwerkstatt – Einen Roman schreiben

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

201029

Michael Paul
Mittwoch, 18:15-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 7. März 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
104,- EUR

E.T.A. Hoffmann, Der Sandmann

Literatur am Vormittag

„Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ Diese provokante Frage eines modernen Popularphilosophen könnte auch an E.T.A. Hoffmanns phantastische Geschichte „Der Sandmann“ gerichtet werden. Als prototypisches Werk der Romantik thematisiert diese Erzählung die Zweifel des Menschen an der wahren Identität seines Ichs, an der Verlässlichkeit unserer Wahrnehmung, an der Zuverlässigkeit der Wirklichkeit. Letztlich geht es um die Rätselhaftigkeit des Menschen und der Welt, um das Zerschneiden eines vernünftig geordneten Weltbildes und die Abgründigkeit des Daseins.
Textausgabe: dtv Nr. 2684.

201030

Ludwig Hillenbrand
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
30,- EUR

201031

Ludwig Hillenbrand
Freitag, 9:00-10:30 Uhr
ab Freitag, 2. März 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
30,- EUR

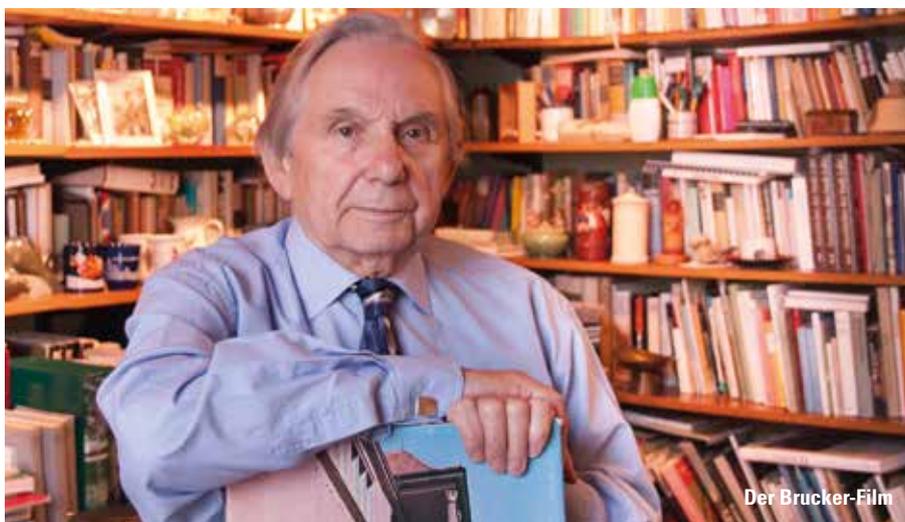
Tanzen

Afrikanischer Tanz – Workshop

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

205016

Henry Motra
Samstag, 24. März 2018, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
10,50 EUR



Der Brucker-Film

Ballett für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Der Kurs will Freude und Liebe für das Ballett vermitteln. Beim Ballett wird der ganze Körper angesprochen. Die Muskeln werden gestärkt, die Haltung verbessert. Konzentration, Koordination und Musikalität werden gefördert. Die Dozentin hat über 10 Jahre Erfahrung als Bühnentänzerin und Ballettlehrerin in Frankreich, Japan und Deutschland. Der Kurs richtet sich an Mädchen ab 14 Jahren und Frauen ohne oder mit früherer Balletterfahrung. Bitte mitbringen: Ballettschuhe oder Socken, bequeme Kleidung (Balletttrikot, T-Shirt, Hose), Getränk.

205001

Eriko Stock
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 8. März 2018, 10 x
Ballettschule Kmitta, Lotzbeckstr. 14
62,- EUR



Eriko Stock

Line Dance für Fortgeschrittene I

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. Interessierte mit Vorerfahrungen im Line Dance oder anderen Tanzarten sind herzlich willkommen. Am 06.03. findet der Kurs nicht statt.

205021

Anna Amelkova
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 15 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
89,50 EUR

Orientalischer Tanz für Frauen

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

Orientalischer Tanz – Anfängerinnen II

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

Frühlingskurs 203003

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
62,- EUR

Sommerkurs 205008

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 14. Mai 2018, 11 x
68,- EUR

Orientalischer Tanz – Mittelstufe II

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

Frühlingskurs 203004

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
62,- EUR

Sommerkurs 205009

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 16. Mai 2018, 11 x
68,- EUR

Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene und Auftrittsgruppe

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

Frühlingskurs 203005

Mittwoch, 20:30-22:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
62,- EUR

Sommerkurs 205010

Mittwoch, 20:30-22:00 Uhr
ab Mittwoch, 16. Mai 2018, 11 x
68,- EUR

Orientalischer Tanz 50plus

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

Frühlingskurs 203006

Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
62,- EUR

Sommerkurs 205011

Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 14. Mai 2018, 11 x
68,- EUR

Lebenstanz – Lebensfreude

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

205030

Ulla Kölblin-Stippich
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum "Pflug", Kaiserstr. 41, Roter Saal
45,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Zeichnen – Malen

Zeichnen und Skizzieren

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

207003

Bärbel Zender
Mittwoch, 9:30-11:45 Uhr
ab Mittwoch, 11. April 2018, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
65,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Pinselfzeichnen und Aquarellieren

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

207009

Karin Wohlrabe
Dienstag, 16:00-18:15 Uhr
ab Dienstag, 13. März 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 201, Otto-Hahn-Str. 5
78,- EUR

Freie Malerei

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

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

Am frühen Abend 207010

Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 5. März 2018, 10 x

207011

Dienstag, 17:00-19:15 Uhr
ab Dienstag, 6. März 2018, 10 x

207012

Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 7. März 2018, 10 x

Am Vormittag

207013

Dienstag, 9:30-11:45 Uhr
ab Dienstag, 6. März 2018, 10 x

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse „Freie Malerei“ unter Leitung von Bukurije Dalladaku sind mit zwei Ausstellungen auf der Landesgartenschau vertreten: Künstlerisch gestaltete Nistkästen. In Kooperation mit dem Freundeskreis Landesgartenschau Lahr 2018 Werke zum Thema Natur

Freie Malerei auf der Landesgartenschau

Workshop
Lassen Sie sich von der Vielfalt der Blüten, Blätter und Bäume auf der Landesgartenschau inspirieren und finden Sie Ihren Ausdruck in einer verfremdeten Darstellung. Das Ziel ist es, seine Ideen durch Linie, Farbfläche und Form sowie unterschiedliche Techniken freien Lauf zu lassen, um so ein einen individuellen Bildaufbau zu schaffen. Bitte mitbringen: Leinwand (min. 50x70 cm), Acryl-Farben, Kreiden, Pinselsortiment, Spachtel, Lämpchen, Wasserglas, (Papp-) Teller als Farbpalette, Ponal-Holzleim, Stoffreste.

207030

Bukurije Dalladaku
Samstag, 9. Juni 2018, 10:00-15:00 Uhr
Landesgartenschau-Gelände
30,- EUR (zzgl. Eintritt zur Landesgartenschau)

Handlettering – Die Kunst der Schrift (ab 16 J.)

Entdecken Sie die Vielfalt handgemachter Schriften im voll ausgestatteten Atelier. Anhand anregender Beispiele lernen Sie unterschiedliche Anwendungsbereiche und -techniken kennen, setzen ausgefallene Schriften ein oder entwickeln vielleicht sogar Ihre eigene Zierschrift. Dabei arbeiten wir nicht nur mit Stift und Papier, sondern wahlweise auch mit Aquarell, Acrylfarben, Pinsel, Schlagmetall, Schablonen und Lack, Holz, Leinwand oder der Transfertechnik. Als Ergebnisse des Workshops gestalten Sie Schriftbilder – in jeder gewünschten Form und Größe – eigene Kunstkarten, dreidimensionalen Objekte, Rezepte oder Lieblingszitate mit Rahmen. Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren – auch ohne Vorkenntnisse. Materialkosten bitte bar entrichten.

207015

Simone Müller
Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 7. März 2018, 3 x
Smyle Art Lounge im Zeitareal, Industriehof 10/1
41,50 EUR (zzgl. ab 5,- EUR Materialkosten je nach Verbrauch)



Offenes Atelier Lahr

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

207018

Armin Andreas Pangerl / Antonietta Weber
Montag und Donnerstag, ab Montag, 19. Februar 2017
Montag: 13:00-17:00 Uhr
Donnerstag: 13:00-18:00 Uhr
Psychologische Beratungsstelle,
Willy-Brandt-Str. 11, UG
Kostenfrei

Stricken – Nähen – Mode

Die Kunst des Strickens

Mit dem aktuellen Trend können Sie Socken, Stulpen, Schals oder Pullover genau nach Ihren Wünschen herstellen, so dass ganz individuelle Stücke entstehen. Mit dem richtigen Strickzeug lässt sich schöne Mode anfertigen. Nichts ist so warm, wie ein selbst gestrickter Pullover. Forscher fanden heraus, dass Handarbeit für Entschleunigung und Stressabbau sorgt. Wer regelmäßig zu Stricknadeln greift, aktiviere die gleichen Hirnareale, die auch bei Yoga oder anderen Entspannungsübungen angesprochen werden. Auf Dauer senke dies den Blutdruck und reduziere das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb macht Stricken nicht nur Spaß, sondern ist auch noch gesund. In diesem Kurs können Sie die Kunst des Strickens von Grund auf erlernen. Vielleicht können wir auch schon kleine Accessoires, wie z.B. Schals oder Ponchos stricken. Bitte mitbringen: Wolle und Rundstricknadel ab Wollstärke 6.

209003

Sabine von Manger-Krämer
Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 3 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05 (Seiteneingang)
29,- EUR

Makramee für Anfänger/innen

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

209010

Angelika Fabry-Flashar
Mittwoch, 6. Juni 2018, 18:30-20:30 Uhr
Mittwoch, 13. Juni 2018, 18:30-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
24,- EUR (zzgl. ca. 12,- bis 20,- EUR Materialkosten plus Gürtelschnalle)

Nähen**Anfänger und Fortgeschrittene**

Wollen Sie kreativ und individuell Ihre eigenen Modelle verwirklichen? Alle Fragen rund ums Nähen werden in diesem Kurs behandelt – ob es sich um den Schnitt oder die Verarbeitung des Modells handelt. Grundkenntnisse in der Benutzung der eigenen Nähmaschine werden vorausgesetzt. Weitere Informationen bei der Dozentin: Tel.: 07808/3403. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit allem Zubehör, Grundausstattung (Spule, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband, etc.), Schreibzeug, entsprechende Stoffmenge, Schere, Schnittmuster bzw. Modehefte (z.B. Burda).
Ursula Maaß
Otto-Hahn-Realschule, 124, Otto-Hahn-Str. 5
57,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

209024

Donnerstag, 18:15-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 4 x

209025

Donnerstag, 18:15-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 12. April 2018, 4 x

Farben und Stil – Mode und Make-up

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

200030

Sybille Roll / Kerstin Berg
Montag, 23. April 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
25,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

60 – Na und?**Jetzt geht es erst richtig los!**

Ein cooles Alter – Sie wollen gut, frisch und attraktiv aussehen? Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung. Haben Sie Lust, dies zu betonen? Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal was Neues, um mit 60 noch cooler auszusehen! Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug. Materialkosten bitte bar entrichten.

200040

Ayhan Hardaldali
Freitag, 23. Februar 2018, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)
min. 5/max. 5 Teiln.

**Vorher-Nachher!
Ein neuer Typ für Frauen**

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

200041

Ayhan Hardaldali
Freitag, 23. Februar 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)
min. 5/max. 5 Teiln.

Kreativität**Töpfern für Erwachsene**

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

Sandra Wiegert

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

208001

Dienstag, 20. / 27. Februar / 20. März 2018
jeweils 19:00-22:00 Uhr

208002

Dienstag, 10. / 17. April / 8. Mai 2018
jeweils 19:00-22:00 Uhr

Kleinmöbel im „Shabbylook“

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

210001

Harry Reichmann
Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 3 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05 (Seiteneingang)
49,50 EUR (zzgl. 18,- EUR Material)

Upcycling

Aus Müll Schönes und Brauchbares zu produzieren ist ein Trend, der sich Upcycling nennt. Nicht alles, was in die Mülltonne wandert, muss auch dorthin. Vieles lässt sich neu verarbeiten, zum Beispiel Zeitungen. Zwar können die ausgelesenen Exemplare gut für den Kaminofen verwendet werden, man kann aber auch Körbe daraus basteln oder Bilderrahmen verschönern. Mit Glasflaschen lassen sich Windlichter für den Sommerabend herstellen oder auch Kerzenhalter für den nächsten Adventskranz. Ein Klassiker ist der Geldbeutel aus Tetrapack oder Fahrradschlauch. In diesem Kurs werden verschiedene Materialien verarbeitet. Gefördert vom Repair-Café Lahr. Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Uhu in der Flasche, grobes und feines Schleifpapier, ausgewaschene runde Glasflaschen ohne Etiketten und Deckel, Stumpfenkerze oder Teelicht, tiefe Schüssel, Geschirrtuch, Glasschneider (falls vorhanden), Zeitungen und Hochglanzmagazine, Marmeladengläser, Foto in Größe des Marmeladenglases, Fruchtzwerg-Becher, 2 x festen Pappkarton (26 x 34 cm), eine Pappschachtel (26 x 34 cm), Wäscheklammern, Lackstifte oder Acrylfarben mit Pinsel, Musterschablonen, Glasgravurstift (falls vorhanden). Die Dozentin bringt weitere Materialien mit. Materialkosten bitte bar entrichten.

210005

Christine Breuer
Samstag, 14:00-17:00 Uhr
ab Samstag, 10. März 2018, 3 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05 (Seiteneingang)
21,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

**Weidenobjekte**

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

210010

Johanna Harter
Donnerstag, 22. Februar 2018, 18:00-22:00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05 (Seiteneingang)
32,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material nach Verbrauch)
min. 7/max. 8 Teiln.

**Transparente Leichtigkeit
Frühlingserwachen am Fenster**

Witzige, filigrane Hängeobjekte entstehen, indem wir spielerisch allerlei geerntete Schätze liebevoll miteinander verbinden. Wir arbeiten mit Treibholz, edlem Draht, Holzigen Früchten, winzigen Zwiebelchen, „Filschnickschnack“ und einer erlesenen Vielfalt aus der Schatzkiste der Dozentin. Bitte mitbringen: Drahtschere. Materialkosten bitte bar entrichten.

210012

Johanna Harter
Dienstag, 6. März 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
27,- EUR (zzgl. ca. 16,- EUR Material nach Verbrauch)

Weitere kreative und gestalterische Kurse finden Sie in den VHS-Außenstellen ab S. 57 ff.

Experimentelles Filzen

Wir probieren uns aus, arbeiten mit flauschiger Schafwolle, Seide, Hut Tüll, diversen Fasern und warmer Seifenlauge. Gerade jetzt in der schnelllebigen Zeit ist dies angenehm beruhigend. Balsam für Herz und Seele. Freuen Sie sich auf originelle Läufer, Wandbilder und Blüten. Bitte mitbringen: 3 ältere Handtücher, Plastikschüssel, Sprüher und (falls vorhanden) Noppenfolie. Materialkosten bitte bar entrichten.

210014

Johanna Harter
Donnerstag, 22. März 2018, 18:00-21:30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05 (Seiteneingang)
29,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material je nach Verbrauch)

Goldschmieden

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

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

210020

Samstag, 21. April 2018, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 22. April 2018, 9:00-14:00 Uhr

210021

Samstag, 28. April 2018, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 29. April 2018, 9:00-14:00 Uhr

210022

Samstag, 16. Juni 2018, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 17. Juni 2018, 9:00-14:00 Uhr



Fotografie

Grundkurs digitale Fotografie

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

Peter Kees
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
72,50 EUR

211011

Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 6 x

211012

Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 12. April 2018, 6 x

Porträtfotografie in der City

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

211021

Lian Siekman
Freitag, 27. April 2018, 18:00-21:30 Uhr
Samstag, 28. April 2018, 10:00-17:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
60,- EUR

Sprechen – Singen – Musik

Die Sprechstimme Workshop für Anfänger/innen

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

213001

Jacco Venhuis-Heine
Samstag, 14. April 2018, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
40,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Singen – Workshop für Anfänger/innen

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

213002

Jacco Venhuis-Heine
Samstag, 28. April 2018, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

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.

Toning und Stimmbildung

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

213006

Theresa Brossmer
Donnerstag, 18:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 12. April 2018, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
35,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Gitarre Grundkurs

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

213020

Ernst Heidinger
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5
52,- EUR

Gitarre Aufbaukurs I

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

213022

Ernst Heidinger
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5
52,- EUR

Flötenkreis für Erwachsene

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

213030

Gabriele Sailer
Donnerstag, 8:30-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 15. März 2018, 12 x
Musikschule Lahr, Lotzbeckstr. 20
67,- EUR

Gesundheit

Vorträge

Vorbeugen – Heilen

Entspannung – Massage

Yoga – Qigong – Tai Chi

Bewegung – Ausgleich

Kochen – Ernährung

Flüssige Genüsse

Internationale Küche

Vorträge

Forum Gesundheit

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

Herzrhythmusstörungen

Der regelmäßige Schlag unseres Herzens begleitet uns vom Beginn unseres Lebens bis zu dessen Ende. Unglücklicherweise erleidet der eine oder andere im Laufe der Jahre „Unregelmäßigkeiten“ seiner Herzrhythmickeit. Diese werden häufig von Sorgen und Ängsten begleitet. Die Rhythmologie ist eine Spezialisierung innerhalb der Kardiologie, welche sich gezielt mit der Diagnostik und Therapie von Störungen des Herzrhythmus beschäftigt. Im Laufe der letzten zwei Jahrzehnte hat sich hier das Verständnis der verschiedenen Krankheitsbilder, als auch der therapeutischen Möglichkeiten grundsätzlich geändert. Bei einigen Herzrhythmusstörungen können wir heute Entwarnung geben, bei anderen stehen uns inzwischen moderne und effektive Behandlungsoptionen zur Verfügung.

303001

Dr. med. Robert Pölsler
Montag, 26. Februar 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Osteoporose

Die Osteoporose ist eine Volkskrankung mit ca. 800.000 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland. Gegenwärtig erleidet jede 3. Frau und jeder 5. Mann in der 2. Lebenshälfte zumindest einen der wichtigsten osteoporotischen Knochenbrüche, zu denen die der Hüfte, des Unterarmes, des Oberarmes sowie der Wirbelkörper gezählt werden. Ca. 60% aller operativ versorgten Frakturen im Ortenau Klinikum Lahr sind osteoporotische Frakturen.

In den letzten Jahren werden zunehmend mehr Risikofaktoren für eine Osteoporose benannt. Hier sind neben den klassischen Risiken Alter und Menopause, Einnahme von Glucocorticoiden, längerfristige Immobilisation, Erkrankungen mit Malabsorption, Malnutrition und Untergewicht, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, endokrinologische Erkrankungen wie Hyperthyreose, Hyperparathyreoidismus und Diabetes mellitus aber auch

chronischer Alkohol- und Nikotinkonsum zu nennen. Trotz deutlich verbesserter Behandlungsmethoden bringt die Osteoporose eine hohe Morbidität und Mortalität mit. Im Gegensatz dazu ist die medizinische Wahrnehmung der Osteoporose im Vergleich zu anderen Volkskrankungen wie Diabetes, Hypertonie oder Myokardinfarkt noch nicht entsprechend und die Behandlung der Osteoporose erfolgt noch nicht immer konsequent.

303002

Prof. Dr. med. Leonhard Mohr
Montag, 23. April 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Sommersonne, Hautschutz (Arbeitstitel)

303003

Prof. Dr. med. Maja Mockenhaupt
Montag, 4. Juni 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Bandscheibenvorfall, enger Wirbelkanal und Co.

Plötzliche oder langsam zunehmende Schmerzen im Nacken oder am Rücken, ausstrahlende Arm- oder Beinschmerzen werden häufig durch Bandscheibenvorfälle an der Wirbelsäule oder knöchernen Einengungen im Wirbelkanal verursacht. Oft ist der Weg bis zur richtigen Diagnose weit. Die verschiedenen degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule werden vom Referenten an Beispielen erklärt, damit sich der Betroffene eventuell mit seinen Beschwerden wiederfindet. Durch konservative Behandlung lässt sich in vielen Fällen eine Operation vermeiden, diese ist nur der letzte Ausweg. Ist eine Operation jedoch erforderlich, werden minimal-invasive Operationsverfahren mithilfe des OP-Mikroskops vorgestellt, die das Risiko der Operation minimieren, nur einen kurzen Krankenhausaufenthalt erfordern und relativ schnell eine Wiedereingliederung in den (Berufs-) Alltag ermöglichen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit dem Referenten Fragen zu stellen. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

303004

Dr. med. Christian Smely
Montag, 19. März 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Fett in unserer Ernährung – Das sollten Sie wissen

Für die Gesundheit benötigt unser Körper eine bestimmte Menge an Fetten. Doch Fett ist nicht gleich Fett. Seit längerer Zeit ist bekannt, dass insbesondere die Fettqualität eine wichtige Rolle spielt. Der Mythos vom „bösen Fett“ hat jahrelang die Verbraucher verunsichert. Fett pauschal als Krankmacher zu verteufeln hält jedoch keiner wissenschaftlichen Betrachtung mehr stand. Die Referentin informiert Sie in diesem Vortrag über die Rolle des Fettes in unserem Körper und zeigt auf, welche Fette schützend wirken sowie welche Fettsorten für die verschiedenen Zubereitungsarten in der Küche geeignet sind. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Ortenau.

303007

Dr. Silke Bauer
Montag, 16. April 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Vorbeugen – Heilen

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht – Infotermin

An diesem Abend erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt Ihr Gewicht zu reduzieren. Unter bewährter Anleitung werden Sie im wöchentlichen Rhythmus durch diese Gewichtsreduzierung begleitet. Inhalt: Ernährungsveränderung, sportliche Bewegung und erholsame Tiefenentspannung. Sie erhalten Einblick aus Erfahrungswerten wie Gruppendynamik die Lust, am Erfolg beteiligt zu sein, fördert. Der Kurs findet in Kappel-Grabenhausen statt.

303012

Marianne Wacker
Montag, 26. Februar 2018, 19:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage bzw. unter Kurs Nr. 303302, S. 72.

Von guten Vorsätzen zu gesünderem Leben

Gesundheitsförderndes Verhalten

Immer wieder nehmen wir uns vor, vernünftiger zu sein z. B. weniger zu essen, mehr Sport zu machen, weniger zu rauchen oder Alkohol zu trinken – kurz, unseren inneren Schweinehund zu überwinden zugunsten eines gesünderen Lebensstiles. Und immer wieder scheitern wir mit unserem Vorhaben am Alltag und an unseren schlechten Gewohnheiten. In diesem Kurs werden Sie angeregt, Ihre ganz eigenen Schritte zur Förderung Ihrer Gesundheit zu formulieren und einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. Das begleitende Gruppentraining zur Selbstkontrolle soll Sie dann gezielt darin unterstützen, Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen und Ihr gesundheitsschädliches Verhalten zu reduzieren oder ganz einzustellen. In 7 Einheiten befasst die Gruppe sich begleitend u.a. mit folgenden Themen: Ziele und Trainingsplan entwickeln, Risikosituationen und Rückschritte bewältigen, Stressmanagement, hilfreiche Gedanken und Rituale, Freizeitgestaltung. Ziel ist nicht der Verzicht, sondern Sie sollen gewinnen: mehr Lebensqualität, Unabhängigkeit und Gesundheit. Am 08.03. findet der Kurs in der Friedrichstr. 7 statt.

303008

Antonia Mamier-Lampart / Klaus Bilek
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 7 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
43,50 EUR

Das Anti-Diät-Konzept

Wie oft haben Sie schon versucht abzunehmen, haben die neueste Diät ausprobiert, haben sich diszipliniert und gehungert? Am Ende haben Sie dann doch immer wieder zugenommen? Haben Sie es „satt“? „Anti-Diät“ ist ein Ansatz der weiter geht und tiefer schaut! Welche Gewohnheiten gilt es zu verändern und wofür steht Essen für mich persönlich? Welche Schönheitsideale gelten in unserer Gesellschaft und welche Rollenerwartungen vermitteln mir: Du bist nicht richtig, so wie du bist? Abnehmen und sich annehmen geht auch anders. Das möchte die Kursleiterin Ihnen in diesem Seminar zeigen.

303009

Dagmar Scharff
Mittwoch, 14. März 2018, 19:00-21:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
8,- EUR (Anmeldung erforderlich)

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 Bedürfnisse der Kursteilnehmer. Natural- und Materialkosten bitte bar entrichten.

303010

Marianne Wacker
Mittwoch, 11. April 2018, 18:00-22:00 Uhr
Samstag, 14. April 2018, 10:00-14:00 Uhr
Mittwoch, 18. April 2018, 18:00-22:00 Uhr
Freitag, 20. April 2018, 18:00-22:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
53,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten und 10,- EUR Material- und Skriptkosten)

Neuer Schwung im Frühling mit der Kneipp-Therapie

Wie die Natur, erwacht auch der Körper des Menschen aus seinem Winterschlaf. Die beginnende Frühjahrszeit macht jedoch vielen Menschen zu schaffen. Mit den Elementen aus der Kneipp-Therapie können Sie Müdigkeit und andere Beschwerden „wegkneipen“ und damit gelassener den Anforderungen des täglichen Lebens begegnen. In diesem Workshop erfahren Sie die Wirkweise der naturheilkundlichen Anwendungen nach Sebastian Kneipp in Theorie und Praxis. Bitte kommen Sie in einer bequemen Hose, die sich hochkrepeln lässt.

303011

Mathilde Uber / Claudia Collet
Samstag, 14. April 2018, 10:00-13:00 Uhr
Emmaus, Seniorenheim in Friesenheim-Oberweier
12,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)



Homöopathie Aufbaukurs

Wie kann ich mir mit Homöopathie selbst helfen? An diesem Kursabend geht es darum, den Teilnehmern aufzuzeigen, welche Möglichkeiten bei der eigenverantwortlichen Behandlung bei im Alltag häufiger vorkommenden, leichteren Erkrankungen bestehen. Zur Einleitung werden wir die beiden interessanten und öfters bei Frauen eingesetzten homöopathischen Mittel, Pulsatilla und Sepia, und deren individuelle Merkmale ausführlich besprechen. Im Weiteren erörtern wir homöopathische Behandlungsmöglichkeiten an ausgewählten Fällen wie beispielsweise Wundheilungsstörungen, Narbenbehandlung, krampfartige Periodenschmerzen, beginnende Blasenentzündung, Hautleiden bis hin zu Wechseljahresbeschwerden und Erschöpfung. Im Kurs wird es darum gehen, Hilfe zur Selbsthilfe zu erhalten. Sie erfahren die Bedeutung von Leitsymptomen und Modalitäten und wie Sie damit zur Wahl eines passenden homöopathischen Mittels gelangen können.

303013

Karl Heinz Kohler
Mittwoch, 25. April 2018, 19:00-21:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
9,50 EUR (Anmeldung erforderlich)
min. 8/max. 14 Teiln.

Entspannung – Massage

Gesundheit durch Entspannungstraining nach Jacobson und Atmung

Mit Progressiver Muskelentspannung nach E. Jacobson und Atemtraining können Sie Stress entgegen wirken und Ihr Körpergefühl verbessern. Die Beziehung zwischen Körper und Geist wird vertieft und Konzentration gefördert, angestaute Spannung kann sich lösen und die Muskulatur kann sich entspannen. Darüber hinaus erreichen Sie mehr Gelassenheit, Vitalität und Lebensfreude. Machen Sie es wie E. Jacobson: „Erlernen Sie eine Technik, und machen Sie daraus einen Lebensstil“. Innere Unruhe, Spannungskopfschmerzen, nervöse Magen-Darmbeschwerden sowie erhöhter Blutdruck und Rückenschmerzen werden dadurch gemildert.

301003

Heike Schnebel
Freitag, 18:00-19:30 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
69,50 EUR

Massage – einfach und effektiv

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

301021

Raphael Zissler
Samstag, 10. März 2018, 9:00-17:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
26,- EUR pro Person

Entspannung mit Yoga und Ayurveda

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie das traditionelle und ganzheitliche Yoga kennen, mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Sie üben Hatha-Yoga in seiner körperlichen Praxis, den Abschluss bildet eine Entspannung mit Klangschalen. Außerdem erlernen Sie eine Mukhabhyanga Marma-Gesichts Massage aus Ayurveda. Diese Massage erfrischt die Haut und wirkt durchblutungsfördernd. Sie wirkt positiv gegen Spannungskopfschmerz und Müdigkeit. Nach der integrierten Marma-Behandlung fühlt man sich frisch und entspannt. Am Ende des Tagesseminars kommen Sie in Berührung mit einer einfachen Konzentrations-, Atembeobachtungs- und Meditationstechnik aus der Kriya Yoga-Meditation, die bei regelmäßigem Üben den Geist zur Ruhe kommen lässt, Stress abbaut und die Atmung normalisiert. Wir üben die Massage paarweise im Wechsel. Einzelpersonen sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke und Kissen, Vesper und Getränk.

301022

Sybille Schabla
Samstag, 14. April 2018, 14:00-18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
26,- EUR (zzgl. 1,50 EUR für Materialien)

Klopfakupressur: „Klopf dich gesund!“

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

301031

Renate Fleck-Waldschmidt
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 19. April 2018, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
39,- EUR

Yoga – Qigong – Tai Chi

Yoga-Wochenende im Schwarzwald

Erleben Sie ein Yoga-Wochenende in beschaulicher Umgebung in Hinterzarten mitten im Schwarzwald. Im Selbstversorger-Gruppenhaus Rinckenklause (siehe www.rinckenklause.de) können Sie ein breit gefächertes Angebot an Yoga und Meditationen wahrnehmen und die nahe Natur erkunden. Nähere Information finden Sie auf unserer Internetseite oder unserem Flyer, den wir Ihnen auf Anfrage gerne zukommen lassen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Yoga-, Gymnastik- oder ähnlicher Erfahrung.

301001

Martin Bauer
Freitag, 27. April bis Sonntag 29. April 2018
Anreise: Freitag 27. April 2018 ab 15:00 Uhr
Rinckenklause in Hinterzarten
eigene Anreise

Übernachtung im 3-Bett Zimmer 129,- EUR
Übernachtung im 2-Bett Zimmer 139,- EUR
Übernachtung im 1-Bett Zimmer 169,- EUR
An- und Abmeldefrist 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn

In der Gebühr enthalten sind Kursgebühr für die Yoga- und Meditationsstunden, Frühstück, Übernachtung, Kurtaxe. Nicht enthalten sind die eigene Anreise und das Abendessen in der nahe gelegenen Gastronomie.

Yoga

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

301038

Ilona Mandausch
Montag, 19:15-20:45 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Eichrodtschule, Turnhalle, Eichrodtr.
52,- EUR



Yoga-Wochenende, Rinckenklause

Yoga

Yoga hat das Ziel, den Körper und den Geist in Einklang zu bringen. Dazu werden zunächst intensive Yogapositionen, die durch den Atem geführt werden, genutzt. Ruhigere Sequenzen sowie Atemübungen und Meditationen sorgen für einen Ausgleich zwischen Anstrengung und Entspannung, was stressreduzierend und ausgleichend wirken kann. Es wird bewusst auf extreme Positionen verzichtet, der Körper und die gesamte Muskulatur werden gekräftigt und zeitgleich aufgebaut. Der Energiehaushalt wird erneuert, die Atmung vertieft sich, der Kreislauf und das Immunsystem werden gestärkt. Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen, wenn vorhanden ggf. Yogablöcke. Am 11.04. findet der Kurs nicht statt.

301054

Sabrina Burckhardt
Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
59,50 EUR

Hatha-Yoga – Grundkurs

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

301039

Eva Kollmer
Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 11 x
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde
61,- EUR

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

Hatha-Yoga für Anfänger

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

Marie-Luise Heinkel
71,50 EUR

301040

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 12 x
Bewegungsraum der Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1

301048

Dienstag, 20:30-22:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 12 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume

Hatha-Yoga

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

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

301041

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x

301042

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x

301043

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x

301044

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x

Yoga für 50+

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

301045

Eva Kollmer
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 11 x
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde
61,- EUR

Yoga kennt kein Alter

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

301046

Nicole Seubert
Freitag, 9:30-11:15 Uhr
ab Freitag, 2. März 2018, 10 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume
71,- EUR

Yoga auf dem Stuhl

Mit leichten und gezielten Übungen werden die Asanas auf dem Stuhl und im Stehen geübt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern auch an jüngere Menschen mit körperlichen Beschwerden wie z.B. Osteoporose, Arthrose oder Rheuma, unspezifischen Knie- oder Hüftproblemen oder Rückenschmerzen. Durch diese Einschränkungen fällt es oft schwer, auf den Boden zu kommen oder länger zu liegen. Mit den Übungen können Sie wieder zu mehr Beweglichkeit, Dynamik, Koordination und Gleichgewicht gelangen, sowie durch Entspannungs- und Atemübungen zur inneren Ruhe und Gelassenheit finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
Am 13.03. und 20.03. findet der Kurs nicht statt.

301047

Martine Pretsch
Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
34,50 EUR

Yoga 60+

In diesem Kurs werden Sie behutsam in die Yogapraxis begleitet, die Ihren körperlichen und anatomischen Voraussetzungen entspricht. Ihre Wirbelsäule und Gelenke werden mit der Zeit beweglicher, Muskeln, Drüsen und innere Organe werden gestärkt, Koordination und Gleichgewicht werden geschult. Was Yoga auszeichnet, ist der hohe Stellenwert des Atemgeschehens und der Fokus auf die innere Erfahrung des Praktizierenden. So werden körperliches Wohlbefinden, Zentriertheit und Vitalität sowie geistige Klarheit mit der Zeit spürbarer. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Badetuch und ggf. kleines Kissen.
Am 13.03. und 20.03. findet der Kurs nicht statt.

301049

Martine Pretsch
Dienstag, 10:45-11:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x
Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates“
46,- EUR



AOK Yoga für Schwangere

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

301050

Nicole Seubert
Freitag, 18:30-20:15 Uhr
ab Freitag, 9. März 2018, 8 x
Im Blumert 16
89,50 EUR

Yoga für den Beckenboden**Die weibliche Mitte erspüren**

Lerne Deinen Beckenboden kennen und nutze ihn für dein eigenes Wohlbefinden. Ein kraftvoller Beckenboden bietet uns eine stabile und flexible Basis, die uns ermöglicht aufrecht, selbstbewusst und verwurzelt im Leben zu stehen. Mit achtsamem Yoga wollen wir die Verbindung zu unserem Beckenboden aufnehmen und stärken.

301051

Nicole Seubert
Samstag, 14:30-17:00 Uhr
ab Samstag, 3. März 2018, 2 x
Im Blumert 16
30,50 EUR

AOK Hatha-Yoga und Faszien-Training

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

301052

Gerhard Schulz
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2018, 10 x
Bewegungsraum der Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
65,- EUR

AOK Yoga und Rücken

Mit klassischen Hatha-Yoga-Übungen und ergänzenden Flows lernen Sie den Rücken, Wirbelsäule und Nacken zu entspannen und zu kräftigen. Die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Rückmuskulatur steht dabei im Vordergrund. Entspannungsübungen runden den Abend ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen.

301057

Gerhard Schulz
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2018, 10 x
Bewegungsraum der Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
65,- EUR

AOK Yoga am Vormittag

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

301053

Anita Danner
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 11 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
79,50 EUR

AOK Hatha-Yoga für Männer

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

Gerhard Schulz
Ev. Kindergarten Schanz, Werderstr. 47a
59,50 EUR

301055

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2018, 10 x

301056

Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2018, 10 x

Lu Jong Yoga Basics

An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in die Bewegungslehre des Lu Jong Yogas. Diese alte tibetische Bewegungslehre wurde von Mönchen entwickelt, die entfernt von jeglicher medizinischer Hilfe Techniken zur Selbsthilfe entwickelten. Durch fließende Bewegungen, die ihr Vorbild in der Natur finden, wird die Wirbelsäule ausgerichtet. Dadurch kann der Körper gelenkiger und geschmeidiger, die Gesundheit von Körper und Geist erhalten und verbessert werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, ein Sitzkissen und eine Teetasse. Vorkurs zu Kurs 301056.

301058

Jens Mayer
Montag, 19. Februar 2018, 18:45-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
9,- EUR



Lu Jong Yoga

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

301059

Jens Mayer
Montag, 18:45-20:15 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
52,- EUR

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

Qigong für Anfänger

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

301068

Theresa Brossmer
Dienstag, 17:15-18:45 Uhr
ab Dienstag, 13. März 2018, 7 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
52,50 EUR

AOK Taijiquan

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

301070

Alice Pusch
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
Luisenschule, Industriehof 12
72,- EUR

Bewegung – Ausgleich

Rückenfit für Frauen

Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern. Die Stunde wird durch Entspannungsübungen abgerundet, die Muskulatur erholt sich und Sie erreichen ein positives Körpergefühl. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
Am 30.04. findet der Kurs nicht statt.

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

302001

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x

302002

Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x

Fitnessgymnastik – Fit im Alltag

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

302004

Manuela Gißler-Frank
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
34,50 EUR

AOK Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Ellen Müller
48,- EUR

302005

Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2018, 14 x
Turnhalle Langenwinkel, Langenwinkler Hauptstr. 4

302006

Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2018, 14 x
Rathaus Sulz, Bürgersaal

AOK Rückenfit

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

Silvia Gluitz
Clara-Schumann-Gymnasium, Christoph-Schmitt-Str. 3, Turnhalle
41,- EUR

302007

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x

302008

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x



AOK Rückenfit

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

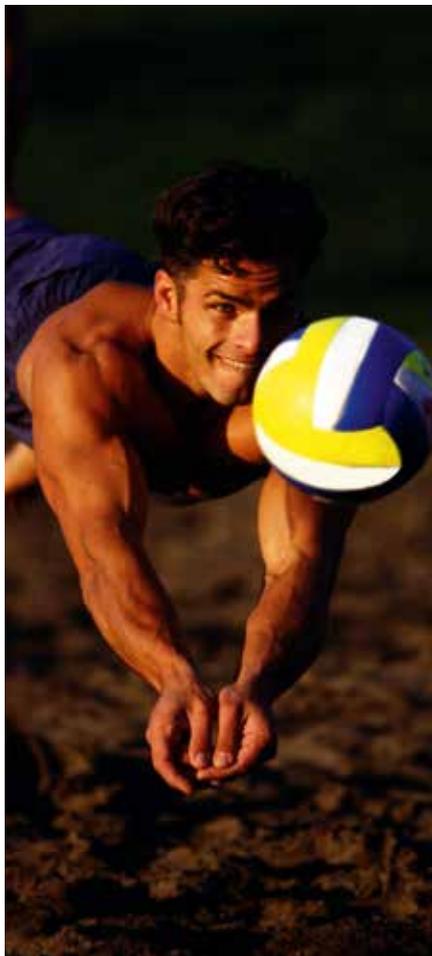
302009

Birgitta Kipper
Montag, 17:00-18:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
Friedrichschule Lahr, Turnhalle, Stefaniestr. 33
41,- EUR

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik für Herren

302010

Anton Walter
Mittwoch, 20:05-21:05 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 11 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
38,- EUR



Rückenfit 50+

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

302011

Manuela Fimm
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
41,- EUR

Rückenfit

302012

Manuela Fimm
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
41,- EUR



Pilates für Anfänger

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

Manuela Gißler-Frank

302014

Montag, 17:00-18:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65,
Bewegungsraum
46,50 EUR (min. 9/max. 12 Teiln.)

302015

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
34,50 EUR

Pilates für Fortgeschrittene

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

302016

Manuela Gißler-Frank
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65,
Bewegungsraum
46,50 EUR (min. 9/max. 12 Teiln.)

AOK Pilates Intensivkurs

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

302018

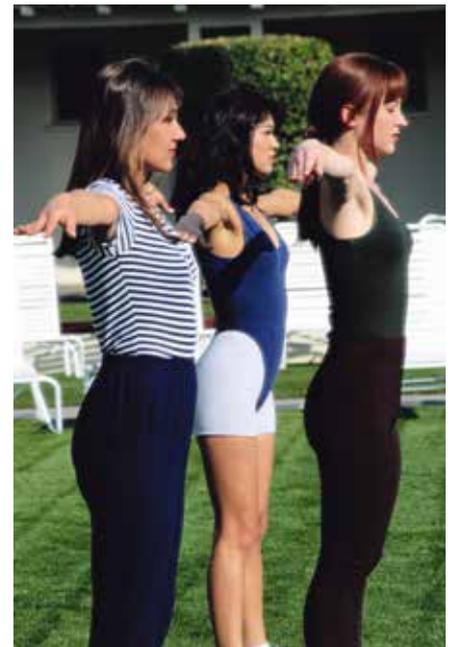
Marie-Luise Wiechers
Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Pilates Mittelstufe

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

302020

Julia Heindl
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates“
66,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)



Beckenboden und mehr... (Fortgeschrittene)

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

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

302021

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x

302022

Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 12 x

Beckenboden und mehr... (Anfänger)

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

302023

Claudia Stihler
Freitag, 10:15-11:15 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
49,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

AROHA spezial

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

302024

Heike Schnebel
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x
Eichrodtsschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
27,50 EUR

AROHA – Einsteiger und Fortgeschrittene

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

302025

Heike Schnebel
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 8. Mai 2018, 10 x
Eichrodtsschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
34,50 EUR

Fit-Mix Gesundheitstraining

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

302026

Heinrich Hess
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 8 x
Schule Kippenheimweiler, Wylert Hauptstr 39a
34,50 EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

Zumba

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

Helena Hess / Elena Asmus
44,50 EUR

302033

Montag, 20:15-21:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 13 x
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.

302030

Samstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Samstag, 24. Februar 2018, 13 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

Zumba

Zumba ist ein Rundumtraining und für jeden geeignet! Der ganze Körper wird aktiviert, dabei werden gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft. Die Kombination aus schnellen und langsamen rhythmischen Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik macht das Training einzigartig! Am 20.3./15.5./26.6./10.7. findet der Kurs nicht statt.

302032

Elena Bräuning
Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 13 x
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.
44,50 EUR

Aqua-Gymnastik

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

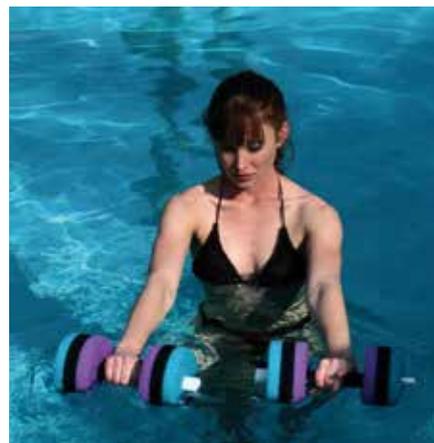
Hildegard Weber
Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, Bewegungsbad,
Klosterstr. 19
65,- EUR (inkl. Eintritt)
min. 8/max. 8 Teiln.

302034

Dienstag, 11:00-11:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x

302035

Dienstag, 12:00-12:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x



Aqua-Gymnastik

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

Doris Rinkenauer
Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, Bewegungsbad,
Klosterstr. 19
65,- EUR (inkl. Eintritt)
min. 8/max. 8 Teiln.

302036

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Dienstag, 6. März 2018, 10 x

302037

Dienstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Dienstag, 6. März 2018, 10 x

302038

Dienstag, 19:45-20:30 Uhr
ab Dienstag, 6. März 2018, 10 x

Faszien-Fitness

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper, umhüllen alle Organe, geben uns Form und Struktur. Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun. Das muskuläre Bindegewebe (die sogenannten Faszien) spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Schmerzen und Bewegungsprobleme können Folgen von „verklebten“ oder „verfilzten“ Faszien sein. In diesem Kurs wird gezeigt, wie die Faszien gezielt trainiert werden und sich das Übungsprogramm für den Alltag umsetzen lässt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.
Am 9.03./23.03. und 20.04.2018 findet der Kurs nicht statt.

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

302040

Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 10 x

302041

Freitag, 10:00-11:00 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 10 x

Stretching für Frauen

In diesem Kurs können Sie mit moderaten Übungen den Stress des Tages verarbeiten, damit Sie mit einem entspannten Gefühl den Tag ausklingen lassen können. Dabei werden alle Körperteile mit verschiedenen Übungen gedehnt und gelockert. Da jeder Körper etwas anders ist, begleitet die Kursleiterin die Teilnehmer individuell durch den Kurs. Bitte mitbringen: Yogamatte oder ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk.

302042

Eriko Stock
Donnerstag, 18:30-19:15 Uhr
ab Donnerstag, 8. März 2018, 10 x
Ballettschule Kmita, Lotzbeckstr. 14
33,- EUR

Nordic Walking Basics

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgsergebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihren Fortschritten werden die Walkzeiten langsam erhöht. Mitzubringen: Nordic Walking Stöcke.

302043

Ines Matzat
Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 11. April 2018, 6 x
Treffpunkt: Parkplatz AKAD
37,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Bogenschießen für Einsteiger für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

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

Veranstalter: Outdoorschul-Kanustation&Rafting Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen
Der Kurs findet auf dem Landesgartenschau Gelände in Lahr statt. Bitte denken Sie daran, dass Sie auch noch entsprechend Eintritt bezahlen müssen. Es gelten die AGB der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Ausführliche Veranstaltungsinformationen finden Sie auf unserer VHS-Homepage

Thomas Bühler
Treffpunkt: Landesgartenschau Gelände
26,- EUR / 21,- EUR (zzgl. Eintritt Landesgartenschau)
Anmeldung erforderlich

302070

Samstag, 12. Mai 2018, 9:30- ca. 12:00 Uhr

302071

Samstag, 9. Juni 2018, Mai 2018, 9:30- ca. 12:00 Uhr

302072

Samstag, 14. Juli 2018, 9:30- ca. 12:00 Uhr

302073

Samstag, 9. September 2018, 9:30- ca. 12:00 Uhr



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

Bei diesem Kurs am Battertelfelsen geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Nicht zuletzt bietet sich dabei ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse sowie die Handhabung der Sicherheitsausrüstung vermittelt. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs wird getrennt vom Kinderkurs unterrichtet. Bitte mitbringen: Regenjacke, Rucksack, Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung wird gestellt. Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 15. Juli 2018.

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

Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden, Eingang Hotel Wolfsschlucht.

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

Kinder und Jugendliche (8-14 J.)

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

302091

Sonntag, 1. Juli 2018, 8:30-13:00 Uhr
45,- EUR

Jugendliche ab 15 J. und Erwachsene

Dieser Kurs wird getrennt vom Kinderkurs durchgeführt.

302092

Sonntag, 1. Juli 2018, 8:30-13:00 Uhr
45,- EUR



Kanoutour auf der Elz (bei Riegel)

Genießen Sie den wunderschönen Wanderfluss Alte Elz, der sich durch das Rheintal von Riegel bis an den Rhein zum Europa-Park schlängelt. In zahlreichen Kurven fließt die Alte Elz langsam von Riegel aus durch Kenzingen (Zielort). Die Elz ab Riegel ist aufgrund der Strömung auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

Teilnahme ab 7 Jahren mit einer Begleitperson möglich. Die Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Tourdauer: ca. 3,5 Stunden. Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 1. Juli 2018. Es gelten die AGB der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Ausführliche Veranstaltungsinformationen finden Sie auf unserer VHS-Homepage.

Treffpunkt/Einstieg: Riegel, Sportplatz an der Elz (an der kleinen Brücke), P & R Parkplatz (Autobahnausfahrt).

302093

Sonntag, 17. Juni 2018, 9:15-13:15 Uhr
35,- EUR / 29,- EUR

302094

Sonntag, 8. Juli 2018, 9:15-13:15 Uhr
35,- EUR / 29,- EUR

Kochen – 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.

305001

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein
Dienstag, 8. Mai 2018, 19:00-22:00 Uhr
8,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

Richtige Ernährung in den Wechseljahren

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

305002

Anja Hartmann
Dienstag, 6. März 2018, 19:00-22:00 Uhr
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Frühlingsmenü: regional, saisonal, erste Wahl

Der Frühling ist die Zeit des Erwachens, des Neuanfangs nach langen, dunklen Wintermonaten. Augen und Magen sind hungrig auf frisches, saftiges Grün, auf leichte, abwechslungsreiche Gerichte. Wir kochen zusammen das passende Überraschungsmenü. Bitte mitbringen: Geschirrtücher.

305003

Sabine Finkbeiner-Obert
Dienstag, 20. März 2018, 18:30-21:30 Uhr
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,50 EUR Naturalkosten)

Backen mit Dinkel – süß und pikant

Dinkel ist ein sehr wertvolles Getreide. Wir stellen daraus leckeres Gebäck her, z.B. Dinkelbrötchen, Himbeer-Biskuit-Rolle, Hefezopf, Speck-Gugelhupf etc. Wir verwenden dazu helles sowie Vollkornmehl. Sie bekommen viele praktische Tipps und Infos zum gelungenen Backen mit dem vielseitigen Korn. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Vorratsbehälter.

305004

Simone Blieffert
Mittwoch, 11. April 2018, 18:00-21:00 Uhr
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- bis 14,- EUR Naturalkosten)

Essen wie die alten Römer

Römer in Lahr – was haben sie gegessen? Wir kochen antike römische Rezepte – genussvoll angepasst an die moderne Küche.

305005

Sabine Finkbeiner-Obert
Dienstag, 15. Mai 2018, 18:30-21:30 Uhr
10,50 EUR (zzgl. ca. 16,- EUR Naturalkosten)

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

Die leckeren Früchte des Sommers

Im Sommer reift das Obst im Überfluss und wartet nur darauf zu leckeren Gaumenfreuden verarbeitet zu werden! Wir wollen zusammen den Sommer im Glas konservieren und fruchtige Kuchen und Desserts zubereiten. Sie bekommen viele Ideen, was Sie mit den Früchten des Sommers zaubern können z.B. Pfirsich-Melba-Marmelade, schnelle Schoko-Kirsch-Torte, Beerenlikör. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Vorratsbehälter, 2-3 kleine Gläser.

305007

Simone Blieffert
Dienstag, 26. Juni 2018, 18:00-21:00 Uhr
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- bis 14,- EUR Naturalkosten)

Flüssige Genüsse

Weizenbier hell, Hefeweizen, Craft-Bier handwerklich gebraut

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

305015

Walter Simon
Samstag, 5. Mai 2018, 10:00-16:30 Uhr
65,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR für Technik, Rezepte, Rohstoffe, Bier und Brotzeit)

Internationale Küche

Thailändische Küche

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

Sooksan Perrier
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

305020

Samstag, 3. März 2018, 10:00-13:00 Uhr

305021

Samstag, 17. März 2018, 10:00-13:00 Uhr

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



Bento

Bunte thailändische Currys

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

305022

Sooksan Perrier
Samstag, 19. Mai 2018, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Sushi selbst gemacht (Teil 1)

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

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

305023

Mittwoch, 21. Februar 2018, 18:00-21:00 Uhr

305024

Mittwoch, 7. März 2018, 18:00-21:00 Uhr

Sushi selbst gemacht (Teil 2)

In diesem Kurs wird Temaki-Sushi vorgestellt. Temaki-Sushi ist eine der sehr beliebten Sushi Varianten für zu Hause. Man kann es sich vorstellen wie eine mexikanische Taco-Party: Jeder bereitet seine eigene Portion selbst zu. Temaki-Sushi ist auch ideal für ein geselliges Abendessen oder eine Party – wenig Arbeit für den Koch, Spaß bei der Zubereitung und eine große Gaumenfreude beim Essen. In diesem Kurs wiederholen wir die Grundtechniken der Reiszubereitung und lernen einige neue japanische Garmethoden kennen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter.

305025

Midori Obert
Mittwoch, 14. März 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
13,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Bento – ein gesundes Vesper

Bento ist eine japanische Vesperbox, die auch in Europa immer mehr zum Trend wird. Bento ist kompakt, bunt und eine geschmackvolle Mahlzeit für unterwegs. In diesem Kurs wird eine einfache aber dennoch köstliche Variante von Bento vorgestellt. Der Kurs ist auch für jene, die selten in der Küche sind. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter.

305026

Midori Obert
Mittwoch, 21. März 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
13,- EUR (zzgl. ca. 7,- EUR Naturalkosten)

Persisches Menü

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

305027

Mansoureh Saghaei Lighvan
Freitag, 9. März 2018, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Türkisches Vorspeisenbuffet

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

305031

Birsin Sen
Samstag, 21. April 2018, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

Vegetarische indische Küche

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

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

305034

Samstag, 24. Februar 2018, 11:00-15:00 Uhr

305032

Samstag, 28. April 2018, 11:00-15:00 Uhr

305033

Mittwoch, 4. Juli 2018, 17:00-21:00 Uhr



Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse

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

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

Deutsch 1-6 und „Leben in Deutschland“

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

Deutsch 1-9 mit Alphabetisierung

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

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

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

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

Wie melde ich mich zum Integrationskurs an?

Sprachenberatung Deutsch

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

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

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

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

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

Berufssprachkurse

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

Ein Modul umfasst 400 Unterrichtseinheiten und ist grundsätzlich kostenfrei. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte zahlen 2,07 EUR pro UE. Der Kostenbeitrag wird zur Hälfte erstattet, wenn Sie innerhalb von zwei Jahren nach Erhalt der Teilnahmeberechtigung die Zertifikatsprüfung bestanden haben.

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

Spezialmodul B1

Das Spezialmodul B1 richtet sich an Teilnehmende, die - beim Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs nach § 43 des Aufenthaltsgesetzes inklusive 300 UE Wiederholung das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben
- zwar durch ein vorhandenes Zertifikat nach dem GER das Sprachniveau B1 nachweisen können, dieses Zertifikat jedoch älter als sechs Monate ist und der Einstufungstest ein Sprachniveau unterhalb von B1 nachweist.

Kursort: Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03

4040045

Astrid Listner / Martin Geyer

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag, 13:00-17:00 Uhr
ab Freitag, 2. März 2018 bis Mittwoch, 1. August 2018

Basismodul B2

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

Kursort: Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05

4040040

Dr. Bianca Kossmann / Erika Sieberts

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, 8:15-12:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018 bis Donnerstag, 2. August 2018

Anmeldung

Wenn Sie sich für die Teilnahme an den Berufssprachkursen interessieren, wenden Sie sich an die Arbeitsagentur oder das Jobcenter. Ihre Vermittlerin bzw. Ihr Vermittler berechtigt Sie zur Teilnahme an einem passenden Modul. Bringen Sie zur Kursanmeldung in die VHS Ihre Teilnahmeberechtigung mit.

Wenn Sie bereits arbeiten, benötigen Sie eine Bestätigung Ihres Arbeitgebers, dass Sie noch keine ausreichenden Sprachkenntnisse besitzen, um den (zukünftigen) Arbeitsalltag zu meistern. Bringen Sie diese Bestätigung zur Kursanmeldung mit.

Beratung

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

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

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Deutschkenntnisse. Sie lernen Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen.
Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Kursbuch: Schritte plus Neu 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1. Kopierkosten bitte bar entrichten.

4040030

Christiane Pichler

Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
91,- EUR (inkl. Teilnahmebescheinigung) (zzgl. 2,- EUR Kopierkosten)

Deutsch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit sehr geringen Deutschkenntnissen. Sie lernen Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen.

Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:
vhs.lahr.de: Service-Online-Einstufungstest – Deutsch
Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Kursbuch: Schritte plus Neu 1 (Hueber Verlag), ab Lektion 6.

4040031

Christa Schmidberger

Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 15 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr., Raum E.04
113,- EUR (inkl. Teilnahmebescheinigung)

Deutsch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Deutschkenntnissen. Sie lernen Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen.

Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:
vhs.lahr.de: Service-Online-Einstufungstest – Deutsch
Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 2

4040032

Susanna Paris

Dienstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2018, 15 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
113,- EUR (inkl. Teilnahmebescheinigung)

Deutsch A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden Vorkenntnissen. An zwei Abenden in der Woche lernen Sie Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen. Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:

vhs.lahr.de: Service-Online-Einstufungstest – Deutsch
Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Lehrbuch: Schritte plus 3 (Hueber-Verlag), ab Lektion 7

4040033

Dr. Larissa Alitkina

Montag und Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 30 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
150,- EUR (inkl. Teilnahmebescheinigung)

Deutsch für den Beruf (A2/B1)

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden bis guten Vorkenntnissen, die ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Sprechen, Schreiben, Grammatik und Wortschatz gezielt im beruflichen Kontext trainieren und erweitern möchten. Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:

Klett: Berliner Platz NEU-Tests-Einstufungstest online
Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Kursbuch: Perspektive Deutsch (Klett-Verlag), ab Lektion 3

4040034

Daniela Kölbl

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 15 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
97,50 EUR (inkl. Teilnahmebescheinigung)

Deutsch B1.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen (B1.1). Im Kurs wird die Sprachkompetenz in den Bereichen Sprechen, Schreiben, Grammatik und Wortschatz erweitert. Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:

vhs.lahr.de: Service-Online-Einstufungstest – Deutsch
Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Lehrbuch: Schritte plus Neu 5 (Hueber-Verlag), ab Lektion 6

4040035

Maria Bartkowiak
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 17 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
110,50 EUR (inkl. Teilnahmebescheinigung)

Deutschprüfungen

Deutschtest für Zuwanderer

Mit dem Bestehen dieser Prüfung weisen Lernende nach, dass sie über solide Grundkenntnisse verfügen und sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Deutschland sprachlich zurechtfinden. Der DTZ zählt als Sprachnachweis für die Einbürgerung.

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41
10:00 bis ca. 18:00 Uhr
105,- EUR

Freitag, 23. März 2018
Anmeldeschluss: 08.02.2018

Freitag, 20. April 2018
Anmeldeschluss: 09.03.2018

Freitag, 22. Juni 2018
Anmeldeschluss: 09.05.2018

Unter „www.telc.net-Lernende-Sprachprüfungen-Deutsch-A2/B1 Deutschtest für Zuwanderer“ können Sie sich über die Prüfung informieren und Probematerial ansehen bzw. bestellen.

„Leben in Deutschland“ – Einbürgerungstest

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Bei der Prüfung bekommen Sie ein Testheft mit 33 Fragen und haben 60 Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Den Gesamtfragenkatalog finden Sie unter www.bamf.de. Der Test „Leben in Deutschland“ wird als Einbürgerungstest anerkannt.

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41
10:00 bis ca. 11:00 Uhr / 11:00 bis ca. 12:00 Uhr
25,- EUR

Montag, 23. April 2018
Anmeldeschluss: 15.03.2018

Montag, 18. Juni 2018
Anmeldeschluss: 07.05.2018

Montag, 23. Juli 2018
Anmeldeschluss: 15.06.2018

Bereiten Sie sich vor! Auf „www.bamf.de - Einbürgerung - Online Testcenter“ finden Sie alle Fragen und Antworten für den Test „Leben in Deutschland“.

telc Deutsch B1-B2 Beruf

Diese Prüfung prüft berufsbezogene Deutschkenntnisse auf dem Niveau der selbständigen Sprachverwendung. telc Deutsch B1-B2 Beruf ist eine skalierte Prüfung. Sie bietet eine differenzierte Auswertung Ihrer Sprachkompetenz in den Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Sie erfahren genau, in welchen Bereichen die Stufe B1 oder B2 erreicht wurde.

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41
10:00 bis ca. 19:00 Uhr
180,- EUR / vhs-Teilnehmende 150,- EUR

Freitag, 2. März 2018
Anmeldeschluss: 19.01.2018

Freitag, 4. Mai 2018
Anmeldeschluss: 23.03.2018

Freitag, 13. Juli 2018
Anmeldeschluss: 30.05.2018

Unter „www.telc.net-Lernende-Sprachprüfungen-DeutschB1/B2 Beruf“ können Sie sich über die Prüfung informieren und Probematerial ansehen bzw. bestellen.

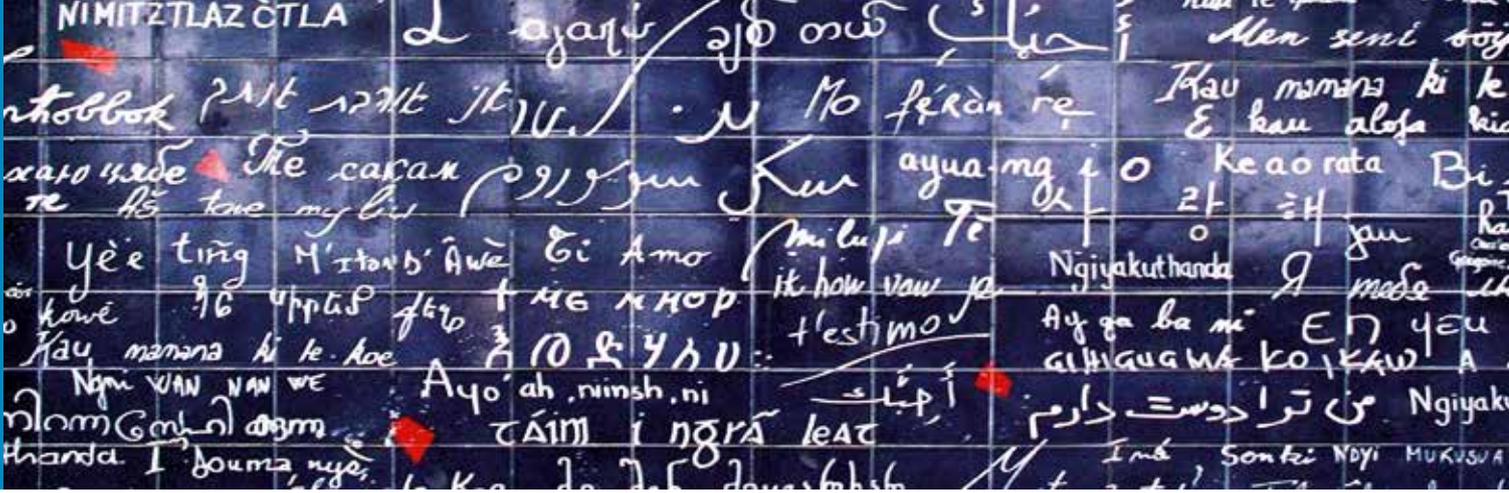


SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**DIE GRÖSSTEN
HITS
ALLER ZEITEN.**

SWR1.DE

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG.
WEITERE INFORMATIONEN UNTER TELEFON 0711 929-12951,
SWRMEDIASERVICES.DE ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWR.DE



Sprachen

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Arabisch
- Chinesisch
- Japanisch
- Niederländisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Türkisch
- Ungarisch

Englisch

Englisch Sprachberatung

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Englisch-Beratung informieren Dozent/innen Sie gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen (www.vhs.lahr.de: Service) und das Ergebnis zur Sprachenberatung mitzubringen.

Dienstag, 6. Februar 2018, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08

Englisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Go for it! A1, ab Lektion 1.

406001

Burnetta Day-Mould
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 5. März 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Englisch A1.2

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Great! A1, ab Lektion 5/6.
Am 28.02. findet der Kurs nicht statt.

406002

Susanne Netter
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Englisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Great! A1, ab Lektion 7

406003

Lydia Froehner
Dienstag, 16:00-17:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Englisch A1.4

Sie wollten immer schon richtig Englisch sprechen und verstehen können? Sie haben einfache Vorkenntnisse und möchten diese erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer kleinen Gruppe erlernen Sie auf leichte Art und mit viel Spaß die Grundlagen der englischen Sprache und erfahren nebenbei Wissenswertes über die englische Sprache und Kultur. Kopierkosten bitte bar entrichten.
Great! A1, ab Lektion 8

406004

Damaris Maurer
Donnerstag, 18:10-19:40 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
87,- EUR (zzgl. 2,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Englisch A2.2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2, ab Lektion 4/5

406005

Gabriele Bodri
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5
60,- EUR

Englisch A2.2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2, ab Lektion 5

406006

Cornelia Jockerst
Freitag, 17:00-18:30 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Englisch A2.3

Sie beherrschen die Grundlagen der englischen Sprache? Sie können sich im simple present und simple past zu einfachen täglichen Situationen äußern? Dann herzlich willkommen in diesem Kurs. Sie werden überrascht sein, wie schnell und leicht Sie mit vielen praktischen Übungen und Wissenswertem über die anglo-amerikanische Kultur Fortschritte in der englischen Sprache machen werden. Kopierkosten bitte bar entrichten.

Great! A2, ab Lektion 7

406007

Damaris Maurer
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Kopierkosten)

Englisch B1.3

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Face2face Pre-Intermediate (2nd Edition), ab Lektion 4D

406008

Susan Hulström-Karl
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR

Englisch B2.6

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen.
Face2face, Upper Intermediate (2nd Edition), ab Lektion 11B

406009

Susan Hulström-Karl
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR

Am Dienstag, 6. Februar, zwischen 16:00-18:00 Uhr können Sie sich auch kostenlos und unverbindlich über alle weiteren Angebote der VHS Lehr informieren.

Englisch mit Muße

Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten
in angemessenem Tempo.

Englisch mit Muße A2.2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2, ab Lektion 3
Am 30.04. findet der Kurs nicht statt.

406011

Gabriele Bodri
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
74,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Englisch mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Great! B1, ab Lektion 7/8

406012

Lydia Froehner
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 9 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
74,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Englisch mit Muße B1.1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Easy English B1.1, ab Lektion 12

406013

Eva Kiehne
Mittwoch, 16:30-18:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Conversation – Business English**English Conversation A2**

Leichte Konversation zu Themen aus der Sprachzeitschrift „Read On“. Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen. Kopierkosten bitte bar entrichten.

406014

Lydia Froehner
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 215, Otto-Hahn-Str. 5
62,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Materialkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

English reading and conversation course B1

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits über gute Vorkenntnisse (B1) verfügen. Hier können Sie Ihren Wortschatz durch das gemeinsame Lesen und Besprechen englischsprachiger Texte vertiefen. Kopierkosten bitte bar entrichten.
Easy English B1.2, ab Lektion 8/9
Am 30.04. findet der Kurs nicht statt.

406015

Gabriele Bodri
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

English Conversation mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
We are going to practise spoken English and repeat as well some basic structures.
In conversation II (Klett), ab Lektion 1

406016

Astrid Jörger-Baumann
Montag, 9:15-10:45 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

English conversation B1/B2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
In conversation I (Klett), ab Lektion 10

406017

Astrid Jörger-Baumann
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

B1-B2 Business English

Up to date „Business News“ with the use of a business language newspaper, we'll read, discuss and examine today's issues, to examine your experiences and how the business world is changing affecting you and your work. Kopierkosten bitte bar entrichten.
Am 28.02. findet der Kurs nicht statt.

406019

Lydia Froehner
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 208, Otto-Hahn-Str. 5
141,- EUR (zzgl. 15,- EUR Materialkosten)
min. 4/max. 5 Teiln.



Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Englisch für die Reise**Englisch für den Urlaub**

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Great! Survival English

406021

Lydia Froehner
Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 5 x
Otto-Hahn-Realschule, 208, Otto-Hahn-Str. 5
62,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch

Französisch Sprachberatung

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Französisch-Beratung informieren Dozent/innen Sie gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen (www.vhs.lahr.de: Service) und das Ergebnis zur Sprachenberatung mitzubringen.

Dienstag, 6. Februar 2018, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08

Französisch A1.1

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

408001

Catherine Thevis-Gallois
Dienstag, 16:30-18:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 5

408002

Christine Bibal-Köpke
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 6

408003

Bernadette Mutter
Donnerstag, 16:00-17:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
99,50 EUR
min. 6/max. 8 Teiln.

Französisch A2.2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Perspectives A2, ab Lektion 2
Am 28.02. findet der Kurs nicht statt.

408005

Eva-Maria Hirth-Schmidt
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 8 x
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Französisch A2.2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 3,
sowie Lektüre

408006

Bernadette Mutter
Samstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Samstag, 24. Februar 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
124,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Französisch A2.3

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Perspectives A2, ab Lektion 4
Am 28.02. findet der Kurs nicht statt.

408007

Sabine Lorenz
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 225, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Französisch A2.6

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
On y va! A2, ab Lektion 7/8

408008

Catherine Thevis-Gallois
Dienstag, 8:30-10:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch B1.1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
On y va! B1, ab Lektion 1

408009

Christine Bibal-Köpke
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 220, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Französisch B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Auffrischung des Wortschatzes und Wiederholung der Grammatik sowie einfache Lektüre

408011

Catherine Thevis-Gallois
Freitag, 9:00-10:30 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
87,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Französisch mit Muße B1.2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
On y va! B1, ab Lektion 2, sowie Lektüre.

408012

Bernadette Mutter
Freitag, 9:30-11:00 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 11 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
91,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch B1/B2

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. Allgemeine Wiederholung und Vertiefung der Grammatik sowie Lektüre.

408013

Catherine Thevis-Gallois
Mittwoch, 9:00-10:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
69,50 EUR (min. 10/max. 11 Teiln.)

Konversation – Französisch für die Reise

Französisch A2/B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Leichte Konversation über Alltagsthemen, basierend auf der Zeitschrift „Ecoute“.

408010

Sylvie Renkenberger
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch für den Urlaub

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Vive les vacances!, ab Lektion 1

408015

Aurélia Branch
Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Donnerstag, 12. April 2018, 5 x
Otto-Hahn-Realschule, 211, Otto-Hahn-Str. 5
62,- EUR

La Table Ronde – Sprachenstammtisch

Bienvenue à toutes et à tous autour d'une table ronde où nous allons nous rencontrer – pour parler français, boire et manger!
Freitag, 2. März/20. April/15 Juni 2018
jeweils 20:00-21:30 Uhr
Restaurant „Bergbrauerei Zahler“, Obertorstr. 7
Kostenfrei

Italienisch

Sprachberatung

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Sprachen-Beratung informieren Dozent/innen Sie gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen (www.vhs.lahr.de: Service) und das Ergebnis zur Sprachberatung mitzubringen.

Dienstag, 6. Februar 2018, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, 1. OG, Foyer

Italienisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse
Chiaro! A1, ab Lektion 1

409001

Annalisa Tubiana Woehrel
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 215, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR

Italienisch A1.2

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Chiaro! A1, ab Lektion 6

409002

Dr. Giuseppe Pantusa
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 15 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR

Italienisch A1.4

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Chiaro! A1, ab Lektion 7/8

409004

Dr. Juliana Bauer
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 6. März 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 220, Otto-Hahn-Str. 5
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Italienisch mit Muße A1.4

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten, angemessenem Tempo und einer kleinen Lerngruppe.
Chiaro! A1, ab Lektion 6

409005

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Italienisch A1 Wiederholungskurs

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Auch für Wiedereinsteiger/innen geeignet. Wiederholung von Grammatik und Wortschatz A1.
Intermezzo Italienisch A1, ab Lektion 5

409007

Viola Nickert
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 8. März 2018, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
60,- EUR

Italienisch B1.2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Chiaro! B1, ab Lektion 2

409008

Annalisa Tubiana Woehrel
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 208, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Italienisch für die Reise

Italienisch für den Urlaub

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Das Kursmaterial erhalten Sie von der Dozentin. Kopierkosten bitte bar entrichten.

409009

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 7. Juni 2018, 5 x
Otto-Hahn-Realschule, 209, Otto-Hahn-Str. 5
46,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Italienisch für den Urlaub II

Sprache, Kunst und italienische Kultur

An elf Abenden werden Ihre sprachlichen, historischen und kulturellen Kenntnisse erweitert, die für einen unvergesslichen Urlaub in Italien notwendig sind. Diese Kenntnisse werden an zwei Samstagen in einem virtuellen Reisezyklus angewendet, der auf eine Entdeckungstour zu den wichtigsten historischen und kulturellen Orten Italiens führt: Rom und der Vatikan, Florenz, Pisa, Urbino und Venedig. Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Viva le vacanze!, ab Lektion 5

409010

Dr. Giuseppe Pantusa
Montag, 19:40-21:10 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 11 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
zusätzlich 2 Samstagstermine: 21. und 28. April 2018
jeweils 9:30-14:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
112,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Spanisch

Sprachberatung

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Sprachen-Beratung informieren Dozent/innen Sie gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen, falls möglich, bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen (www.vhs.lahr.de: Service) und das Ergebnis zur Sprachberatung mitzubringen.

Dienstag, 6. Februar 2018, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, 1. OG, Foyer

Spanisch mit Muße A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten in angemessenem Tempo.
Impresiones A1, ab Lektion 1

422001

Veronica Möring
Dienstag, 10:30-12:00 Uhr
ab Dienstag, 20. März 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
74,50 EUR

Spanisch Rápido

Eine intensive Einführung in kleiner Gruppe für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Nach diesem Kurs ist eine Teilnahme im Folgesemester in Spanisch A1.2 möglich. Geübt werden Alltags- und Urlaubssituationen. Kopierkosten bitte bar entrichten.

422002

Maria Mercedes Viera-Stiefel
Mittwoch, 9:30-12:30 Uhr
Samstag 18:30-21:30 Uhr
20./23./27./30. Juni/4./7. Juli 2018
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01/2.04
74,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 11 Teiln.

Spanisch A1.2

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

422003

Teresita Schablowky-Marin
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
69,50 EUR

Spanisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 6

422004

Veronica Möring
Montag, 16:00-17:30 Uhr
ab Montag, 5. März 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
85,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Spanisch A1.4

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 9

422005

Veronica Möring
Montag, 19:30-21:00 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Spanisch A2.1

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Eñe A2, ab Lektion 1

422006

Teresita Schablowsky-Marin
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
69,50 EUR

Spanisch A2.4

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Eñe A2, ab Lektion 7

422007

Veronica Möring
Montag, 17:45-19:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Spanisch intensiv B1 (Minigruppe)

Sie lernen in einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmer/innen intensiv Spanisch. Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Eñe B1.1, ab Lektion 3

422008

Teresita Schablowsky-Marin
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
169,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Konversation – Grammatik – Spanisch für die Reise

Curso de conversación y gramática (B1/B2)

Curso de conversación y aclaración de la gramática española. Hablaremos de temas muy sencillos que tengan relación con la actualidad y sobre la Cultura Hispánica. Aclaremos temas de la gramática española, como la utilización de todos los tiempos verbales del castellano (como el pasado, condicional, futuro, pluscuamperfecto, subjuntivo, aplicación de las preposiciones, manejo del ser y estar y otros temas gramaticales). Kopierkosten bitte bar entrichten.

422011

Teresita Schablowsky-Marin
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Kompaktkurs Spanisch für den Urlaub

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden.

Dieser Kompaktkurs entführt Sie auf eine spannende Reise zu Sprache, Traditionen und Reisezielen in Mittelamerika (u.a. Panama, Kolumbien, Costa Rica). An zwei Samstagen lernen Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei einfache Sätze, um in Alltagssituationen zurecht zu kommen.

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Kopierkosten bitte bar entrichten.

Vivan las vacaciones!, ab Lektion 1.

422013

Erika González
Samstag, 9:30-16:15 Uhr
ab Samstag, 10. März 2018, 2 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
58,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Weitere Kompaktkurse Englisch / Französisch / Niederländisch für den Urlaub finden Sie auf den S. 64, 82 und 86.

Mesa Redonda – Spanisch-Sprachenstammtisch

Spanisch-Sprechende aus Lahr, der Region und der ganzen Welt sind willkommen! Tendríamos ganas de encontrarnos a charlar, beber y comer algo...

Für nähere Informationen wenden Sie sich an Herbert Wickertsheim: herbie49@outlook.de

Freitag, 9. März/13. April/8. Juni 2018

jeweils 20:30-22:00 Uhr

Restaurant „Bergbrauerei Zahler“, Obertorstr. 7

Kostenfrei

Weitere Sprachen

Einführung in die arabische Sprache, Kultur und Gesellschaft

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Kommunikation und Ausdrücke im Alltag (Begrüßung, einfache Unterhaltung) und in anderen Reisesituationen (beim Einkaufen auf dem Markt, im Hotel). Der Kurs ist auch für Interessierte geeignet, die ehrenamtlich mit Menschen aus dem arabischen Raum tätig sind und sich im Alltag auf Arabisch mit ihnen verständigen möchten.

401001

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 16:00-17:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
66,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Arabisch A1.5

Arabisch für Wiedereinsteiger/innen und Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Grundbegriffe und sprachliche Fertigkeiten der mündlichen und schriftlichen Kommunikation werden vertieft und geübt.
Salam!, ab Lektion 7

401002

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Arabisch A2 – Minigruppe

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen (ca. 4 Jahre) - auch für Wiedereinsteiger geeignet. Es wird neben sprachlichen Fähigkeiten auch Hintergrundwissen zu verschiedenen kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Aspekten der arabischsprachigen Welt vermittelt.

401003

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Chinesisch A1.3

Der Kurs vermittelt Interessierten mit geringen Vorkenntnissen die Grundlagen des Chinesischen. Sie lernen die offizielle chinesische Verkehrssprache (Mandarin). Die mündliche Kommunikation steht dabei im Vordergrund. Die Schriftzeichen werden auch Schritt für Schritt eingeführt. Interessante Informationen über Geschichte, Kultur und über das heutige China ergänzen den Unterricht. Lehrwerk: Liao Liao (Kursbuch)

402001

Lu Wang
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 18. April 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Japanisch zum Kennenlernen

Manga, Sushi, Judo, Karate, Honda... Sie kennen schon ein paar japanische Wörter, oder? Japanisch ist eine der schwierigsten Sprachen der Welt, aber es ist grammatikalisch nicht so kompliziert wie Deutsch. Diese Schnupperstunde gibt Ihnen einen ersten Einblick ins Japanische und nimmt Ihnen die Angst vor dieser Sprache. Vielleicht haben Sie danach Lust, im Anfängerkurs Japanisch mehr zu lernen! Kopierkosten bitte bar entrichten.

410001

Midori Obert
Donnerstag, 22. Februar 2018, 18:00-19:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
14,50 EUR (zzgl. ca. 0,25,- EUR Kopierkosten)
min. 4/max. 5 Teiln.

Weitere Sprachworkshops zum Kennenlernen seltener Sprachen wie Niederländisch und Ungarisch finden Sie auf S. 89.

Japanisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Das Kursmaterial erhalten Sie von der Dozentin. Kopierkosten bitte bar entrichten.

410002

Midori Obert
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
56,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Kopierkosten)
min. 4/max. 5 Teiln.

Niederländisch zum Kennenlernen

Obwohl Flamen und Niederländer sehr verschieden sind, wird in beiden Ländern Niederländisch gesprochen, und es lohnt sich, beide Länder zu besuchen. Ob Hutspot, Waterzooi oder Muscheln mit Pommies: Sie schmecken besser, wenn sie in der Landessprache bestellt werden! Wagen Sie mit diesem Schnuppertermin den kleinen Sprung in diese etwas andere germanische Sprache! Sie werden feststellen, dass es gar nicht so schwierig ist, und bekommen Lust, im Kurs Niederländisch für den Urlaub weiter zu lernen. Kopierkosten bitte bar entrichten.

414001

Anne Christiaens
Donnerstag, 8. März 2018, 18:00-19:30 Uhr
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
14,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Kopierkosten)
min. 4/max. 5 Teiln.

Niederländisch für den Urlaub

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Wat leuk! A1, ab Lektion 1. Kopierkosten bitte bar entrichten.

414002

Anne Christiaens
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 15. März 2018, 4 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
56,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Kopierkosten)
min. 4/max. 5 Teiln.

Polnisch A1.2

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. Witam! Aktuell, ab Lektion 4/5
Am 20.04. und 22.06. findet der Kurs nicht statt.

417001

Anna Zimmer-Romanowska
Freitag, 16:30-18:00 Uhr
ab Freitag, 13. April 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Portugiesisch A2.1

Para interessados que já tenham um bom conhecimento da língua.
Oi Brasil!, ab Lektion 10

418001

Adenilda de Sales Cromer
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 5. März 2018, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Russisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Otlitschno!
aktuell A1, ab Lektion 1

419002

Vera Erfurt
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Schwedisch A2.4

Sie haben schon eine Ahnung, was Elche und Köttbullar sind, möchten aber gerne wissen, wie Sie Erstere finden und Letztere bestellen können? Wenn Sie Lust haben, beim nächsten oder ersten Besuch in Schweden die Landessprache schon etwas zu beherrschen, dann: - Välkommen till svenskursen! Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 5

420001

Evelyne Maier
Samstag, 24. Februar/17. März/14. April/
5. Mai/9. Juni 2018
jeweils 9:30-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
62,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Schwedisch A2+

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen – Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen! Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 14 sowie Lektüre.

420002

Andrea Kiechle
Samstag, 24. Februar/10./17. März/14. April/5. Mai
2018
jeweils 10:00-12:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
106,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Türkisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Kolay gelsin, ab Lektion 4

424002

Birsen Sen
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 15. März 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5
141,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Ungarisch zum Kennenlernen

Urlaub? Liebe? Neugier? Diese Schnupperstunde gibt Ihnen mit vielen praktischen Übungen und persönlicher Unterstützung einen ersten Einblick in eine einzigartige Sprache, sowie in Kultur und Traditionen des Landes. Vielleicht haben Sie danach Lust, im Anfängerkurs Ungarisch mehr zu lernen! Kopierkosten bitte bar entrichten.

425001

Susanna Paris
Freitag, 9. März 2018, 15:00-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
14,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Kopierkosten)
min. 4/max. 5 Teiln.

Ungarisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Kopierkosten bitte bar entrichten. Szóbeszéd A1 (Klett), ab Lektion 1.

425002

Susanna Paris
Freitag, 15:00-17:15 Uhr
ab Freitag, 16. März 2018, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
85,- EUR (zzgl. ca. 2,- EUR Kopierkosten)
min. 4/max. 5 Teiln.

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

Computer – Beruf

Schlüsselqualifikationen

Kaufmännische Kurse

SAP Kurse

Computer Basiskurse

Netzwerktechnik

Windows & Office

Internet

Bildbearbeitung

Smartphone & Tablet

Kurse für Ältere

Kurse für Jüngere

Schlüsselqualifikationen

Nie wieder sprachlos – Rhetorik für Alltag und Beruf

In diesem dynamischen Workshop erlernen Sie wichtige Techniken der Körpersprache und der non-verbalen Kommunikation. Interaktive Körper-, Sprech-, Stimm- und Atem-Übungen kommen zum Einsatz und es werden Techniken vermittelt, wie Sie auch auf schwierige Fragen souverän reagieren können. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Präsentationstechniken und Visualisierungshilfen für mitreißende Vorträge und überzeugende Reden. Nach Absprache gibt es die Möglichkeit zur Video-Analyse und Rückmeldung durch den Trainer und die anderen Teilnehmenden. Eine bessere Form des Feedbacks kann man sich nicht wünschen!

506001

Michael Lehmann

Samstag, 24. Februar 2018, 9:00-12:00 Uhr

Samstag, 3. März 2018, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
33,50 EUR

Small Talk – Kontaktaufnahme leicht gemacht

Gemeint sind die selten geliebten Smalltalk-Situationen bei beruflichen Veranstaltungen und Feierlichkeiten. Gemeint sind auch jene privaten Situationen, in denen wir uns ein nettes Gespräch mit der uns zufällig gegenüberstehenden Person wünschen. Dieser Kurs soll helfen, die Initiative zu ergreifen, den richtigen Satz im richtigen Ton für den richtigen Moment zu finden. Es wird ein Gesprächsleitfaden vorgestellt, der hilft, bei der ersten Kontaktaufnahme auf der „sicheren Seite“ zu bleiben. Seminarinhalte: Was ist Small Talk? Wie wichtig ist Small Talk? Die richtigen Fragen stellen und ansprechen üben. Die Vielfältigkeit des „kleinen Gesprächs“ kennenlernen.

506002

Dr. Ursula Degen

Samstag, 14. April 2018, 9:30-16:15 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
53,50 EUR

Konfliktsituationen im Alltag

Konfliktsituationen gibt es in allen Lebenslagen mit Freunden, Familie, Kollegen oder Chefs. In diesem Seminar lernen Sie sich in Konfliktsituationen besser zu behaupten und lösungsorientiert zu gestalten. Sie üben anhand von Rollenspielen trotz Emotionen ruhig zu bleiben und konstruktiv und zielorientiert zu argumentieren.

506003

Ulrike Cäcilia Meyer

Samstag, 3. März 2018, 9:30-16:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
50,- EUR

Prüfungsvorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO

Menschen, die in Deutschland Jugendliche im Unternehmen ausbilden, müssen die Ausbildereignungsprüfung nach AEVO ablegen. In diesem Seminar werden Sie effektiv und zielgerichtet auf die bundeseinheitliche AEVO-Prüfung vorbereitet. Dabei werden Sie sowohl auf den schriftlichen als auch den praktischen AEVO-Prüfungsteil vorbereitet. Alle Teilnehmer erhalten einen umfangreichen Unterlagen-Ordner, zahlreiches Übungsmaterial, Checklisten und Vorlagen, um nach dem Kurs eigenständig das Gelernte zu üben und zu wiederholen. Nach dem Kurs kann jeder Teilnehmer ein individuelles zusätzliches Online Coaching (Umfang 45 Minuten) auf Wunsch in Anspruch nehmen.

506004

Christina Himmelmann

Samstag, 17. März 2018, 10:00-18:00 Uhr

Sonntag, 18. März 2018, 10:00-18:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
299,- 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.

Sitzungen interessant und effektiv gestalten

Müssen Sitzungen langweilig, konfliktbeladen und ineffektiv sein? In diesem Seminar werden wichtige Aspekte wie Planung, Leitung und Nacharbeitung einer Sitzung besprochen. Wie strukturiere ich eine Sitzung? Wie behält man den „roten Faden“? Wie kann man Konflikte konstruktiv bearbeiten? Wie erhöht man die Nachhaltigkeit einer Besprechung? Ein Fortbildungsangebot für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfegruppen in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Ortenaukreises, Mehrgenerationenhaus Lahr und VHS Lahr. Anmeldung nur über www.ortenau-engagiert.de Fortbildungen oder telefonisch unter 0781 805 9814. Anmeldeschluss: 03.02.2018. Hinweis: Das kostenfreie Angebot ist ausschließlich für ehrenamtlich Engagierte vorgesehen!

506005

Heike Bücheler
Samstag, 3. März 2018, 10:00-13:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei



Stress, Stressabbau und Stressresilienz im Ehrenamt

Was ist Stress? Wie kann ich zu viel Stress vermeiden bzw. abbauen? Stressresilienz ist die Fähigkeit Krisen zu bewältigen. Durch diese psychische Widerstandsfähigkeit können Krisen besser bewältigt werden und sogar für die eigene Entwicklung genutzt werden. Aber wie kann ich meine Stressresilienz erhöhen? Es gibt viele Möglichkeiten, die uns dabei helfen können. In diesem Workshop befassen wir uns mit all diesen Themen und Sie erlernen verschiedene Techniken zum Stressabbau, zum Umgang mit Stress sowie Strategien für mehr Stressresilienz. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Bitte mitbringen: Eine Gymnastikmatte, Decke und evtl. ein Kissen. Ein Fortbildungsangebot für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfegruppen in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Ortenaukreises, Mehrgenerationenhaus Lahr und VHS Lahr. Anmeldung nur über www.ortenau-engagiert.de Fortbildungen oder telefonisch unter 0781 805 9814. Anmeldeschluss: 26.05.2018. Hinweis: Das kostenfreie Angebot ist ausschließlich für ehrenamtlich Engagierte vorgesehen!

506006

Nicole Lutterer
Samstag, 23. Juni 2018, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei



ESF-Fachkursförderung

Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30 beziehungsweise 50 Prozent der Kursgebühr erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Wenn Sie 50 Jahre oder älter sind erhalten Sie 50 Prozent Ermäßigung, wenn Sie jünger sind erhalten Sie 30 Prozent Ermäßigung. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder Kommune.
- Sie sind Unternehmer oder Freiberufler.
- Sie sind Existenzgründer oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger (zum Beispiel nach Arbeitslosigkeit oder Familienphase).

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



Kurse mit ESF-Fachkursförderung sind mit dem ESF-Logo gekennzeichnet.

Kaufmännische Kurse

Finanzbuchhaltung Grundkurs

Einführung in die Logik der doppelten Buchführung: Vom Inventar zur Bilanz, Einrichten von Bestandskonten und Buchen einzelner Geschäftsfälle, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Kontenrahmen und Kontenplan, einfache Abschlüsse, einfache Buchungen nach Belegen, Umsatzsteuer, Personalkosten. Der Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden.

Xpert Business - Kompetenz im Beruf

Xpert Business steht für ein qualitativ hochwertiges und bundesweit standardisiertes Angebot zur beruflichen Weiterbildung. Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten - vom Einsteiger bis zum Profi-Niveau. Jeder Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden. Durch die Kombination mehrerer Module - auch bei verschiedenen Volkshochschulen - kann man zu bundesweit standardisierten Abschlüssen gelangen. Die Handwerkskammer Freiburg erkennt die Xpert Business Abschlüsse als Zugangsvoraussetzung für ihre kaufmännischen Fachlehrgänge und die Betriebswirt- und Fachwirtkurse an. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.xpert-business.eu (Xpert Business) und www.wissen-hochdrei.de (Gewerbe-Akademie).

504001

Wolfgang Langecker
Dienstag, 18:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule; 226, Otto-Hahn-Str. 5
205,- EUR (inkl. 17,20 EUR für Buch)



Betriebswirtschaftliches Grundwissen – Crashkurs Kalkulation

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Kostenstellenrechnung und die Kostenartenrechnung. Sie lernen den Betriebsabrechnungsbogen (BAB) kennen, und berechnen nach der Break-Even-Analyse den Zeitpunkt, an dem ein Produkt Gewinn erwirtschaftet. Ein weiteres zentrales Thema ist die Deckungsbeitragsrechnung. In den ersten 3 Terminen erarbeiten Sie sich die Theorie, in den nächsten 3 Terminen berechnen Sie die oben genannten Themen in Excel an Beispielen. Für den theoretischen Teil sind keine Grundkenntnisse erforderlich, für das Arbeiten in Excel sind grundlegende Excel-Kenntnisse Voraussetzung.

504005

Wolfgang Langecker
Freitag, 18:00-21:00 Uhr
ab Freitag, 13. April 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05 und EDV-Raum
119,- EUR



SAP Kurse

Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt. Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining. Siehe <http://www.alfatraining.de/ueber-uns/live-lernplattform/>

Mehr Informationen: www.xpert-business.eu/kooperationspartner/alfatraining

Die möglichen Termine erhalten Sie auf Anfrage oder im Internet unter www.vhs.lahr.de/ mit der Suche nach der jeweiligen Kursnummer.



SAP Grundlagen

Die Schulung ist speziell für Anwender und neue Mitarbeiter/innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozesse des ERP-Systems. Es werden Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls gezeigt, den die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, damit sie die unterschiedlichen Schnittstellen im SAP System kennenlernen und Abläufe im System verstehen und beherrschen.

Alfatraining Bildungszentrum e. K.
Freiburg, Bismarckallee 13 oder Offenburg, Hauptstr. 40
360,- EUR

504010

Donnerstag, 15. Februar 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 16. Februar 2018, 8:30-15:30 Uhr

504011

Donnerstag, 15. März 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 16. März 2018, 8:30-15:30 Uhr

504012

Donnerstag, 12. April 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 13. April 2018, 8:30-15:30 Uhr

504013

Donnerstag, 24. Mai 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 25. Mai 2018, 8:30-15:30 Uhr

504014

Donnerstag, 21. Juni 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 22. Juni 2018, 8:30-15:30 Uhr

504015

Donnerstag, 19. Juli 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 20. Juli 2018, 8:30-15:30 Uhr

SAP Debitorenbuchhaltung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann.

Erforderliche Vorkenntnisse:

Grundlagen Finanzbuchführung

Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung

des SAP Systems;

Xpert Business Finanzbuchführung 2 (keine Voraussetzung)

504026

Alfatraining Bildungszentrum e. K.
Donnerstag, 5. April 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 6. April 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freiburg, Bismarckallee 13 oder Offenburg, Hauptstr. 40
360,- EUR

SAP Einkauf

Der Einkauf beschäftigt sich mit der Versorgung des Unternehmens mit Gütern und Dienstleistungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Bestellprozesse, den Umgang mit Einkaufsstammdaten und die Auswertungen im Einkauf mit SAP kennen.

504030

Alfatraining Bildungszentrum e. K.
Donnerstag, 5. April 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 6. April 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freiburg, Bismarckallee 13 oder Offenburg, Hauptstr. 40
360,- EUR

SAP Kreditorenbuchhaltung

Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen der Fachanwenderinnen und Fachanwender in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die Sie selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden. Erforderliche Vorkenntnisse: Grundlagen Finanzbuchführung

Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems; Xpert Business Finanzbuchführung 2 (keine Voraussetzung)

504031

Alfatraining Bildungszentrum e. K.
Mittwoch, 7. März 2018, 8:30-15:30 Uhr
Donnerstag, 8. März 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 9. März 2018, 8:30-15:30 Uhr
Freiburg, Bismarckallee 13 oder Offenburg, Hauptstr. 40
540,- EUR

Computer Basiskurse



PC-Tastaturschreiben an 5 Abenden

Computer haben unser Arbeits- und Privatleben durchdrungen und finden sich heute an jedem Arbeitsplatz und in nahezu jedem Haushalt. Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, senken die Fehlerquote und ermöglichen eine ergonomisch günstigere Eingabetechnik, wenn Sie Texte blind mit 10 Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit 10 Fingern und erwerben eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers.

503002

Christel Mossmann
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
46,50 EUR (inkl. 11,- EUR für Buch)

Computer Basiskurs

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über Windows und die wichtigsten Office-Programme. Folgende Themen werden behandelt: Das Betriebssystem Windows 10, der Windows Explorer; die Textverarbeitung Word 2016, die Tabellenkalkulation Excel 2016, das Mail- und Organisationsprogramm Outlook 2016 und das Internet. Voraussetzung sind einfachste Kenntnisse am Computer.

501002

Wolfgang Langecker
Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
82,- EUR



Bei Kursen, die mit einem ESF-Logo gefördert werden, können Sie die ESF-Fachkursförderung beantragen.

Netzwerktechnik

Das WLAN Netzwerk für Zuhause

Der Aufbau eines WLAN Netzwerkes zuhause hat viele Vorteile, neben dem gemeinsamen Internetzugang können auch Drucker und Speichergeräte gemeinsam benutzt werden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen eines WLAN Netzwerkes kennen und richten ein Netzwerk ein. Folgende Inhalte werden behandelt: Welche Hardware wird benötigt? Wovon hängt die Reichweite ab? Wie wird ein WLAN Router konfiguriert? Wie wird ein WLAN-Client eingerichtet? Wie kann man den Router als Signalverstärker benutzen? Wie können Drucker und Faxgeräte eingebunden werden? Wichtig sind auch die Sicherheitsaspekte beim Einrichten eines WLAN Netzwerkes, welche Verschlüsselung gewählt werden sollte und wie Freigabe erteilt werden können. Welche typischen Fehler können beim Aufbau eines WLAN Netzwerkes auftauchen und wie können sie behoben werden? Bringen Sie, falls vorhanden, zum Kurs ein WLAN fähiges Notebook mit.

501007

Dennis Bauske

Samstag, 24. Februar 2018, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 21,- EUR

Windows Heimnetzwerk und Arbeiten mit „Family Safety“

Mit dem Windows können Sie Computer, Smartphones und Drucker zu einem Heimnetzwerk zusammenfügen und damit Ressourcen wie Speichermedien und Drucker gemeinsam nutzen. Zu den Möglichkeiten, die Windows 10 bietet, gehört auch Family Safety. Damit kann passgenau eingestellt werden, welche Internetinhalte und Spiele Kindern und Jugendliche zur Verfügung stehen und in welchen Zeiten Internet- und Computernutzung möglich sind. Es ist auch möglich, die Aktivitäten der Kinder zu verfolgen, diese Kontrollfunktion kann aber auch ausgeschaltet werden. In diesem Kurs erstellen Sie eine Heimnetzwerkgruppe, geben Dateien und Ordner für andere Mitglieder der Heimnetzwerkgruppe frei und lernen die Möglichkeiten von Family Safety kennen. Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit zum Kurs.

501008

Dennis Bauske

Mittwoch, 21. Februar 2018, 18:30-20:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 15,50 EUR

Windows & Office

Windows 10 Grundlagen

Das Betriebssystem Windows 10 unterscheidet sich von den Vorgängerversionen Windows XP und Windows 7 in vielen Punkten. In diesem Kurs lernen Sie das Arbeiten mit Windows 10 kennen. Kursinhalte sind: Die neue Kacheloberfläche, Arbeiten mit Apps und Finden von Apps, Arbeiten mit dem neuen Menüband im Windows Explorer, Datei-Ordner und Systemverwaltung. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse.

501062

Peter Kees

Dienstag, 12. Juni 2018, 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 19. Juni 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR



Textverarbeitung mit Word 2016 – Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Programmbedienung und Einsatzgebiete der Textverarbeitung Word kennen. Inhalte des Kurse sind: Textformatierung, Nummerierung und Aufzählung, Arbeiten mit Absätzen, Absatzformatierung, Einzüge und Tabstopps, Arbeiten mit Designs, Einsatz und Bearbeitung von Grafiken, Gestaltung des Seitenlayouts, Kopf- und Fußzeilen, Arbeiten mit Tabellen. Voraussetzung sind grundlegende Windowskenntnisse.

501020

Wolfgang Langecker

Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 5. März 2018, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 91,50 EUR (inkl. 9,- EUR für Buch)



Textverarbeitung mit Word 2016 – Aufbaukurs

In diesem Kurs werden erweiterte Word-Funktionen besprochen und an Beispielen geübt. Inhalte des Kurses sind unter anderem der Seriendruck und das Arbeiten mit Vorlagen, wie Dokumentvorlagen, Formatvorlagen und Designs.

501021

Wolfgang Langecker

Montag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 19. März 2018, 2 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR (inkl. 9,- EUR für Buch)

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 – Grundkurs

Im diesem Kurs erhalten Sie grundlegende und umfassende Kenntnisse in der Tabellenkalkulation Excel. Programminhalte sind: Programmbedienung, Formatierung von Tabellen, Erstellen von Formeln, Einsatz von Funktionen, Ausfüllen, Kopieren und Verschieben von Zellen, Wenn() Funktion, Sverweis() Funktion, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Erstellen von Diagrammen, bedingte Formatierung und Schutz von Zellen und Arbeitsblättern. Voraussetzung sind einfache Windowskenntnisse.

501031

Wolfgang Langecker

Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 9. April 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 135,50 EUR (inkl. 12,- EUR für Buch)



Office 2016 für den Büroalltag

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die schon mit den Microsoft-Office-Programmen arbeiten und Grundkenntnisse in Word, Excel und Outlook haben. Wie können Arbeitsabläufe mit den Office-Programmen effizienter gestaltet werden? Inhalte sind u.a.: Dokumentvorlagen, Formulare in Word, Einsatz von Funktionen in Excel, Bearbeiten der Tabellenstruktur, Übernahme von Excel-Tabellen in Word, Nutzen von Outlookadressen in Word, Organisieren von Mails. Im Kurs arbeiten Sie mit Windows 10 und Office 2016.

501050

Wolfgang Langecker

Donnerstag und Montag, 18:30-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 3. Mai 2018, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 82,50 EUR



Bürokommunikation mit Outlook 2016

Outlook kann nicht nur Mails senden und empfangen, sondern ist für die Planung und Organisation von Terminen und Aufgaben im privaten und geschäftlichen Bereich ein perfektes Hilfsmittel. Kursinhalte: Arbeiten mit E-Mails, Verwaltung von Kontakten, Erstellen von Verteilerlisten, Kalenderfunktionen, Termine und Besprechungen verwalten, Aufgaben überwachen, Notizen erstellen und Zusammenarbeit von Gruppen. Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse.

501045

Dennis Bauske

Mittwoch, 14. März 2018, 18:30-21:30 Uhr
Mittwoch, 21. März 2018, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

PowerPoint 2016

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die besonderen Gestaltungsmöglichkeiten von PowerPoint kennen. Sie arbeiten mit Texten, Tabellen, grafischen Elementen, Hintergründen und Effekten. Die Erstellung und Änderung von Designs wird geübt. Außerdem lernen Sie die Inhalte grafisch und gestalterisch so aufzubereiten, dass die Zuhörer den maximalen Nutzen aus der Präsentation ziehen können. Voraussetzung sind Windows-Grundkenntnisse.

501092

Christian Wollnik

Samstag, 3. März 2018, 9:00-16:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
53,50 EUR (inkl. 12,- EUR für Buch)

Internet

Facebook: Social Networking für Privat und Beruf

Millionen Menschen sind in Sozialen Netzwerken aktiv. Einfach und schnell können Informationen ausgetauscht, Kommunikation und Kontakte gepflegt werden. Um sich sicher in dieser Welt zu bewegen, sollte man allerdings die Aspekte Datenschutz und Privatsphäre beachten und wissen, welche Einstellungen sinnvoll sind. In diesem Kurs werden anhand praktischer Übungen Beispielnetzwerke aufgebaut, Fotos veröffentlicht, Veranstaltungen organisiert und Sicherheitseinstellungen besprochen, so dass Sie sich sicher und seriös in Facebook bewegen können. Dieser Kurs ist auch für Vereine und Gemeinschaften geeignet, die sich sicher über Facebook präsentieren und mit ihren Mitgliedern, Gönnern oder Fans kommunizieren möchten.

501067

Antonino Gargano

Mittwoch, 2. Mai 2018, 18:00-20:15 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
15,50 EUR

Bei Google ganz vorne – Einstieg in die Suchmaschinenoptimierung (SEO)

90% der Deutschen nutzen Google als Medium zur Suche von Inhalten im Internet. 80% klicken dabei auf ein Suchergebnis auf der ersten Ergebnisseite. Kunden und Aufmerksamkeit findet man am besten, wenn man bei den Suchergebnissen ganz weit oben steht. Suchmaschinenoptimierung hilft Ihnen dabei. Inhalte: Die verschiedenen Suchmaschinen und ihre Bedeutung, das Google-Ranking, Ansätze zur Website-Optimierung, On-page-Optimierung, Off-page-Optimierung, Keywordsuche, Domain-Marketing. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

501064

Achim Wißmann

Samstag, 14. April 2018, 10:00-16:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
60,- EUR

Zahlungsmethoden im Internet

PayPal und Co.

Durch den Internethandel haben Sie Zugriff auf eine immense Produktpalette und oft günstige Preise. Aber worauf sollten Sie beim Bezahlen im Internet grundsätzlich achten? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Zahlungsmethoden im Internet. Themen in diesem Kurs sind Vorkasse, Nachnahme, Kreditkarte, Rechnung und Bezahlsysteme wie PayPal.

501068

Dennis Bauske

Samstag, 28. April 2018, 9:00-11:15 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
15,50 EUR

Homepage und Blog mit WordPress

Texte einfach im Internet publizieren können Sie mit dem kostenlosen Programm WordPress. Anhand fertiger Designvorlagen erhalten Sie schnell eine ansprechende Umgebung, in der Sie fortlaufende Beiträge schreiben, mit Fotos und Grafiken illustrieren und auf weitere Seiten verlinken können. WordPress ist einfach zu bedienen und kann neben der Erstellung von Blogs (im Internet einsehbares Journal) auch zur Erstellung von Websites genutzt werden. Voraussetzung sind grundlegende PC-Kenntnisse.

501069

Dennis Bauske

Mittwoch, 28. Februar 2018, 18:30-21:30 Uhr

Mittwoch, 7. März 2018, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

Fahrradfahren mit GPS

Im ersten Teil des Kurses befassen wir uns im Computerraum mit den Möglichkeiten, die GPS Programme für eine Fahrradtour bieten. Es wird gezeigt, wie man weltweit und kostenlos Touren planen, oder auf eine nahezu unbegrenzte Anzahl fertiger Touren zurückgreifen kann. Es werden Touren aus dem Netz geladen oder selbst erstellt, auf dem PC gespeichert und auf das Smartphone übertragen. Ab ca. 15:15 Uhr begeben wir uns auf eine einfache Fahrradtour in der Nähe, die wir zuvor am PC geplant und aufgezeichnet haben. Die Erkenntnisse aus dem Kurs lassen sich problemlos auf andere Outdoor-Aktivitäten (Wandern, Mountain-Bike oder Joggen) übertragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Falls Sie an der kleinen Radtour teilnehmen möchten, kommen Sie mit dem Fahrrad zum Kurs oder bringen Sie das Fahrrad zum Kurs mit.

103035

Andreas Brinken

Samstag, 21. April 2018, 14:00-17:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
16,50 EUR

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung für Einsteiger mit Lightroom

Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Lightroom können die eigenen Fotos organisiert, bearbeitet und optimiert werden. In diesem Kurs werden grundlegende Techniken der digitalen Bildbearbeitung gezeigt und geübt: Einführung in die Grundlagen wie beispielsweise Histogrammbeurteilung, Farb- und Helligkeitskorrekturen, sowie einfache Retuschen. Voraussetzung: Sicherheit im Umgang mit PC und Windows.

501083

Ronald Buck

Dienstag, 8. Mai 2018, 18:00-21:00 Uhr

Dienstag, 15. Mai 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

Bildbearbeitung für Einsteiger mit Photoshop Elements

Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements können die eigenen Fotos verbessert und bearbeitet werden. In diesem Kurs werden grundlegende Techniken der digitalen Bildbearbeitung gezeigt und geübt: Einführung in die Grundlagen der Bildauflösung, -größe und -formate, Auswahlerstellung, Farb- und Helligkeitskorrekturen, sowie Maskierungstechniken. Voraussetzung: Sicherheit im Umgang mit PC und Windows.

501084

Ronald Buck

Dienstag, 10. April 2018, 18:00-21:00 Uhr

Dienstag, 17. April 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

Smartphone & Tablet

iPad & iPhone – Grundfunktionen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Apple iPads oder iPhones kennen. Sie lernen den Aufbau und die Bedienung ihres Gerätes kennen. Sie gestalten und verwalten Ihre Screens. Sie lernen, welche Einstellungsmöglichkeiten es gibt und wie diese aktiviert werden, um z.B. über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet zu nutzen. Sie werden Apps installieren und lernen wichtige Apps für den täglichen Gebrauch kennen. Dieser Kurs ist ausschließlich für Apple-Geräte konzipiert und daher für Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystemen Android oder Windows nicht anwendbar. Bitte das eigene iPad oder iPhone (inkl. Netzteil) und die Daten für die Apple-ID (i.d.R. die E-Mail-Adresse mit der das iPad bzw. iPhone eingerichtet wurde und das dazugehörige Passwort) mitbringen.

501040

Antonino Gargano
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 10. April 2018, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
46,50 EUR

Android Tablet & Smartphone

Grundlagenfunktionen, Mail und Videotelefonie
In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Smartphones oder Tablets kennen. Themen des Kurses sind wichtige Systemeinstellungen und Einstellungen, um über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet zu nutzen. Welche Einstellungen müssen getroffen werden, damit im Ausland keine unnötigen Kosten entstehen? Wie können Sie sich Ihren Home-Screen gestalten und welche weiteren Screens können verwaltet werden? Sie erstellen Ordnerstrukturen für Ihre Bilder und Dokumente, bestimmen die Speicherorte für Bilder und Musik und installieren Apps aus dem PlayStore. Weitere Schwerpunkte des Kurses sind die Verwendung eines E-Mail-Kontos, Messengerprogramme wie WhatsApp und die Videotelefonie Skype. Dieser Kurs ist nicht für Besitzer von Smartphones mit dem Betriebssystem IOS oder Windows geeignet. Bitte das eigene Tablet/Smartphone (inkl. Netzteil) und die Daten für den Google-Account zum Kurs mitbringen.

501048

Jasmin Gargano
Montag, 12. März 2018, 18:00-21:00 Uhr
Montag, 19. März 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
41,50 EUR

Kurse für Ältere

Mit 50+ an den PC und ins Internet

Sie lernen den PC und seine Komponenten kennen. Der Umgang mit Maus und Tastatur wird geübt. Sie erstellen ein einfaches Word-Dokument. Sie lernen Dateien zu speichern und Ordner und Dateien zu verwalten. Weitere Themen sind Internet und E-Mail. Im Kurs arbeiten Sie mit Windows 10 und Office 2016.

501070

Wilhelm Drollmann
Dienstag, 14:00-16:15 Uhr
ab Dienstag, 6. März 2018, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 77,- EUR

Erstellen eines CeWe-Fotobuches und digitale Bildbearbeitung für 50+

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Sie erfahren in diesem Kurs, wie man die Bilder auswählt, bearbeitet und mit Texten gestaltet. Sie arbeiten mit dem kostenlosen Programm CeWe Fotobuch. Mit diesem Programm können Sie auch Bilder verwalten, kategorisieren und nach verschiedenen Kriterien suchen. Auf einfache Art können erstaunliche Farbveränderungen durchgeführt und die Bilder mit bemerkenswerten Effekten versehen werden. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse. In der Kursgebühr sind Gutscheine für ein Fotobuch und einen Foto-Kalender im Wert von 21,95 € enthalten.

501075

Christian Pfitzner
Donnerstag, 15. März 2018, 14:00-17:00 Uhr
Donnerstag, 22. März 2018, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

Kurse für Jüngere

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

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

503003

Christel Mossmann
Dienstag, 3. April bis Samstag 7. April 2018, 10:00-11:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 33,50 EUR (inkl. 8,50 EUR für Buch)

PC für Kids (8-10 J.)

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

501087

Christian Pfitzner
Dienstag, 3. April 2018, 14:00-16:15 Uhr
Mittwoch, 4. April 2018, 14:00-16:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 31,- EUR

Internet für Kids (8-10 J.)

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

501088

Christian Pfitzner
Donnerstag, 5. April 2018, 14:00-16:15 Uhr
Freitag, 6. April 2018, 14:00-16:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 31,- EUR

PowerPoint 2016 für Schüler (12-14 J.)

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

501090

Lars Holey
Freitag, 16. März 2018, 15:00-17:00 Uhr
Samstag, 17. März 2018, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 36,- EUR

Vorbereitung auf die Prüfung Mathematik Realschulabschluss

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

608001

Matthias Laube
Dienstag, 3. April bis Donnerstag, 5. April 2018
8:00-12:00 Uhr
Otto-Hahn-Realschule, Neubau 1.120, Otto-Hahn-Str. 5
45,- EUR



Schulabschlüsse

■ Mit dem Zweiten Bildungsweg haben zielstrebige und leistungswillige Erwachsene die Möglichkeit, einen höherwertigen Schulabschluss zu erreichen; den Realschulabschluss als Einstiegsberechtigung in qualifizierende Fachschulen, die Fachhochschulreife oder das Abitur als Zugangsvoraussetzung für ein Studium.

■ Der Zweite Bildungsweg der VHS Lahr ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und somit ist eine staatliche Förderung möglich. Sind die persönlichen Voraussetzungen gegeben, kann eine Förderung nach BAFöG beantragt werden. Auf die von den Teilnehmern anzuschaffenden Lernmittel gewährt die Stadt Lahr einen Zuschuss. Eine Entgelt-Ermäßigung um 50% für Inhaber eines LahrPass ist möglich.

■ „Schnupper“-Besuche in den Unterrichtsstunden der Abendrealschule und des Abendgymnasiums sind auf Anfrage möglich.

■ Der Zweite Bildungsweg richtet bei genügender Nachfrage jährlich neue Kurse ein.

■ Die jeweiligen Informationsbroschüren und Anmeldeformulare finden Sie auf der Homepage: www.lahr.de/vhs unter Schulabschlüsse

■ **Anmeldung:** persönlich bei der VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstr. 41, 77933 Lahr. Anmeldegebühr: 30,- EUR

Realschulabschluss

Dauer:

2 Jahre

Unterrichtszeiten:

Montag-Freitag, jeweils 17:30-21:00 Uhr

Unterrichtsfreie Zeiten:

nach dem Schulferienplan Baden-Württemberg

Unterrichtsfächer:

Deutsch, Mathematik, Englisch, NWA (Biologie, Chemie, Physik) und EWG (Erdkunde, Wirtschafts- und Gemeinschaftskunde), Geschichte

Voraussetzungen:

Hauptschulabschluss oder vergleichbarer Abschluss
Englisch-Kenntnisse (4-5 Jahre)

Pädagogische Leitung:

Monika Sattler-Hetzel

Unterrichtsbeginn:

17. September 2018

Schulentgelt:

34,- EUR pro Monat

Ort:

Otto-Hahn-Realschule Lahr

Kontakt Schulleitung:

Monika Sattler-Hetzel
ARSLAHR@web.de
Tel. 07822/8679898

Info-Termine:

Montag, 05. März 2018, 19:00 Uhr
Montag, 23. Juli 2018, 19:00 Uhr
Montag, 10. September 2018, 19:00 Uhr
Lahr, Otto-Hahn-Realschule, Otto-Hahn-Str. 5, Raum 1.21

Fachhochschulreife / Abitur

Dauer:

Fachhochschulreife	2 Jahre
Abitur	3 Jahre

Unterrichtszeiten:

Montag-Freitag, jeweils 17:15-21:55 Uhr

Unterrichtsfreie Zeiten:

nach dem Schulferienplan Baden-Württemberg

Unterrichtsfächer:

Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch, Geschichte, Gemeinschaftskunde, Physik, Biologie

Voraussetzungen:

Mittlerer Bildungsabschluss
Englischkenntnisse auf dem Niveau des mittleren Bildungsabschlusses
Vollendetes 19. Lebensjahr
Abgeschlossene Berufsausbildung oder mindestens 2-jährige Berufstätigkeit (Familienzeit, Wehr- und Zivildienst sind anrechenbar)

Pädagogische Leitung:

Marcus Rabenmüller

Unterrichtsbeginn:

17. September 2018

Schulentgelt:

49,- EUR pro Monat

Ort:

Scheffel-Gymnasium Lahr

Kontakt Schulleitung:

Marcus Rabenmüller
rabemueller@gmx.de
Tel. 07824/661428

Infotermine:

Montag, 5. März 2018, 19:30 Uhr
Montag, 16. Juli 2018, 19:30 Uhr
Montag, 10. September 2018, 19:30 Uhr
Lahr, Scheffelfgymnasium, Otto-Hahn-Str. 7