



VHS Ettenheim

Susanne Dippel-Mietz

Am Münchberg 26
77955 Ettenheim

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

Vorträge – Lesung

Zufriedenheit

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

106105

Günther Wolf-Melcher
Mittwoch, 11. April 2018, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
3,50 EUR / 2,50 EUR

Mein Kind, sein Smartphone und Ich Ein Vortrag für Eltern und Kinder

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

501156

Frank Ewert
Mittwoch, 21. März 2018, 19:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
3,50 EUR / 2,50 EUR

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

So einfach machen wir es Hackern!

Die Begriffe „Hacker“, „Datenklau“ oder „Passwort-diebstahl“ erscheinen leider immer häufiger in den Medien. Im Mai 2017 zeigte die Ransomware „WannaCry“, wie anfällig auch vermeintlich sichere Einrichtungen wie Kliniken oder gar das russische Innenministerium sind. Viele dieser Aktionen sind nur möglich, weil kleine Sicherheitslücken übersehen oder falsch bewertet werden. Frank Ewert, zertifizierter „Ethical Hacker“ (White Hat) und stellv. Vorstand des Vereines „Sicheres Netz hilft e.V.“, zeigt diese Lücken auf und gibt Ratschläge, wie man diese schließt und Hackern zukünftig weniger Angriffspunkte bietet.

501157

Frank Ewert
Dienstag, 10. April 2018, 19:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
3,50 EUR / 2,50 EUR

Die Badische Revolution

1848/49 fand die Badische Revolution in Ettenheim statt, an der viele Ettenheimer Bürger beteiligt waren. Mit Bildern, Liedern und Texten werden die Ereignisse in Ettenheim beleuchtet.

101103

Thomas Dees
Donnerstag, 15. März 2018, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
Eintritt frei (Spende für das Ettenheimer Museum erbeten)

Der Köhlersohn, ein fauler Zauber und Martin Luther

Autorenlesung

In seinem historischen Roman erzählt der Autor Franz Mattern von dem Köhlerjungen Friedrich Munk aus dem Schuttertal. Dieser erlebte zur Zeit der Reformation innerhalb weniger Monate alle Höhen und Tiefen, die das Leben zu bieten hat: Durch seine Verbindung zum Kloster Ettenheimmünster lernte er den Ablasshändler Tetzel kennen sowie dessen Gegenspieler Martin Luther, der den Jungen durch seine Auslegung der Bibel vollständig in den Bann zieht. Im Kreise seiner Familie erlebt Friedrich Momente größten Glücks genauso wie abgrundtiefe Trauer. Ein schillernder historischer Roman aus der Region, dessen Handlung sich vom Schuttertal über Lahr und den mittleren Schwarzwald bis nach Mainz erstreckt, und in dem der christliche Glaube eine nicht unwesentliche Rolle spielt.

100100

Franz Mattern
Dienstag, 6. März 2018, 19:00 Uhr
Haus der Vereine, Westliche Ringstr. 31
Eintritt frei

Weinflitterwochen

Wir haben Jubiläum! Im Vorfeld der 20. Ettenheimer Jubiläumsweinmesse, die am 20./21. April 2018 jeweils von 19:00 bis 23:00 Uhr in der Stadthalle stattfindet, laden die Winzergenossenschaft Münchweier-Wallburg-Schmieheim, Weinbaubetriebe Biesel, Isele, Jäger und Weber sowie die Volkshochschule wieder zu den Weinlitterwochen ein.

Weingutsbesichtigung A. Biesel

Lernen Sie das idyllisch gelegene Weingut A. Biesel in seinem neu gebauten Weingut, mitten in den Weinbergen von Ettenheim kennen. Während einem Glas Wein führt Andreas Biesel durch seinen Weinkeller, den Verkostungs- und Verkaufsraum und erklärt viel Wissenswertes rund um das Weingut und das Thema Weinbau.

103110

Andreas Biesel
Donnerstag, 5. April 2018, 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Weingut Biesel, Im Pfaffenbach 61, 77955 Ettenheim
5,- EUR (Barkasse vor Ort)

Besichtigung der Winzergenossenschaft Münchweier-Wallburg-Schmieheim und Weinprobe beim Badischen Winzerkeller in Breisach

Die Winzergenossenschaft Münchweier-Wallburg-Schmieheim ist mit ca. 100 Hektar Rebfläche und ca. 110 Mitgliedern sowie einer jährlichen Erntemenge von über 1 Mio. kg Trauben die größte Winzergenossenschaft im Raum Lahr. Nach einem Glas Sekt zur Begrüßung folgt die Betriebsbesichtigung der Räumlichkeiten in Münchweier. Dann geht es mit dem Bus nach Breisach, wo eine Kellerführung mit 3-er Weinprobe und Käsewürfeln beim Badischen Winzerkeller in Breisach stattfindet. Die Rückfahrt erfolgt gegen 17:30 Uhr. Ankunft in Münchweier ist um ca. 18:15 Uhr. Auf dem Rückweg sind Stoppstellen in Ringsheim und Ettenheim möglich.

103111

Klaus Rösch
Samstag, 10. März 2018, 13:00-18:15 Uhr
Treffpunkt: Weinhof Münchweier beim Kreisverkehr 22,- EUR (Vorverkauf ab dem 5. Februar 2018 über das Bürgerbüro Ettenheim)

Pilz und Pils meets Wein

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

300112

Andreas Feißt / Astrid Heß

Freitag, 16. März 2018, 18:00-22:00 Uhr

Treffpunkt: Küchenstudio Hein, Tullastraße 5, Ettenheim

46,- EUR Barkasse (Vorverkauf ab 5. Februar im Bürgerbüro Ettenheim)

Frauenweinprobe – Lustschmaus für „Frauenzimmer“

Die Winzerinnen der IG Weinmesse möchten mit einer Frauenweinprobe speziell die Weingenießerinnen ansprechen. Erstmals wird die IG Weinmesse die Frauenweinprobe im rotierenden Rhythmus in den Ettenheimer Weingütern durchführen. Auftakt ist in diesem Jahr die Weinprobe im Weingut Biesel im Pfaffenbach. Die Winzerinnen werden im Rahmen einer Weinverkostung die Weine der Damenwelt vorstellen. Diese können ganz ungeniert Fragen stellen und sich mit Gleichgesinnten über die Wein-Geschmackswelt austauschen. Dazu werden kleine Köstlichkeiten gereicht. .

300113

Freitag, 23. März 2018, 18:00-21:00 Uhr

Treffpunkt: Weingut Biesel, Im Pfaffenbach 61

25,- EUR Barkasse (Vorverkauf ab 5. Februar im Bürgerbüro Ettenheim)

Ettenheimer Netzwerk Gesundheit

Das Ettenheimer Netzwerk Gesundheit und die VHS Lahr, Außenstelle Ettenheim, laden wieder in den Bürgersaal des Rathauses ein. Ärzte des Klinikums, niedergelassene Ärzte und Ettenheimer Gesundheitsdienstleister aus den verschiedensten Fachbereichen beleuchten an diesen Netzwerk-Abenden dasselbe Thema aus verschiedenen Blickwinkeln. Alle Veranstaltungen beginnen um 19:00 Uhr, Eintritt 3,50 EUR/2,50 EUR. Der Erlös kommt dem Ettenheimer Netzwerk Gesundheit zugute.

Wo der Schuh drückt

Experten aus Fußchirurgie, Orthopädieschuhtechnik und Physiotherapie stellen die stadiengerechte Behandlung bei Vorfußproblemen wie Spreizfuß, Hallux valgus, Hammerzehen und Arthrose vor. Die Referenten sind Dr. Charlotte Hase, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, Dr. Mathias Brahm, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Friederike Keifel, Physiotherapie im Ortenau-Klinikum Ettenheim, Achim Oberle, Orthopädieschuhmachermeister.

303101

Montag, 26. Februar 2018, 19:00 Uhr

Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16

3,50 EUR / 2,50 EUR

Das neue Pflegeleistungs-ergänzungsgesetz II

Welche Veränderungen bringt das Pflegeleistungsergänzungsgesetz II? Welche Pflegegrade gibt es und wie sehen deren Begutachtungsrichtlinien aus? Welche Möglichkeiten bieten sie? Wann und wo beantrage ich die Einstufung? Wer unterstützt mich bei der Beantragung? Welche Entlastungsmöglichkeiten bieten sie mir durch eine Einstufung? Diese und viele weitere Fragen beantworten Referenten aus medizinischer und pflegerischer Sicht.

303102

Montag, 16. April 2018, 19:00 Uhr

Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16

3,50 EUR / 2,50 EUR

Exkursionen – Betriebsbesichtigungen

Betriebsbesichtigung BELLIN

BELLIN, 1998 von Martin Bellin gegründet, hat sich zum weltweit führenden Anbieter von Treasury-Lösungen, d.h. Softwarelösungen für Finanzplanung und -management für Unternehmen, entwickelt. Weitere Standorte sind in London und Vancouver. Entsprechend ist auch das Headquarter in Ettenheim, der BELLIN Campus, gewachsen. Hier hat BELLIN für sein Team eine mit viel Liebe zum Detail durchdachte, ökonomisch wie ökologisch effiziente und ästhetische Arbeitsumgebung geschaffen, die mittlerweile auch eine beachtliche Sammlung an moderner Kunst beherbergt. BELLIN lädt zu einem Besuch auf den BELLIN Campus ein. Lernen Sie das Unternehmen kennen und erhalten Sie einen Einblick, wie spannend Treasury ist und warum es auch Sie betrifft.

103112

Martin Bellin

Donnerstag, 12. April 2018, 18:30-20:00 Uhr

Treffpunkt: Ettenheim, Tullastr. 19

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Stadtführung mit Erlebnisweinprobe

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

109154

Heike Labusga / Karl-Heinz Weber

Donnerstag, 17. Mai 2018, 18:30-20:45 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16, beim Bärenbrunnen

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

Anmeldung erforderlich

Wein und Geschichte

Eine Erlebniswanderung mit Wein- und Schnapssprobe im Weinort Münchweier

Bei einer Erlebniswanderung mit Wein- und Schnapssprobe rund um das Weindorf Münchweier entdecken die Teilnehmer die Schönheit des Dörfchens und erfahren historische Hintergründe zu den Sehenswürdigkeiten und Bauwerken. Stadtführer Jochen Henninger und Ortsvorsteherin Charlotte Götz führen die Teilnehmer über die Kirchhalde zum Kirchberg zur ehemaligen Reitlehne des Klosters. Durch romantische Gassen mit Talblick und weiter entlang der Bachstraße zum Ablössl. Unterwegs können erlesene Weine und edle Brände bei der Winzergenossenschaft Münchweier-Wallburg-Schmieheim, dem Weingut Isele und in der Talblickbrennerei genossen werden. Im Weingut Isele gibt es außerdem kleine Häppchen.

109153

Charlotte Götz / Jochen Henninger

Samstag, 9. Juni 2018, 14:00-17:30 Uhr

Treffpunkt: Weinhof der Winzergenossenschaft

Münchweier-Wallburg-Schmieheim (beim Kreisverkehr Münchweier)

18,- EUR Barkasse (inkl. Führung, kleines Vesper und Weinprobe)

Anmeldung erforderlich

Naturerlebnistag

Die Akademie für Natur- und Umweltschutz Baden-Württemberg führt jedes Jahr einen NaturErlebnisTag durch, bei dem Städte und Gemeinden mitwirken. Dieser findet am 5. Mai 2018 statt.

Märchenspaaziergang für die Familie

Anhand des bekannten Märchens „Frau Holle“ der Gebrüder Grimm lernen Kinder spielerisch die Natur rund um die Barockstadt kennen. Winkel, Plätze und Gassen werden dabei zu Märchenschauplätzen, zu verwunschenen Geheimwegen, zur Wiese mit Apfelbaum und zum Torbogen mit Gold und Pech. Gemeinsam mit der Märchenerzählerin Marianne Bellinghausen tauchen Kinder und junggebliebene Erwachsene in die Welt der Märchen ein. Wegstrecke ca. 0,5 km, Dauer ca. 45 Minuten. Kinder unter 7 Jahren bitte in Begleitung eines Erwachsenen.

Marianne Bellinghausen

Treffpunkt: Rathaus Bärenbrunnen, Rohanstr. 16

2,50 EUR / 1,50 EUR (Barkasse vor Ort)

Anmeldung erforderlich

109150

Samstag, 5. Mai 2018, 14:30-15:30 Uhr

109151

Samstag, 5. Mai 2018, 16:00-17:00 Uhr

Der Mini-Nationalpark von Münchweier

Bannwälder sind Totalreservate, in denen kein Holz geerntet wird, damit sich Waldlebensgemeinschaften von menschlichen Eingriffen ungestört entwickeln können. Sturm Lothar fegte 1999 über den Ofenberg hinweg und hinterließ eine große Verwüstung. Diese Sturmflächen bieten für die Tier- und Pflanzenwelt neue Lebensbedingungen. Bei der Wanderung durch den Mini-Nationalpark von Münchweier werden zahlreiche Erläuterungen zur unbeeinflussten, freien Natur- und Waldentwicklung gegeben. Wegstrecke ca. 6 km, Dauer ca. 2,5 Std., gutes Schuhwerk erforderlich. Anfahrt: über Münchweier, Richtung Schützenhaus, dem Verlauf des Weges folgen.

109152

Rolf Fehrenbach

Samstag, 5. Mai 2018, 14:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Bannwald Parkplatz, Gewinn Speckacker in Münchweier.

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Mensch – Gesellschaft

Babymassage (4-12 Monate)

Ein Kurs für Eltern mit Kind

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

105115

Andrea Zimmermann

Montag, 8:45-9:45 Uhr

ab Montag, 9. April 2018, 5 x

Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13

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

Kultur – Gestalten

Tanzkurs für Erwachsene – Grundkurs

Dies ist die richtige Wahl, wenn Sie noch nie in einer Tanzschule getanzt haben oder dies bereits mehrere Jahre zurückliegt und Sie auf der nächsten Party/Familienfeier oder einem Ball aber auch tänzerisch eine gute Figur machen möchten! Ganz locker werden Standard- und Lateinamerikanische Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha Cha Cha, Jive sowie die Modetänze Mambo, Salsa und natürlich der Disco Fox erlernt! Ein ganz besonderes Highlight ist der Abschlussball, den der Tanzlehrer nach Beendigung des Tanzkurses für die Tanzkurs-Teilnehmer mit ihren Gästen in festlichem Rahmen organisiert. Für den Abschlussball fallen weitere Kosten an. Am 26.02. findet der Kurs nicht statt.

203106

Giovanni Lanzillotti

Montag, 19:30-20:45 Uhr

ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x

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

Musiksaal

70,- EUR

Tanzkurs für Erwachsene – Fortgeschrittene 1

In diesem Kurs werden Standard- und Lateinamerikanische Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha Cha Cha, Jive sowie die Modetänze Mambo, Salsa und natürlich der Disco Fox erweitert sowie weitere Tänze des Welttanzprogramms erlernt. Ein ganz besonderes Highlight ist der Abschlussball, den der Tanzlehrer nach Beendigung des Tanzkurses für die Tanzkurs-Teilnehmer mit ihren Gästen in festlichem Rahmen organisiert. Für den Abschlussball fallen weitere Kosten an. Die Teilnahme ist nicht Bestandteil des Kurses.

203105

Giovanni Lanzillotti

Dienstag, 19:15-20:30 Uhr

ab Dienstag, 27. Februar 2018, 10 x

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

Musiksaal

70,- EUR

Tanzkurs für Erwachsene – Fortgeschrittene 3

In diesem Kurs werden Standard- und Lateinamerikanische Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha Cha Cha, Jive sowie die Modetänze Mambo, Salsa und natürlich der Disco Fox erweitert sowie weitere Tänze des Welttanzprogramms erlernt. Ein ganz besonderes Highlight ist der Abschlussball, den der Tanzlehrer nach Beendigung des Tanzkurses für die Tanzkurs-Teilnehmer mit ihren Gästen in festlichem Rahmen organisiert. Für den Abschlussball fallen weitere Kosten an. Die Teilnahme ist nicht Bestandteil des Kurses.

203107

Giovanni Lanzillotti

Dienstag, 20:30-21:45 Uhr

ab Dienstag, 27. Februar 2018, 10 x

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

Musiksaal

70,- EUR

Jugendtanztanzkurs Grundkurs

Tanzen ist wieder in. Für den Jugendkurs (ab 14 Jahren) benötigt Ihr keinerlei Vorkenntnisse. Wir vermitteln euch – für jeden erlernbar – folgende Standard- und Lateinamerikanischen Tänze: Cha Cha Cha, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango sowie die Modetänze: Mambo, Salsa und natürlich den Disco Fox! Der Kurs bietet Spaß an Musik und Bewegung mit Freunden. Ein ganz besonderes Highlight ist der Abschlussball, den der Tanzlehrer nach Beendigung des Tanzkurses für die Tanzkurs-Teilnehmer mit ihren Gästen in festlichem Rahmen organisiert. Für den Abschlussball fallen weitere Kosten an. Die Teilnahme ist nicht Bestandteil des Kurses. Am 26.02. findet der Kurs nicht statt.

203110

Giovanni Lanzillotti

Montag, 18:00-19:15 Uhr

ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x

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

Musiksaal

70,- EUR

Jugendtanztanzkurs Fortgeschrittene 1

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

203111

Giovanni Lanzillotti

Dienstag, 18:00-19:15 Uhr

ab Dienstag, 27. Februar 2018, 10 x

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

Musiksaal

70,- EUR

Line Dance für Anfänger mit Grundkenntnissen

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

203120

Anna Amelkova

Montag, 19:45-21:15 Uhr

ab Montag, 26. Februar 2018, 15 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Foyer

78,- EUR

Kunst am Vormittag – Pinselzeichnen und Aquarellieren Anfänger und Fortgeschrittene

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

207109

Karin Wohlrabe

Dienstag, 10:00-11:30 Uhr

ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x

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

64,50 EUR

Farben und Stil – Mode und Make-up

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

200130

Sybill Roll / Kerstin Berg

Montag, 26. Februar 2018, 18:00-21:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19

20,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

min. 10/max. 10 Teiln.

Aktuelle Mode selbst genäht

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

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

209102

Dienstag, 14:00-17:00 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2018, 7 x.

209103

Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 7 x.

209104

Freitag, 14:00-17:00 Uhr
ab Freitag, 2. März 2018, 7 x.

209105

Freitag, 19:00-22:00 Uhr
ab Freitag, 2. März 2018, 7 x

Fotografieren mit einer digitalen Spiegelreflexkamera – Grundlagen

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

211101

Olaf Michel
Freitag, 9. März 2018, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 10. März 2018, 10:00-13:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
23,50 EUR

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (ab 14 J.)

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

213120

Bernhard Duffner
Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 13 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
84,50 EUR

Lavendelruten binden

Der Duft von Lavendel ist unvergleichlich. Schon im 12. Jahrhundert legte man in England Lavendel zwischen die frisch gewaschene Wäsche. An diesem Abend lernen Sie die alte Kunst des Lavendelbindens kennen. Lavendelruten sind ein Schmuck für jeden Wäscheschrank und auch ein sehr hübsches und immer willkommenes Geschenk. Bitte mitbringen: pro Lavendelrute 28 lange Lavendelstiele mit Blüten, frisch gepflückt, Haushaltsschere, evtl. Reste von Satinbändern. Es werden drei Ruten gebunden. Geschenkband ist in großer Auswahl auch im Kurs erhältlich.

210105

Ursula Krusekamp
Mittwoch, 11. Juli 2018, 18:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
14,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Material nach Verbrauch)



Entspannung – Bewegung

Kurzurlaub für Körper und Seele

Oft überrollen uns die Anforderungen des Alltags, manchmal wissen wir nicht mehr, was wir als Erstes tun sollen. In diesem Kurs finden Sie eine kurze Auszeit vom Alltag: Körper, Seele und Geist kommen zur Ruhe und Sie lernen, wie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden nachhaltig gestärkt werden kann. Zum Ankommen gehen wir gemeinsam auf eine Fantasiereise. Mit sanften Bewegungs- und Atemübungen können Sie danach Ihrem Körper etwas Gutes tun. Sie gewinnen auch Einblick in verschiedene Techniken der Kinesiologie, die Sie im Alltag unterstützen können. Eine geführte Meditation bringt Sie in die Wohlfühlphase. Indem Sie sich in diesem Kurs Zeit für sich selbst nehmen, finden Sie den Weg zu Ihrer inneren Balance. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und etwas zu trinken (bevorzugt Wasser).

301103

Barbara Greber
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 8. März 2018, 8 x
Kindergarten Altdorf, Im Münchgrund 3
34,50 EUR

Meditation

Einsteigerkurs für Anfänger und Praktizierende

Im Alltag werden wir mit zunehmend mehr Informationen, Eindrücken, Meldungen und Bildern überhäuft, es gibt kaum noch Momente der Ruhe. Bei vielen von uns ist das „Kopf-Kino“ voll im Gange. Worte wie Langweile und Ruhe sind oft negativ besetzt. Mit Meditation können wir inneren Frieden schaffen für mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Sie werden im Kurs verschiedene Meditationstechniken praktizieren und erhalten Anregungen für den Alltag. Bitte mitbringen: Decke und falls vorhanden Meditationskissen oder Meditationsbänkchen.

301132

Martin Bauer
Freitag, 19:30-21:00 Uhr
ab Freitag, 9. März 2018, 3 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
19,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Mentale Stressreduktion

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

301102

Isabel Scholz
Freitag, 20. April 2018, 17:30-21:00 Uhr
Samstag, 21. April 2018, 10:00-14:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
36,- EUR

Füße gut – alles gut!

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

301121

Andrea Zimmermann
Freitag, 18:30-20:00 Uhr
ab Freitag, 20. April 2018, 2 x
Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13
19,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Yoga 50 plus am Vormittag

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

Nicole Lutterer

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

301141

Mittwoch, 8:00-9:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x.

301142

Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x.

301148

Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x

Yoga

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

Jessica Lenz

Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
97,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.).

301143

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 15 x.

301144

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 15 x

AOK Faszien-Yoga

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

301149

Heinrich Hess
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
52,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

AOK Yoga und Rücken

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

301151

Heinrich Hess
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
52,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

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

Yoga der Verjüngung

Einfache Hatha-Yoga Übungen mit starker Wirkung

In diesem Kurs praktizieren Sie einfache und wirkungsvolle Hatha-Yoga-Übungen, die für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet sind. Es handelt sich um eine uralte Komponente vom Hatha-Yoga, welche kraftvoll, wissenschaftlich fundiert und doch einfach ist. Jeder Körperteil wird einbezogen und mit bestimmten Übungen, Atemtechniken und Positionen wird der Körper trainiert, verjüngt oder geheilt. Innerhalb eines Monats der regulären Praxis werden sowohl die geistigen als auch die körperlichen Fähigkeiten der Persönlichkeit und die Gesundheit spürbar gestärkt. Neben den Hatha-Yoga-Übungen wird in diesem Kurs den wirkungsvollen Techniken der Entspannung große Aufmerksamkeit gewidmet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, warme Socken, evtl. Decke und kleines Kissen.

301146

Rebekka Strygina-Bissman
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 5. März 2018, 12 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Yoga auf dem Stuhl für Späteinsteiger

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

301145

Sybille Schabla
Freitag, 17:45-19:15 Uhr
ab Freitag, 16. März 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Qigong für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

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

Susanne Stritzel

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

301162

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x.

301163

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x

AOK Taijiquan für Anfänger

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

301170

Reinhard Stulz
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
57,- EUR

Taijiquan – Fortgeschrittene Handform

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

301171

Reinhard Stulz
Dienstag, 20:00-20:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
37,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Taijiquan – Säbel- und Schwertform

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

301172

Reinhard Stulz
Dienstag, 20:45-21:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
37,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Wirbelsäulengymnastik/ Stuhlgymnastik

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

Roman Maier
48,- EUR.

302101

Montag, 16:00-17:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 14 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a.

302103

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 14 x
Rathaus Münchweiler, Kirchberg 3

Wirbelsäulengymnastik

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

302102

Roman Maier
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 14 x
Kindergarten Altdorf, Im Münchgrund 3
48,- EUR.

Fitness-Cocktail

Eine Stunde für alle, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben und dabei die Kondition sowie die Muskulatur in Schwung bringen wollen. Einzelne Schrittkombinationen werden mit treibendem Beat zu einer kleinen Choreografie zusammen geführt. Anschließend werden die kleinen und großen Muskelgruppen wie Arme, Bauch, Beine und Po trainiert. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.
Am 17.04. und 24.04. findet der Kurs nicht statt.

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

302107

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x

302108

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

Gymnastik für Senioren

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

302109

Martina Sigg
Montag, 15:00-16:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Katholischer Gemeindesaal Münchweiler, Kirchberg
34,50 EUR

Fitnessgymnastik

Ein individuelles Belastungsprogramm für Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.
Am 17.04. und 24.04. findet der Kurs im Vereinshaus Ettenheimweiler statt.

302113

Burgl Rospleszcz
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a
52,- EUR

Fitness- und Problemzonengymnastik

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

302114

Marianne Duffner
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
34,50 EUR

Fitnessgymnastik am Vormittag

Aerobes Ausdauertraining zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit Übungen aus Pilates und mit Kleingeräten sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.
Am 18.04./25.04. und 02.05. findet der Kurs nicht statt.

302110

Melanie Frank
Mittwoch, 9:30-10:45 Uhr
ab Mittwoch, 7. März 2018, 10 x
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a
44,50 EUR

Rückenfit-Gymnastik

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

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

302115

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x.

302116

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x

Pilates

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

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

302121

Montag, 19:00-20:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x.

302122

Montag, 20:30-21:45 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x

Pilates und Faszien-Fitness

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

302123

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 9:30-10:45 Uhr
ab Donnerstag, 8. März 2018, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
44,50 EUR

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. Bitte mitbringen: Sportschuhe.

Miriam Schiller
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
41,- EUR.

302126

Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 12 x.

302125

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

Gesundheit – Ernährung

Körperreinigung – Bericht einer Selbsterfahrung

Wir fegen die Straße, machen Osterputz und bringen das Auto regelmäßig zum Kundendienst. Wie sieht es aber mit unserem Körper aus? Achten Sie Ihren Körper oder warten Sie, bis es zu spät ist? Der Referent berichtet von eigenen Erfahrungen und wie er sein Leben verändert hat. Eine bewusste Ernährung, Zungenschaben, Ölziehen, Feueratmung, Darm-, Leber- und Nierenreinigung und Meditation integriert er heute mehr und mehr in seinen Alltag.

303103

Martin Bauer
Freitag, 2. März 2018, 19:30-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Frühlingszeit – Heuschnupfenzeit

Nicht für jeden ist der Frühling eine gute Nachricht. Allergiker und Heuschnupfen-Geplagte wissen, dass besonders zu dieser Jahreszeit ihre Leidenszeit beginnt: Die Nase läuft, die Augen brennen und das Niesen will nicht aufhören. Erfahren Sie mehr über die Ursache von Allergien und was in Ihrem Körper passiert. Sehr wirkungsvolle Präventionsmöglichkeiten und naturheilkundliche Therapien werden vorgestellt.

303104

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf
Dienstag, 20. März 2018, 19:00-21:15 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Basen-Fasten-Balance-Woche zum Sommeranfang

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

303105

Marianne Wacker
Mittwoch, 13. Juni 2018, 18:00-22:00 Uhr
Samstag, 16. Juni 2018, 10:00-14:00 Uhr
Mittwoch, 20. Juni 2018, 18:00-22:00 Uhr
Freitag, 22. Juni 2018, 18:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum 108
53,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten und 10,- EUR Material- und Skriptkosten)

Glutenfrei backen

Ein Abend für alle, die sich Abwechslung wünschen und natürlich für alle, die kein Gluten vertragen oder mögen. Wir backen süß, salzig, Brot und Brötchen ohne Gluten. Dabei erfahren wir einiges über die Alternativen. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

305102

Sabine Finkbeiner-Obert
Dienstag, 24. April 2018, 18:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen
10,50 EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Naturalkosten)

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

Vegane indische Küche

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

305103

Ursula Sicheneder
Freitag, 15. Juni 2018, 17:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen
14,- EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

Erdbeeren, Spargel und Rhabarber

Einige der Boten von Frühjahr und Sommer. Erdbeeren und Spargel können auf vielfältige Weise zubereitet werden: Als Vorspeise, Hauptgericht oder auch Dessert, ergänzt durch Rhabarber und anderes Gemüse, Salat und Beilagen. Kochen Sie spannende und vielleicht auch überraschende Rezepte an diesem Abend. Erdbeeren zu Fisch und Fleisch, Spargel zum Dessert. Beides ist sehr lecker. Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, 1-2 Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305104

Franz Boomers
Donnerstag, 28. Juni 2018, 19:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Männerkochkurs

Frankreich – was kocht der Nachbar auf der anderen Rheinseite?

Ebenso abwechslungsreich wie die Landschaft ist auch die französische Küche: mediterran im Süden, die Provence mit ihrer Kräutervielfalt, die Bretagne mit Fisch, Meeresfrüchten und Lamm. Die Küche ist leicht wie der Frühling aber auch deftig wie der Herbst. Lernen Sie an diesem Abend eine kleine Auswahl aus den verschiedenen Regionen Frankreichs kennen. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, 1-2 Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305105

Franz Boomers
Dienstag, 3. Juli 2018, 19:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Café Polyglott–Sprachenstammtisch

Heute feiern wir unser 5-jähriges Bestehen! In geselliger Runde laden wir zu lockeren Konversationen in unterschiedlichen Sprachen ein: Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch, Russisch, Finnisch und Portugiesisch. Jeder Tisch wird von einem Moderator/einer Moderatorin betreut, der/die gerne bei Redewendungen behilflich ist. Die Teilnehmer/innen können ihre Fremdsprachenkenntnisse auffrischen, sie lebendig halten oder einfach ihre Muttersprache sprechen. Das Café Polyglott wird in Kooperation zwischen der VHS, der Stadtverwaltung Ettenheim und der Initiatorin Marileide Fonseca-Hagemann angeboten. Anmeldung erbeten: VHS Außenstelle Ettenheim, cafe.polyglott.ettenheim@gmail.com oder 07822/3818. Bitte Sprache(n) angeben.

Marileide Fonseca-Hagemann
Kostenfrei (Anmeldung erbeten)

426101

Donnerstag, 17. Mai 2018, 20:00-22:15 Uhr
Restaurant Adler, Schmieheimer Str. 12, Altdorf

426102

Donnerstag, 28. Juni 2018, 18:00-20:00 Uhr
Lahr, Landesgartenschauelände, „Interkulturelles Haus“

426102

Donnerstag, 27. September 2018, 20:00-22:15 Uhr
Lahr, Landesgartenschauelände, „Interkulturelles Haus“

Sprachkurse für „Deutsch als Fremdsprache“ finden Sie ab S. 41 sowie im Internet unter www.vhs.lahr.de

Englisch mit Muße A1.4

Für Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen.
Great! A1, Lektion 3/4.

406101

Astrid Jörgen-Baumann
Dienstag, 10:30-12:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 14 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierstr. 8
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Englisch A2.2

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, haben aber das Gefühl vieles vergessen zu haben? Dann starten Sie mit diesem Kurs durch. Zügig, praxisnah und alltagsbezogen frischen Sie Ihr Englisch wieder auf.
Great! A2, ab Lektion 4/5.
Am 07.03. findet der Kurs nicht statt.

406102

Gabriele Bodri
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 13 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
81,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Englisch mit Muße A2

Ideal für Wiedereinsteiger nach einer Lernpause. Basisgrammatik wird wiederholt.
Headway English A2, ab Lektion 3/4.

406104

Astrid Jörgen-Baumann
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 14 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierstr. 8
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

English Conversation A2

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

406106

Rachel Abbett
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 12 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
60,- EUR (zzgl. 4,- EUR Kopierkosten)

English Conversation B1/B2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
In conversation, Unit 9/10.

406108

Astrid Jörgen-Baumann
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierstr. 8
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Unter www.vhs.lahr.de Service können online-Sprachtests helfen, den richtigen Kurs zu finden. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am Dienstag, 6. Februar von 16:00 bis 18:00 Uhr. Gerne beraten wir auch persönlich unter Tel. 07821/978-0.

Französisch A1.5

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Couleurs de France 1 neu, ab Lektion 8.
Am 07.03. findet der Kurs nicht statt.

408102

Sylvie Renkenberger
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
87,- EUR

Cours de Conversation C1

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

408104

Marie-Madeleine Mania-Dozier
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Italienisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Chiara! A1 ab Lektion 7.

409101

Luisa God
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Niederländisch A1.4

Für Interessierte und Wiedereinsteiger mit einfachen Vorkenntnissen.
Taal vitaal, ab Lektion 13.
Am 30.04. findet der Kurs nicht statt.

414101

Gesche Bohnacker
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Niederländisch Konversation

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

414102

Gesche Bohnacker
19. Februar/19. März/16. April/14. Mai/18. Juni 2018
Montags, jeweils von 19:30-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
31,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Spanisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 4.

422101

Sindy Erny-Barrera
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
50,- EUR

Tablet und Smartphone

Was kann mein Android Tablet? – Grundkurs

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

501141

Frank Ewert
Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 3 x
Rohanpalais im Rohanhof, Rohanstr. 17, Sitzungssaal
46,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Umgang mit dem Android Tablet oder Smartphone – Aufbaukurs

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

Vorkenntnisse sind unerlässlich. Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (inkl. Netzteil) und Ihre Daten für den Google PlayStore Account mit in den Kurs. Falls Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen, bringen Sie bitte die Anmeldedaten mit.

501142

Frank Ewert

Mittwoch, 14. März 2018, 19:00-21:15 Uhr
Rohanpalais im Rohanhof, Rohanstr. 17, Sitzungssaal
15,50 EUR

Unterwegs mit dem Smartphone

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

501143

Frank Ewert

Mittwoch, 18. April 2018, 19:00-21:15 Uhr
Rohanpalais im Rohanhof, Rohanstr. 17, Sitzungssaal
15,50 EUR

Junge VHS

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

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

207110

Karin Wohlrabe

Mittwoch, 14:00-15:30 Uhr
ab Mittwoch, 14. März 2018, 8 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12
52,- EUR

Osterdeko selbst genäht (ab 7 J.)

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

209140

Annette Fliehler

Samstag, 10. März 2018, 10:00-12:30 Uhr
Samstag, 17. März 2018, 10:00-12:30 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a
35,- EUR (zzgl. 12,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

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

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

209141

Annette Fliehler

Samstag, 10. März 2018, 13:30-16:00 Uhr
Samstag, 17. März 2018, 13:30-16:00 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a
35,- EUR (zzgl. 17,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

Blockflöte für Kinder ab 5 J.

„Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an.“ Sie können Ihr Kind musikalisch begleiten, unterstützen und fördern. Durch Singen, Tanzen und Musizieren fördern Sie die Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, Intelligenz und vor allem die soziale Kompetenz Ihres Kindes. Beim Erlernen der Blockflöte werden in kleinen Gruppen die ersten Töne geübt. Innerhalb kurzer Zeit kann Ihr Kind das erste Lied spielen. Am ersten Kurstag werden wir über die Unterrichtsmaterialien sprechen. Falls Sie schon eine Flöte besitzen, bringen Sie diese bitte gleich mit.

213130

Andrea Band

Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12
52,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Flöte für Kinder – Fortgeschrittene

213131

Andrea Band

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12
52,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Inline Skating für Kinder – Einsteiger

Vermittelt werden: Materialkunde (Schuh, Kugellager, Rollen, Schutzkleidung, etc.), Regeln im Straßenverkehr, Risiken beim Inline Skaten, Fall- und Stopp-technik, Gleichgewicht und Koordinationsübungen. Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung. Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

302185

Sybille Fischer

Samstag, 14. April 2018, 10:00-12:15 Uhr
Heimschule St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1
8,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Inline Skating für Kinder – Aufbaukurs

Der Kurs setzt das Programm des Einsteigerkurses fort: Wiederholung der Grundlagen, Kurventechnik, Slalom, Bremstechniken (T-Bremse), Überwinden von Hindernissen. Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung. Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

302186

Sybille Fischer

Samstag, 21. April 2018, 10:00-12:15 Uhr
Heimschule St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1
8,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

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: Vorratsbehälter, Geschirrtücher.

305101

Sabine Finkbeiner-Obert

Donnerstag, 5. April 2018, 15:00-18:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße
zu begehen
15,50 EUR (inkl. Naturalkosten)

Tafeln, Einladung – Benimm ist in!

Ein Kurs für Jugendliche (ab 16 J.)

In diesem Kurs erfahren Sie in lockerer Atmosphäre, wie und was heute Etikette ist und erhalten das Rüstzeug für ein selbstsicheres Auftreten in der Gesellschaft. Die heutigen üblichen Regeln beim Begrüßungs- und Verhaltensverhalten, bei Einladungen und bei Tisch werden erläutert, demonstriert und eingeübt.

506101

Ulrike Ritzau

Dienstag, 20. Februar 2018, 17:30-19:45 Uhr
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a
9,50 EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Materialkosten)
min. 8/max. 15 Teiln.



Vorträge – Film

Sizilien – Eine Rundreise zeigt die vielen Gesichter

Viele Kulturen zwischen Okzident und Orient prägten Sizilien und gaben ihm das heutige Aussehen. Diese reiche Vergangenheit bescherte den Sizilianern ein immenses baugeschichtliches Erbe mit zahlreichen Baudenkmälern. Daneben bietet die Insel eine Fülle an eindrucksvollen Naturlandschaften. Zu erwähnen ist an vorderster Stelle natürlich der Ätna, einer der größten und aktivsten Vulkane weltweit. Weitere Höhepunkte stellen der Zingaro Nationalpark und die Alcantara Schlucht dar. Bedeutende Städte und imposante Bergdörfer runden das Bild Siziliens in dem Film ab. Erleben Sie in diesem Film die Höhepunkte einer fünfwöchigen Sizilien-Rundreise.

109203

Günther Rentschler

Mittwoch, 21. März 2018, 19:00 Uhr

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1

Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)

3,50 EUR / 2,50 EUR

„Nai hämmer gsait“

Die dramatische Verhinderung des geplanten Atomkraftwerks in Wyhl

Die Verhinderung des geplanten Atomkraftwerks in Wyhl vor über 40 Jahren wird heute als der Beginn des Atomausstiegs betrachtet. Der kleine Ort am Kaiserstuhl hat in diesem Zusammenhang eine internationale Bedeutung erhalten. Interessierte aus vielen Ländern haben die Dokumentation in Weisweil besucht. Wenig bekannt ist allerdings, dass noch weitere Atomkraftwerke am Oberrhein als Voraussetzung für ein riesiges Industriezentrum geplant waren. Dies scheiterte schließlich an der Verhinderung des Atomkraftwerks in Wyhl. Hans Weide aus Ottenheim war an dem damaligen Geschehen beteiligt und berichtet aus eigener Erfahrung über die weiteren Pläne diesseits und jenseits des Rheins. Wesentlicher Inhalt des Vortrags werden jedoch seine Erlebnisse als Polizeibeamter und gleichzeitig engagierter Gegner des damals in Wyhl geplanten Atomkraftwerks sein.

102202

Hans Weide

Mittwoch, 25. April 2018, 19:00 Uhr

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1

Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)

3,50 EUR / 2,50 EUR

Lebensphasen – Lebenskrisen – Lebenschancen

Unser Leben ist reich mit all seinen Höhen und Tiefen. Wer sich mit anderen Menschen und mit sich selbst auseinander setzt, beobachtet verschiedene Phasen und auch Krisen, zu denen das Leben herausfordert. Welche Phasen sind das? Welche Krisen gehören zu einem gelingenden Leben dazu? Wie kann ich sie gut meistern? Wie kann ich meinen eigenen Lebensweg und seine Krisen dankbar verstehen? Wie kann ich mich selbst und andere unterstützen, diese Herausforderungen des Lebens zu meistern? Ein Vortrag, der Lust auf Leben macht, über die Lebensphasen, wie sie u. a. Romano Guardini, Kulturphilosoph im letzten Jahrhundert, erkannt hat.

106201

Karin Beckendorff

Mittwoch, 16. Mai 2018, 19:30 Uhr

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1

Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)

3,50 EUR / 2,50 EUR

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Huber Mühle GmbH – Natürlich. Bewusst. Genießen

Die Huber Mühle in Niederschopfheim ist ein mittelständischer, innovativer Mühlenbetrieb und blickt gleichzeitig auf eine 500-jährige Tradition zurück. In ihrer modernen Spezialmühle, die erst im Jahr 2012 erbaut wurde, werden verschiedene Getreidesorten zu exklusiven Mühlenprodukten veredelt. So wird das traditionsreiche Müllerhandwerk erhalten und den Kunden getreidebasierte, natürliche und vollwertige Ernährungsmöglichkeiten angeboten. Auf diese Weise verbindet sich Tradition mit Moderne. In der Erntezeit wird das Getreide von den umliegenden Landwirten im Silobetrieb erfasst und anschließend zu Getreideprodukten weiter verarbeitet. Bei der Führung lernen Sie das Lager sowie die einzelnen Stockwerke des Mühlturms kennen und erhalten Einblicke in das Labor und den Mühlenladen.

103211

Rolf Huber

Samstag, 21. April 2018, 10:00-11:30 Uhr

Treffpunkt: Mühlenladen - Huber-Mühle GmbH, Ichenheimerstraße 2, 77749 Hohberg/Niederschopfheim

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Unternehmen in Friesenheim stellen sich vor:

Med-Tronik – Pionier der Bioresonanztherapie

Med-Tronik forscht seit über 40 Jahren auf dem Gebiet der alternativen Therapiemethoden. Dabei ist es gelungen, eine Diagnose- und Therapieform zu entwickeln, die sanft, nachhaltig und frei von unerwünschten Nebenwirkungen ist: das MORA®-System. Med-Tronik gilt als Pionier in der Bioresonanztherapie und setzt nach wie vor Maßstäbe in der Weiterentwicklung und Optimierung der biophysikalischen Medizintechnik. Was vor über 40 Jahren als Familienbetrieb begann, ist inzwischen zu einem international agierenden Unternehmen herangewachsen. Sie lernen das Unternehmen kennen und erfahren mehr über die Produkte und Kooperationspartner.

103212

Freitag, 23. März 2018, 16:00-19:00 Uhr

Treffpunkt: Friesenheim (Industriegebiet), Daimlerstraße 2

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Den Wald im Frühling entdecken

Bei dieser neuen Veranstaltungsreihe wollen wir mit Förster Christian Junele den Wald im Frühling entdecken. Bei einem Spaziergang erfahren Sie, wann welcher Baum austreibt und wie das Blühverhalten der einzelnen Bäume ist. Sie lernen, wie man im Frühjahr Bäume richtig pflanzt und was es dabei zu beachten gibt. Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt. Bitte festes Schuhwerk tragen. Die Gehstrecke beträgt max. 6 km.

104201

Christian Junele

Samstag, 14. April 2018, 10:00-12:30 Uhr

Treffpunkt: Vollmerhütte Friesenheim-Oberweier

Kostenfrei (Spende erbeten)

Anmeldung erforderlich

Abenteuer Kind-Sein im Alter von 0-2 Jahren

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

105203

Daniela Endreß

Mittwoch, 11. April 2018, 19:00-21:15 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
13,- EUR

Kultur – Gestalten

Lektüre im Gespräch

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

201203

Charlotte Schubnell / Marie-Luise Wiechers
Dienstag, 27.02./10.04./15.05./19.06./24.07.2018
jeweils 18:00-19:30 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
31,- EUR

Line Dance für Anfänger

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

205203

Anna Amelkova

Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Turnraum (Neue Mensa)
52,- EUR

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

Vom Bleistift bis zur Farbe

Skizzieren, Zeichnen, Kolorieren, Malen, Mixed Media, ob gegenständlich, figürlich, illusionär oder abstrakt. Hier können Sie Ideen umsetzen und mit fachlicher Unterstützung und Beratung entsprechende Techniken und Methoden kennenlernen. Ein Mal- und Zeichenkurs für alle, die sich künstlerisch entwickeln und eigene Ideen verwirklichen möchten. In der ersten Stunde werden Wünsche der Teilnehmer in Bezug auf die Maltechnik und die hierfür benötigten Materialien besprochen. Bitte zur 1. Stunde mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift 2B, Radiergummi und Anspitzer, Kohlestifte oder Zeichenkohle, Papierwischer.

207205

Ulrich Dibbern

Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Donnerstag, 15. März 2018, 6 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Werkraum, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
58,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Gitarre Grundkurs

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

213210

Alois Oschwald

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
52,- EUR

Gitarre Aufbaukurs 2

Für alle Gitarrenfreunde, die ihr bisheriges Können auffrischen und weiterführen wollen. Teilnehmer/innen des Aufbaukurses I können erlernte Schlag- und Zupftechniken anhand von 20 Liedern vertiefen und verfeinern, die dem Kenntnisstand der Gruppe entsprechen - Wiedereinsteiger willkommen.

213212

Alois Oschwald

Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
52,- EUR

Entspannung – Bewegung

Stress in Beruf und Alltag

Wie entsteht Stress? Und vor allem: Was kann ich selber für mich tun? Was passiert bei Stress in unserem Körper? Welche Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung, um gut darauf reagieren zu können, damit wir gesund bleiben? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Kurs. Durch die eingebauten Elemente zum Hören, Spüren, Schauen und Riechen bekommen Sie einige alltagstaugliche Antworten dazu. Es werden verschiedene Strategien vermittelt, wie Sie sich selbst helfen können, Stress abzubauen, damit Sie Ihr körperliches und inneres Wohlbefinden erhalten bzw. wiedergewinnen können.

301201

Antje Kopf

Mittwoch, 20. Juni 2018, 19:00-20:30 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Yoga am Morgen

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

301241

Regina Lauer

Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2018, 12 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
78,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Yoga und Rücken

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

301242

Nicole Seubert

Mittwoch, 17:30-19:15 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
73,- EUR

ZENbo Balance

Das alltägliche Hamsterrad dreht sich immer weiter und immer schneller - und Sie sind mittendrin? Der hektische Alltag hat Sie fest im Griff - und eine kleine Auszeit ist kaum in Sicht? Dann ist ZENbo Balance das Richtige für Sie! Es vereint klassische Entspannungsverfahren mit Meditation, Achtsamkeitspraktiken und rundet das Ganze mit einfachen Bewegungsübungen aus dem Qi Gong und Yoga ab. Das alles ohne zu „abgehoben“ oder „esoterisch“ zu werden. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet und richtet sich in erster Linie an Anfänger. Probieren Sie es einfach mal aus. Was haben Sie zu verlieren - außer Ihrem Stress? Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung.

301247

Michael Lehmann

Dienstag, 20:30-22:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Turnraum (Neue Mensa)
65,- EUR

Yin Yoga – Der sanfte Weg zur Mitte

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

301243

Jessica Lenz
Freitag, 17:00-18:30 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 10 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
65,- EUR

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302201

Marie-Luise Wiechers
Dienstag, 9:00-9:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 15 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang
möglich)
39,- EUR

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

Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

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

302202

Dienstag, 9:45-10:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 15 x.

302203

Mittwoch, 14:30-15:15 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 15 x.

302204

Mittwoch, 15:15-16:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 15 x

BODYGLOW

Der schnellste Weg in Form zu kommen mit energiegeladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Für jeden Fitnesslevel geeignet.

302208

Letizia Sansone
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 15 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang
möglich)
51,50 EUR

Zumba

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

302209

Sneschana Seiferling
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang
möglich)
34,50 EUR

Pilates am Abend

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

302213

Beatrix Gschimailo
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Aqua-Gymnastik für Frauen

302231

Gabriele Bickel
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
41,- EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

302232

Gabriele Bickel
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
41,- EUR

Aqua-Gymnastik für Frauen

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

302233

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 15 x.

302234

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 15 x.

302235

Donnerstag, 19:45-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 15 x

Aqua-Gymnastik für Senioren

Am 30.04. und 02.07. findet der Kurs nicht statt.

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

302236

Montag, 16:00-16:45 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2018, 15 x.

302237

Montag, 16:45-17:30 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2018, 15 x.

302238

Montag, 17:30-18:15 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2018, 15 x

Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

302249

Gabriele Bickel
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
54,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

302250

Gabriele Bickel
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
43,- EUR

Festigung für Schwimmeranfänger

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

Alexandra Metzger
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
30,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.).

302255

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr
ab Donnerstag, 14. Juni 2018, 5 x

302257

Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 14. Juni 2018, 5 x

Die Basen-Kur – Erholsame Auszeit für den Körper

In einer Basen-Kurwoche können Sie entgiften, entschlacken und unter Umständen nebenbei ein paar Kilo abnehmen. Die Basen-Kur ist eine milde und alltags-taugliche Form des Fastens. Sie vermeiden in dieser Zeit alle säurebildenden Lebensmittel und gestalten Ihre Ernährung nach basischen Prinzipien. Sie werden erleben, dass das basische Kochen und Essen einfach, leicht und bekömmlich ist. Eine Basen-Woche hilft, die Weichen für eine dauerhaft „basenreiche“ Ernährung zu stellen.

Sie kann als Einstieg in diesen Umstellungsprozess dienen und so helfen, Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern und auf Dauer zu erhalten. Naturalkosten und Skriptkosten bitte bar entrichten.

303203

Beate Kecac

Mittwoch, 7. März 2018, 19:00-21:15 Uhr

Samstag, 10. März 2018, 9:30-12:30 Uhr

Montag, 12. März 2018, 19:00-21:15 Uhr

Donnerstag, 15. März 2018, 19:00-21:15 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
34,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten, 5,- EUR Skript)

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.

305201

Ernährungszentrum Süd. Oberrhein

Donnerstag, 19. April 2018, 19:00-22:00 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

8,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

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

Happy Hour

Sie möchten ein kleines Fest geben, aber nicht groß aufkochen? Wir werden kleine feine Häppchen zubereiten, die jedes Fest zu einem unvergesslichen Höhepunkt werden lassen. Lernen Sie in diesem Kurs raffinierte Rezepte kennen, die gar nicht so viel Zubereitungszeit benötigen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

305202

Dorothea Brasch-Duffner

Dienstag, 27. Februar 2018, 19:00-22:00 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Materialkosten)

Männer kochen mit Wild

Die Zubereitung von Wildfleisch bietet viele Möglichkeiten. Es muss nicht immer die wachholderlastige Rotweinsauce sein. Ob gebraten oder auch gekocht – durch Kräuter, Gewürze und eine leckere Sauce gibt es neue Geschmackserlebnisse mit Wildfleisch. Auch als Vesper oder kalte Variante kann Wild zubereitet werden. Passende Beilagen runden die Rezepte ab. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

305203

Franz Boomers

Montag, 26. Februar 2018, 19:00-22:00 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

Fisch in seiner Vielfalt

Fisch und andere Meeresfrüchte bieten eine große Abwechslung. Forelle aus dem Schwarzwald oder Lachs aus dem Atlantik. Beide bieten sich an für ein leckeres Mittagessen oder auch als Vesper. An diesem Abend dürfen Sie kreative und doch leicht nachzukochende Rezepte kennen lernen. Kräuter und die Welt der unterschiedlichen Gewürze verleihen dem Fisch und Meeresfrüchten den besonderen Geschmack. Ergänzt durch Salat, Gemüse und Beilagen werden die Rezepte zu einem Genuss. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305204

Franz Boomers

Montag, 19. März 2018, 19:00-22:00 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

Erdbeeren, Spargel und Rhabarber

Einige der Boten von Frühjahr und Sommer: Erdbeeren und Spargel können auf vielfältige Weise zubereitet werden. Als Vorspeise, Hauptgericht oder auch Dessert. Ergänzt durch Rhabarber und anderes Gemüse, Salat und Beilagen. Kochen Sie spannende und vielleicht auch überraschende Rezepte an diesem Abend. Erdbeeren zu Fisch und Fleisch, Spargel zum Dessert. Beides ist sehr lecker. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305205

Franz Boomers

Montag, 4. Juni 2018, 19:00-22:00 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

After Work Dinner – Ein Frühlingsmenü

Die Tage werden länger, die Natur erwacht zum Leben und unsere Sinne sind bereit Gerüche und Geschmäcker aufzunehmen, um nach dem langen Winter wieder frische Energie zu tanken. In unserem Menü kreieren wir aus knackig frischen Lebensmitteln und frühlingshaften Zutaten einen Gaumenschmaus, der uns das Wasser im Mund zusammen laufen lässt. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305206

Julia Kecac

Freitag, 16. März 2018, 17:30-20:30 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

Kroatische Küche

Aufgrund ihrer Vielfalt wird die kroatische Küche auch oft als „Küche der Regionen“ bezeichnet. Fleischgerichte, Fischspezialitäten, frisches Gemüse und vieles mehr. Aus diesen Köstlichkeiten werden wir gemeinsam eine Auswahl an landestypischen Gerichten zubereiten und genießen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305207

Julia Kecac

Freitag, 4. Mai 2018, 17:30-20:30 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

Orientalisches Fingerfood

Fernab vom Alltagsstress lassen wir uns auf die Welt der orientalischen Gewürze, Kräuter und Düfte ein. Wir begeben uns auf den Weg in eine Welt, in der uns die raffiniertesten Aromen und Geschmäcker an „1001 Nacht“ glauben lassen. Herzhafte und süße Speisen werden so arrangiert und zubereitet, dass sie auf keinem Fest mehr fehlen dürfen. Noch nie war Fingerfood so unwiderstehlich. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305208

Julia Kecac

Freitag, 22. Juni 2018, 17:30-20:30 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

Fondantkurs für Anfänger – Torten kunstvoll verzieren

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

305209

Daniela Deis

Samstag, 14. April 2018, 10:00-16:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
26,- EUR (zzgl. 25,- EUR Materialkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

Sprachen

Englisch für den Alltag (A2)

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

406201

Michael Lehmann

Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 14 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch für Fortgeschrittene – konversationsorientiert

Wir sind eine sehr freundliche, kleine Gruppe und haben viel Spaß am Lernen. Einfach reinschnuppern! Lehrbuch « On y va! A1 » ab Lektion 7. Die Lektionen liefern Konversationsstoff und Übungen zur Wiederholung der Grammatik. Es wird nach Bedarf vertieft, wiederholt, ergänzt, bis jeder mitkommt!.

408250

Sylvie Kurz

Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
62,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Junge VHS

Dieses Kribbeln im Bauch... Workshop für Schüler ab 14 J.

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

301202

Antje Kopf

Samstag, 3. März 2018, 11:00-15:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
23,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Kinder brauchen Bewegung

Spiele- und Rückenschule (5-8 J.)

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

302214

Anna Keller

Samstag, 10:00-11:00 Uhr
ab Samstag, 3. März 2018, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Turnraum (Neue Mensa)
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Schwimmen für Kinder – Anfänger ab 5 J.

302245

Brigitte Ziegler

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
39,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Schwimmen für Kinder – Anfänger ab 5 J.

302246

Brigitte Ziegler

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
39,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Schwimmen für Kinder – Fortgeschrittene ab 5 J.

Verschiedene Schwimmtechniken wie Kraul- und Rückenschwimmen.

302248

Brigitte Ziegler

Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
39,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Schwimmen für Kinder – Anfänger ab 6 J.

Kurt Dowideit

Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
39,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302243

Freitag, 17:00-17:45 Uhr
ab Freitag, 13. April 2018, 10 x.

302244

Freitag, 17:45-18:30 Uhr
ab Freitag, 13. April 2018, 10 x.

302247

Freitag, 18:30-19:15 Uhr
ab Freitag, 13. April 2018, 10 x

Wassergewöhnung (4 - 6 J.)

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

302253

Patrick Metzger

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 14. Juni 2018, 5 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
33,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)



VHS Kappel-Grafenhausen

Siggi Köbele

Rosenweg 15
77966 Kappel-Grafenhausen

Tel 078 22/86 78 15
vhs-kappel-grafenhausen@web.de

Vorträge

Für was darf die Bank Gebühren verlangen?

Banken und Sparkassen haben jahrzehntelang im Wesentlichen damit verdient, dass sie Geld vergleichsweise teuer verliehen haben und vergleichsweise günstig selbst geliehen haben. Seit der Niedrigzinsphase ist diese Verdienstmöglichkeit bei den Banken und Sparkassen fast vollständig weggebrochen. Auf der Suche nach neuen Verdienstmöglichkeiten haben die Banken und Sparkassen immer neue und zum Teil auch höhere Gebühren erfunden. Aber ist dies alles rechtlich zulässig? Es wurden bereits zahlreiche Gebühren von den Gerichten als unzulässig eingestuft. Was die Banken und Sparkassen dürfen und was sie nicht dürfen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

103321

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Dienstag, 6. März 2018, 19:30 Uhr
Bürgersaal Grafenhausen, Kirchstr. 43
3,50 EUR / 2,50 EUR

Fallen im Internet

Surfen und Kaufen im Internet wird immer beliebter. Insbesondere seitdem mit jedem Smartphone und Tablet das World Wide Web erreicht werden kann, steigen die Zugriffe stark an. Aber auch die Cyberkriminalität nimmt stark zu. Insbesondere Angriffe, die aus dem Osten und dem fernen Osten vermutet werden, bergen Gefahren. Aber auch Geschäfte innerhalb Deutschlands sind zum Teil mit erheblichen Risiken behaftet. Welche Fallen im Internet gibt es? Wie kann sich der Nutzer zur Wehr setzen? Welche Daten sollte er besser nicht preisgeben? Zu diesen Themen will der Vortrag hilfreiche Informationen vermitteln.

103322

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Dienstag, 27. März 2018, 19:30 Uhr
Bürgersaal Grafenhausen, Kirchstr. 43
3,50 EUR / 2,50 EUR

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Pubertät – Gelassen diese Zeit überstehen

Kommt das Kind in die Pubertät, tauchen oft Gewitterwolken im Familienalltag auf. Eltern fühlen sich hilflos im Umgang mit verschiedenen Situationen wie Freunde, Alkohol oder Beziehungen. Lassen Sie uns darüber sprechen, wie Sie gelassener durch die eine oder andere stürmische Zeit kommen und wie Sie Kontakt zu Ihrem Kind herstellen können. An diesem Abend geht es weniger um theoretische Aspekte, sondern um praktische und typische Beispiele aus dem Alltag.

106301

Melanie Wieber
Donnerstag, 17. Mai 2018, 19:30-21:30 Uhr
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7
11,50 EUR

Aggression bei Kindern

Hinter dem Gefühl kindlicher Aggression steckt oft die Befürchtung, für einen anderen Menschen nicht so wertvoll zu sein, wie man es gerne hätte. Das Gefühl nicht geachtet und wertgeschätzt zu werden oder sich gar als Störfaktor zu fühlen, führt allzu oft zu Aggressionen - bei Kindern und Eltern. Wie also kann jeder Einzelne in der Familie mit diesem Gefühl umgehen lernen und wo ist Raum und Platz für dieses Gefühl? Anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag werden wir das Gefühl „Aggression“ aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten.

106302

Melanie Wieber
Donnerstag, 19. April 2018, 19:30-21:30 Uhr
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7
11,50 EUR

Entspannung – Bewegung

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches zu mehr Gesundheit, Widerstandskraft und Ausgeglichenheit im Alltag führen kann. Durch regelmäßiges Üben können bald Fortschritte erzielt werden, die wir in diesem Kurs ausbauen möchten. Bekannte Übungen wie der Sonnengruß, Körperstellungen und gezielte Atemübungen werden vertieft und verfeinert. Eine Tiefenentspannung zu Beginn und zum Schluss der Stunde setzen Spannungsimpulse, die auch im Alltag gut zum Abschalten und zur Stressreduktion angewendet werden können. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung.

301341

Heike Stehlin-Biegert
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Hatha-Yoga

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

301342

Heike Stehlin-Biegert
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 12 x
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Yoga am Morgen

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

301343

Melanie Bauer
Montag, 10:00-11:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Bürgersaal Kappel, Rathausstr. 2
74,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Bauch-Beine-Po-Training

Das powervolle, körperbewusste Krafttraining lässt die eigenen Grenzen spüren und auch über sie hinaus wachsen. Dies wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

302305

Dagmar Bauer
Donnerstag, 18:30-19:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. März 2018, 10 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,
Vordereingang
43,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Pilates

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

Beatrix Gschimailo
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302310

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

302311

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 12 x

Ernährung

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht – Infotermin

An diesem Abend erfahren Sie, wie es 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 in Erfahrungswerte, wie Gruppendynamik die Lust, am Erfolg beteiligt zu sein, fördert.

303301

Marianne Wacker
Montag, 19. Februar 2018, 19:30-20:30 Uhr
Bürgersaal Grafenhausen, Kirchstr. 43
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

Ein weiterer Infotermin findet am 26. Februar in Lahr statt, siehe S. 31.

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Begleitende Gewichtsreduzierung in der Gruppe
Über eine längere Zeit genussreich, gesund und erfolgreich abnehmen. Keine Doppelbelastung am Herd, da es sich in keiner Weise um eine Diät handelt, also absolut familientauglich. Unter Anleitung werden Sie im wöchentlichen Rhythmus durch diese Gewichtsreduzierung begleitet. Inhalte: Ernährungsveränderung, sportliche Bewegung und Tiefenentspannung. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage bzw. separatem Flyer und bei Sigg Köbele, Tel. 0 78 22 / 867 815.

Bitte beachten Sie:
Für diesen Kurs gelten nicht die allgemeinen Geschäftsbedingungen! Eine Abmeldung ist bis zum 23.02.2018 kostenfrei möglich.

303302

Marianne Wacker
Beginn Montag, 5. März 2018,
Ende Montag, 18. Juni 2018, 14 Termine
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7
290,- EUR (inkl. 20,- EUR Skriptkosten;
zzgl. Naturalkosten 15,- EUR pro Kochtermin)

Französische Küche

So abwechslungsreich wie die Landschaft ist auch die französische Küche. Mediterran im Süden, die Provence und ihre Kräutervielfalt. Bretagne mit Fisch, Meeresfrüchten und Lamm. Lernen Sie an diesem Abend eine kleine Auswahl aus den verschiedenen Regionen Frankreichs kennen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305301

Franz Boomers
Mittwoch, 7. März 2018, 19:00-22:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,
Vordereingang
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Männer kochen

In diesem Kurs gibt es Rezepte für die Zubereitung von Wild, Fisch und auch anderen Fleischarten, dazu die passenden Beilagen, Gemüse und Salate. Abgerundet werden die Abende durch spannende Vorspeisen und Desserts. Die Rezepte können Zu Hause gut nachgekocht und auch abgewandelt werden. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305302

Franz Boomers
Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr
ab Mittwoch, 11. April 2018, 4 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,
Vordereingang
52,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten pro Abend)
min. 8/max. 8 Teiln.

Kulinarische Weinreise

Müller Thurgau: lange verkannt, ausgebeutet und fehlinterpretiert. Eine Rebsorte, die mehr ist als nur ein Massenträger. Ob vom Bodensee, vom Kaiserstuhl, aus der Ortenau oder dem Breisgau. Ob trocken, halbtrocken oder edelsüß. Manchmal sogar zu schade für die Literflasche. Erleben Sie den Müller Thurgau auch unter seinem Synonym „Rivaner“ in seinen verschiedensten Facetten. Sie werden erstaunt sein. Ein paar Leckereien dazu dürfen natürlich nicht fehlen.

305303

Horst Kröber
Freitag, 6. Juli 2018, 19:30-22:00 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
30,50 EUR (inkl. 20,- EUR Naturalkosten)

Junge VHS

Schnupperkurs Kinderyoga (6-10 J.)

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

301344

Melanie Bauer
Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 4 x
Grafenhausen, Aus- und Weiterbildungszentrum Sokrates, Gewerbestr. 7
23,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)



VHS Kippenheim

Sigrid Obert

Bachgasse 36
77971 Kippenheim

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

Tanz – Gestalten – Nähen

Line Dance für Fortgeschrittene

Line Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe vorgeführt werden. Der Tanz stammt aus Amerika und wird meist zu Western-, aber auch Popmusik getanzt. Er fördert Fitness - besonders Ausdauer und Koordination - und vermittelt Freude und Spaß sowie ein positives Lebensgefühl. Line Dance ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet.

203420

Anna Amelkova
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 15 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
78,- EUR

Zeichnen und Malen

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

207401

Walter Sekinger
Mittwoch, 18:30-20:45 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 8 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
62,50 EUR (min. 10/max. 12 Teiln.)

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

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

208401

Walter Sekinger
Dienstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x
Herbolzheim, Friedrichstr. „Hinter dem Drescheschopf“
74,50 EUR (Kosten für Ton, Glasur, Schrü- und Glasurbrand pro kg der zweimal gebrannten und glasierten Tonstücke 7,- bis 8,- EUR)
min. 8/max. 9 Teiln.

Crashkurs für Nähanfänger/innen

Wollten Sie schon immer mal Ihre Home-Deko, Ihre Accessoires oder sogar Ihre Bekleidung selber (um-)nähen, wissen aber leider nicht wie? In diesem Workshop erlernen Sie die wichtigsten Grundkenntnisse über notwendige Utensilien, Materialkunde, Nähmaschinenbedienung, Schnittmuster, Zuschchnitt, etc. Sie werden den Spaß am Nähen an einfachen Übungsstücken erleben und sind nach ein paar Stunden mit dem Wissen gerüstet, zukünftig ganz einfache Wunschprojekte selbst zu nähen. Nach einer theoretischen Einführung steigen wir gleich in die praktische Arbeit ein und nähen unser erstes praktisches Meisterstück. Bitte mitbringen: Nähmaschine inkl. Zubehör (Füßchen, Stromkabel mit Anlasser, Bedienungsanleitung), Stoff, Stecknadeln, Nähgarn, Schere, vorhandenes Näh- und Schreibzeug sowie Vesper. Materialkosten bitte bar entrichten.

209403

Carmen Dahlem
Sonntag, 18. März 2018, 9:30-15:30 Uhr
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
37,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Material)
min. 6/max. 8 Teiln.

Crashkurs Overlock I

Die Verarbeitung von elastischen Stoffen ist nicht immer ganz einfach und das Versäubern oft zeitraubend und lästig - hier hilft die Overlock. Aber wie? In diesem Workshop lernen Sie Ihre Maschine besser kennen: Wir fädeln ein, probieren die verschiedenen Stiche (Overlock, Flatlock, Rollsaum), experimentieren mit dem Differentialtransport und unterschiedlichen Garnen. Nebenbei erhalten Sie weitere Tricks und Kniffe. Die Dozentin ist Handarbeitslehrerin und Nähbuchautorin. Bitte mitbringen: Ihre Overlock mit allem Zubehör in technisch einwandfreiem Zustand; (Mängel können im Kurs nicht behoben werden), Stoffreste (Jersey, Sweat, Baumwolle je ca. DIN A4), Overlockgarn (4 verschieden farbige Kone), Effektgarne, Stoffschere, Schreibzeug. Materialkosten bitte bar entrichten.

209404

Carmen Dahlem
Samstag, 17. März 2018, 9:00-13:00 Uhr
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
25,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)
min. 6/max. 7 Teiln.

Next Step! Crashkurs für Overlock – Teil 2

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

209405

Carmen Dahlem
Samstag, 17. März 2018, 14:00-18:00 Uhr
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
25,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Origami: Blumenworkshop

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

210401

Anja Drews
Samstag, 21. April 2018, 14:00-17:00 Uhr
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
20,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)
min. 6/max. 10 Teiln.

Entspannung – Bewegung

Sanftes Hatha-Yoga

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

Am 08.03. findet der Kurs nicht statt.

301445

Sybille Schabla
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Poweryoga

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: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, wenn vorhanden Yogablöcke.

Am 09.04. findet der Kurs nicht statt.

301446

Sabrina Burckhardt
Montag, 19:00-20:15 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2018, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34
55,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302402

Angelika Löffler
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 36
34,50 EUR

Pilates

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

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

302408

Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 13 x

302409

Donnerstag, 9:40-10:40 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 13 x

Sanfte Gymnastik für Senioren

Ein reichhaltiges Übungsangebot mit sanfter Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur steigert die allgemeine Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.
Mittwochs, 8:30-9:30 Uhr/Donnerstags, 18:00-19:00 Uhr-
wöchentlich im Wechsel

302410

Irene Volk
Donnerstag und Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 9 x
Festhalle Schmieheim
31,- EUR

Rückenfit

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

302411

Silvia Bilger-Zehle
Dienstag, 16:45-17:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Festhalle Schmieheim
34,50 EUR

Pilates

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

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

302412

ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Montag, 18:00-19:00 Uhr

302413

Montag, 19:15-20:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x

Ernährung

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

Nicht aus der Packung! Beliebte Kuchen selbst gemacht –

Kochdemonstration

Das Angebot an fertigen Backmischungen nimmt stetig zu und die Umsatzzahlen steigen. Selber backen ist einfach, schont den Geldbeutel und ist gut für die Umwelt. Die Referentin zeigt in dieser Vorführung, wie Sie trendiges Gebäck mit heimischen Zutaten und rationellem Geräteeinsatz herstellen können. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein und den Landfrauen Kippenheimweiler.

305401

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein
Montag, 26. Februar 2018, 19:00-22:00 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
8,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

Fondantkurs für Anfänger

Was ist Fondant? Was kann ich damit machen und was nicht? Wo kann ich Fondant kaufen? Lohnt es sich Fondant selbst herzustellen? Wie bewahre ich es am besten auf? Welches Werkzeug benötige ich? Wie färbe und marmoriere ich Fondant? Wie gehe ich mit Fondant um? Welchen Untergrund benötigt der Fondant und welchen auf keinen Fall? Sie lernen die Techniken für Fondant: Prägen, Ausstechen, Modellieren. Dies und vieles mehr erfahren Sie in diesem Kurs. Wir werden mit etwas Theorie starten, dann in die Umsetzung der Ideen gehen. Mit Tipps und Ideen kreiert jeder sein eigenes Kunstwerk. Bitte mitbringen: Kleiner Kuchen (jede Form erlaubt), Nudelholz, dünner Pinsel (neu), evtl. Keksausstecher, Auswerfer, Kuchenbehälter, Schreibzeug, Vesper, Getränk. Bitte fusselfreie Kleidung tragen. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.
Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn, da das Material früh bestellt werden muss.

305402

Daniela Deis
Samstag, 3. März 2018, 10:00-16:00 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
26,- EUR (zzgl. 25,- EUR Materialkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.
Anmeldeschluss: 16. Februar 2018

Kreative Sommerküche

Wir nähern uns der Sommerküche im Rahmen eines leichten, mediterranen Menüs. Dabei bedienen wir uns der ganzen Vielfalt südlicher Zutaten wie u.a. frischer Kräuter, Zitronen, Olivenöl... Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter.
Naturalkosten bitte bar entrichten.

305403

Sabine Finkbeiner-Obert
Donnerstag, 28. Juni 2018, 18:30-21:30 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)



VHS Mahlberg

Andrea Schaub

Hauptstraße 17
77972 Mahlberg

Tel. 078 22/ 43 35 89 2
vhs-mahlberg@web.de

Besichtigungen

Mahlberger Schloss-Führung

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

Maresa von Türckheim-Böhl

Treffpunkt: 1. Torbogen beim Aufgang zum Schloss

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

109501

Mittwoch, 20. Juni 2018, 17:00-17:45 Uhr

109502

Mittwoch, 20. Juni 2018, 18:00-18:45 Uhr

Führung – Mahlberger Schlosskirche

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

109504

Bernd Walter

Mittwoch, 20. Juni 2018, 18:15-19:45 Uhr

Treffpunkt: Evangelische Kirche,

Rathausplatz Mahlberg

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Frauentreff

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

100501

Martha Hildersperger

Mittwoch, 14.03./11.04./9.05./13.06./11.07.2018

jeweils 20:00-22:00 Uhr

Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18

(neben Tabakmuseum)

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Tanz – Gestalten

Freies Tanzen

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

205503

Irmtrud Willaredt

Sonntag, 11.03./8.04./13.05./10.06./8.07.2018

jeweils 19:00-20:30 Uhr

ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6

(neben Tabakmuseum)

32,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

Nähen – Dein neues Hobby?

Nähanfänger und Nähbegeisterte sind hier genau richtig. Ob Kosmetiktaschen, Loops, Mützen, Jogginghosen oder Shirts - anhand von einfachen Schnittmustern, die die Dozentin mitbringt, zeigt sie Ihnen den Weg zum fertigen Teil. Kenntnisse über die eigene Maschine sollten vorhanden sein. Der erste Termin dient der Projektbesprechung, Erstellung der Materialliste und Vorbereitung der Schnittmuster. Beim zweiten Termin wird genäht. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit allem Zubehör und Anleitung, Stoffschere, Nadeln, Stoffe.

209503

Jeanette Schilling

Mittwoch, 28. Februar 2018, 20:00-22:00 Uhr

Samstag, 3. März 2018, 10:00-16:00 Uhr

Hansjakobschule Orschweiler, Gartenstr. 30,

Handarbeitsraum

45,50 EUR

Stilechte mittelalterliche Kleidung zum 800-jährigen Stadtjubiläum nähen

Passend zum Stadtjubiläum können ein oder auch mehrere Gewänder nach stilechten Schnittmustern vom Ende des 15. Jahrhunderts genäht werden. Diese Schnittmuster sind vorhanden und können im Kurs kostenfrei genutzt werden. Mustergewänder sind beim 1. Termin zur Ansicht dabei. Etwas Näherfahrung wäre von Vorteil. Wer keine Nähmaschine zur Verfügung hat, hat die Möglichkeit für die Kursabende eine Nähmaschine zu leihen (bitte bei der Anmeldung angeben, da die Anzahl der Nähmaschinen begrenzt ist). Der 1. Termin am 8. März, 18:00-19:30 Uhr, ist ein Besprechungstermin zum Materialkauf, bei dem die Nähmaschine noch nicht benötigt wird. Bitte mitbringen: Funktionierende Nähmaschine mit allem Zubehör. Material kann bei der Dozentin erworben werden.

209505

Annette Fliehler

Donnerstag, 18:00-21:15 Uhr

ab Donnerstag, 8. März 2018, 7 x

Schule Mahlberg, Seeweg 28,

Raum Betreuungsgruppe

99,50 EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

min. 7/max. 10 Teiln.

Entspannung – Bewegung

Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

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

301501

Sybille Schabla
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 14. März 2018, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Hatha-Yoga

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

301540

Sybille Schabla
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
65,- EUR

Entspannung mit Yoga und Ayurveda

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie das traditionelle und ganzheitliche Yoga kennen mit dem Ziel, den Körper, Geist und die Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Nach einigen Asanas (Körperübungen) erleben Sie eine Entspannung mit Klangschalen. Weiter erlernen Sie eine Mukhabhyanga Marma-Gesichtsmassage aus dem Ayurveda, welche nicht nur den Teint entspannt, sondern auch positiv gegen Spannungskopfschmerz und Müdigkeit wirkt. Zu Ende des Tagesseminars kommen Sie in Berührung mit einer einfachen Konzentrations- und Atembeobachtungsmeditationstechnik aus der Kriya Yoga-Meditation. Wir üben die Massage paarweise mit einem Partner im Wechsel. Einzelpersonen sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Gymnastikmatte, Handtuch, Vesper und Schreibzeug. Materialkosten bitte bar entrichten.

301541

Sybille Schabla
Samstag, 3. März 2018, 14:00-18:30 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
17,50 EUR (zzgl. ca. 1,50 EUR Materialkosten für Bio Öl, Zellstofftücher und Massageanleitung)
min. 8/max. 12 Teiln.

Hatha Yoga

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

301545

Sybille Schabla
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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

Yoga auf dem Stuhl

Dieses Yoga ist speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte entwickelt. Schonende und doch fordernde Übungen werden mit und auf dem Stuhl geübt. Die Asanas (Körperübungen) werden individuell an die körperliche Fitness der einzelnen Teilnehmer angepasst. Die Yogaübungen verbessern Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und die Koordinationsfähigkeit. Die Atemübungen, die Yoga-Tiefenentspannung und Meditation lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude wachsen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und Gymnastikmatte.

301546

Sybille Schabla
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 5. März 2018, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

ZENbo Balance

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

301547

Sandra Woitt
Dienstag, 18:45-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
55,50 EUR

Tai Chi Chuan

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

301572

Sabine Geiger
Dienstag, 19:30-20:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,
Gymnastikraum
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Wirbelsäulengymnastik

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

302502

Phoebe Wacker
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Fitness – Stretching – Entspannung

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

302504

Hermann Bucher
Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,
Gymnastikraum
41,- EUR

AOK Pilates – Einführung

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

302507

Susanne Oettle
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
34,50 EUR

AOK Pilates

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

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

302508

Montag, 19:05-20:05 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x

302509

Montag, 20:15-21:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x

Beckenboden – Kraft aus der inneren Mitte

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen „Halt“, stärkt das Körpergefühl und verbessert unsere aufrechte Haltung. Ist er nicht ausreichend trainiert, können verschiedene gesundheitliche Probleme auftreten. Das Training umfasst Anspannungs- und Entspannungsübungen, um die Muskulatur dauerhaft zu stärken. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. warme Socken.

302510

Sandra Woitt
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
43,- EUR

Nordic Walking

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

Susanne Oettle
Treffpunkt Haselstaude Kippenheim
37,50 EUR

302520

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 7. Juni 2018, 6 x

302521

Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 7. Juni 2018, 6 x

Stockkampf-Tanz-Workshop

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

302533

Irmtrud Willaredt
Samstag, 17. März 2018, 10:00-13:00 Uhr
Samstag, 14. April 2018, 10:00-13:00 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
26,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Stockkampf-Tanz-Workshop II**302534**

Irmtrud Willaredt
Samstag, 23. Juni 2018, 10:00-13:00 Uhr
Samstag, 14. Juli 2018, 10:00-13:00 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
26,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Gesundheit – Ernährung**Rücken und Darm – eine innige Verbindung**

Schmerzen am Bewegungsapparat gelten mittlerweile als Volksleiden Nummer eins. Woran bei der Therapie selten gedacht wird: Neben krankhaften Veränderungen an Wirbelsäule und Gelenken tragen auch Darmprobleme zu den Rückenschmerzen bei. Der Darm reagiert sensibel auf äußere und innere Faktoren und beeinflusst unser Wohlbefinden. In diesem Vortrag werden Ihnen Möglichkeiten zur sanften Darmsanierung gezeigt und wie Sie Ihre Rückenschmerzen dauerhaft beseitigen können.

303501

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempff
Mittwoch, 7. März 2018, 19:00-21:15 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18
(neben Tabakmuseum)
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

DESSERT – der krönende Abschluss

Die süßen Verführer sind ein Genuss für Auge und Gaumen. An diesem Abend dreht sich alles um die süße Nachspeise - ob Klassiker oder kreatives Neues. Mit zahlreichen Anregungen und Teller-Dekorationen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter.
Naturalkosten bitte bar entrichten.

305502

Sabine Finkbeiner-Obert
Donnerstag, 7. Juni 2018, 18:30-21:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

Frankreich – was kocht der Nachbar auf der anderen Rheinseite

So abwechslungsreich wie die Landschaft ist auch die französische Küche. Mediterran im Süden, die Provence mit ihrer Kräutervielfalt und die Bretagne mit Fisch, Meeresfrüchten und Lamm. Die Küche ist leicht wie der Frühling, aber auch deftig wie der Herbst. Lernen Sie an diesem Abend eine kleine Speisenauswahl aus den verschiedenen Regionen Frankreichs kennen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter.
Naturalkosten bitte bar entrichten.

305503

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

Fisch in seiner Vielfalt

Fisch und andere Meeresfrüchte bieten eine große Abwechslung. Forelle aus dem Schwarzwald oder Lachs aus dem Atlantik. Beide bieten sich an für ein leckeres Mittagessen oder auch als Vesper. An diesem Abend dürfen Sie kreative und doch leicht nachzukochende Rezepte kennen lernen. Kräuter und die Welt der unterschiedlichen Gewürze verleihen dem Fisch und Meeresfrüchten den besonderen Geschmack. Ergänzt durch Salat, Gemüse und Beilagen werden die Rezepte zu einem Genuss. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter.
Naturalkosten bitte bar entrichten.

305504

Franz Boomers
Freitag, 13. Juli 2018, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

Vegetarische indische Küche

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

305505

Ursula Sicheneder
Freitag, 29. Juni 2018, 17:00-21:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
14,- EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

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

Sprachen**Französisch A2.3**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
On y va A2, ab Lektion 6.

408501

Marie-Christine Drouot
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 12 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

VHS Meißenheim

Britta Elsing

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

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



Vorträge – Film

Apulien – eine Region am 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 Baudenkmälern aus der Zeit des Staufer-Kaisers Friedrich II. gehört das eigenwillige „Castel del Monte“.

109601

Günther Rentschler
Donnerstag, 1. März 2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
3,50 EUR / 2,50 EUR

Abenteuer Essen – das Richtige für Körper, Geist und Seele

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ lehrt uns ein altes Sprichwort. Über die genauen Zusammenhänge zwischen körperlicher und geistiger Fitness wird auch heute noch ständig geforscht. Die Referentin gibt in ihrem Vortrag viele Tipps und Anregungen, wie durch das richtige Essen und Trinken die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt und verbessert werden kann. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein und den Landfrauen Meißenheim.

303601

Dr. Silke Bauer
Donnerstag, 8. März 2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
Eintritt frei

Exkursionen

Straßburg entdecken

Tagesfahrt

Unterwegs mit Tram und zu Fuß durch Straßburg in Begleitung einer ortskundigen Einheimischen. Sie entdecken die Sehenswürdigkeiten dieser fabelhaften, geschichtsträchtigen Stadt und fühlen sich in eine andere Welt versetzt. Sie erhalten wertvolle Tipps, damit Sie später selbstständig die Stadt mit Ihrer Familie oder Freunden besichtigen können. Wir bilden Fahrgemeinschaften ab Allmannsweier (Ortseingang vor Edeka), fahren bis zu einem Parkplatz in Illkirch und von dort aus mit der Tram in die Stadt. Die Stadtbesichtigung dauert bis 17:00 Uhr, anschließend geselliges Beisammensein in einer gemütlichen Gaststube im Herzen Straßburgs (Selbstzahlung). Rückkehr ca. 21:00 Uhr.

200602

Sylvie Kurz / Martine Pretsch
Samstag, 21. April 2018, 10:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: P+R Parkplatz in Allmannsweier (Ortseingang vor Edeka)
Mitfahrer/innen zahlen für Fahrt und Parken 3,- EUR.
24,- EUR (min. 10/max. 11 Teiln.)

Musik

Gitarre Grundkurs

Die Teilnehmer/innen lernen die Liedbegleitung auf der Gitarre in einfacher Schlag- und Zupftechnik anhand von 20 allgemein bekannten Liedern. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte Gitarre mitbringen.

213620

Bernhard Krämer
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
49,- EUR

Gitarre Aufbaukurs

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

213621

Bernhard Krämer
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
49,- EUR

Entspannung – Bewegung

Yoga

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

301645

Jessica Lenz
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
65,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Qigong mit Vorkenntnissen

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

301662

Susanne Stritzel
Dienstag, 17:15-18:15 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
43,- EUR

Rückenfit

302601

Carmen Bühler
Montag, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31,
Eingang Schulinnenhof
34,50 EUR

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

Pilates

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

302602

Jessica Lenz

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr

ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x

Mehrzweckhalle Kürzell, Westendstr. 17
34,50 EUR

Nordic Walking

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

302652

Marcel Teuber

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

ab Dienstag, 10. April 2018, 5 x

Treffpunkt: Sporthalle Meißenheim, Mühlstr. 33
25,- EUR

Gesundheit – Ernährung

Köstliches mit Wild

Wild ist eine Bereicherung und Abwechslung im Speiseplan. Die Zubereitung von Wildfleisch bietet viele Möglichkeiten. Es muss nicht immer die wacholderlastige Rotweinsauce sein. Ob gebraten oder auch gekocht – durch Kräuter, Gewürze und eine leckere Sauce gibt es neue Geschmackserlebnisse mit Wildfleisch. Auch als Vesper oder kalte Variante kann Wild zubereitet werden. Passende Beilagen runden die Rezepte ab. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter.

Naturalkosten bitte bar entrichten.

305604

Franz Boomers

Freitag, 2. März 2018, 19:00-22:00 Uhr

Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17

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

Genießen trotz Rheuma

Rheuma ist eine Erkrankung in verschiedenen Erscheinungsformen, die auch in ihrer Behandlung unterschiedlich ist. Zwei der möglichen Behandlungsoptionen sind die Ernährung und die Bewegung. In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht möglicher Rheumaerkrankungen und was mit einer Ernährungsumstellung erreicht werden kann. Ergänzend dazu erhalten Sie praktische Rezepte für den Alltag, die wir auch im Kurs ausprobieren werden und entsprechende Informationen zur Lebensmittelauswahl. Abgerundet wird der Tag durch einfache Bewegungsübungen für zu Hause. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter.

Naturalkosten bitte bar entrichten.

305605

Franz Boomers

Samstag, 21. April 2018, 11:00-15:00 Uhr

Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17

14,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Mediterrane Sommerküche

Mit der Vielfalt und Frische südlicher Zutaten stimmen wir uns bei einem kreativen mediterranen Menü auf die Sommerküche ein. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter.

Naturalkosten bitte bar entrichten.

305607

Sabine Finkbeiner-Obert

Donnerstag, 21. Juni 2018, 18:30-21:30 Uhr

Schule Meißenheim, Hauptstr. 31

10,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Französisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 6/7.

408601

Sylvie Kurz

Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1

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

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Unter www.vhs.lahr.de:Service (<https://vhs.lahr.de/online-spracheinstufungstest.16318.htm>) können online-Sprachtests helfen, den richtigen Kurs zu finden. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am Dienstag, 6. Februar 2018, von 16:00-18:00 Uhr. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

Spanisch A1.3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Impresiones ab Lektion 4/5.

422601

Maria Mercedes Viera-Stiefel

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1

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

VHS Ringsheim/Rust

Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a
77975 Ringsheim

Tel 078 22/89 67 61
Esther@Dixa.de



Vorträge

Südafrika – Eine Welt in einem Land

Die Republik Südafrika ist eines der facettenreichsten Länder der Erde. Faszinierende Bilder zeigen das abwechslungsreiche Land mit beeindruckenden Städten wie Johannesburg oder Kapstadt. Faszinierende Küstenabschnitte entlang der Gartenroute oder die Tierwelt im Krüger Nationalpark begeistern ebenso wie die Landschaft in der Kapregion.

109705

Heinrich Dixa

Sonntag, 11. März 2018, 19:30 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
3,50 EUR / 2,50 EUR

Volkskrankheit Arthrose

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

303703

Prof. Dr. med. Akhil P. Verheyden
Dienstag, 27. Februar 2018, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
Eintritt frei (Spende erbeten)

Vom Umgang mit Demenzzkranken

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

303704

Ruth Volz

Donnerstag, 1. März 2018, 19:30 Uhr
Rust, altes Rathaus, Friedrichstr. 7
Eintritt frei (Spende erbeten)

Prostatakrebs – Neue Entwicklungen in Diagnose und Therapie

Der Prostatakrebs ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Jedes Jahr werden ca. 60.000 Männer erstmalig mit dieser Diagnose konfrontiert. Anders als bei anderen Karzinomen existieren beim Prostatakarzinom eine Vielzahl an verschiedenen Therapieoptionen, die – falls sie richtig angewandt werden – in vielen Fällen eine Heilung oder aber ein langes Überleben erreichen können. Der Vortrag soll einerseits einen Überblick über die gegenwärtigen Behandlungsmöglichkeiten und andererseits einen Ausblick auf neue und interessante Ansätze in der zukünftigen Therapie bieten, die vielen Betroffenen neue Hoffnung schenken könnten. Der Referent ist Oberarzt der Urologie und Kinderurologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

303705

Dr. Simon Rahner
Donnerstag, 8. März 2018, 19:00 Uhr
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1
Eintritt frei

Exkursionen

Europa-Park – Was gibt's Neues?

Am 24. März startet der Europa-Park in die Saison 2018. Was die Besucher/innen an neuen Angeboten in diesem Jahr erwartet, welche Events geplant und welche Weichen gestellt sind, erleben wir bei einer Präsentation und einem Rundgang durch den Park.

103710

Donnerstag, 22. März 2018, 16:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Hotel El Andaluz Rust
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Blick hinter die Kulissen – Ein Rundgang durch die Gärtnerei des Europa-Parks

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

Treffpunkt: Gärtnerei des Europa Parks (von der Autobahn kommend im ersten Kreisverkehr die 3. Ausfahrt)
Kostenfrei (Spenden erbeten für die Hilfsorganisationen Santa Isabel e.V. und Einfach Helfen e.V.)
Anmeldung erforderlich

103711

Jürgen Sedler
Samstag, 17. März 2018, 9:00-10:30 Uhr

103712

Jürgen Sedler
Samstag, 17. März 2018, 11:00-12:30 Uhr

Das ZAK-Verfahren auf dem Kahlenberg

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

103714

Freitag, 23. März 2018, 13:30-16:00 Uhr
Treffpunkt: Besucherzentrum „Blickpunkt“, Bergwerkstr. 1, Ringsheim
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Heilpflanzen am Wegesrand – altbekannt und neu entdeckt

Sie hören Geschichten und Wissenswertes rund um einige Heilpflanzen am Wegesrand. Häufig sind sie altbekannt, aber unentdeckt. Ein unterhaltsamer Ausflug in die Welt der Heilpflanzen zum Zuhören, Betrachten und Ausprobieren. Lauschen Sie dem Kräutervortrag während eines Spaziergangs unserer Kräuterfachfrau.

104701

Naturzentrum Rheinauen
Samstag, 12. Mai 2018, 14:00-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
12,- EUR (zzgl. 3,- EUR Naturalkosten)
Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

Taubergießen – Mit Boot und Fisch

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

109701

Theo Maurer
Samstag, 12. Mai 2018, 9:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Weiher, Ortsteil Oberhausen
14,- EUR

Gestalten – Mode – Nähen

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.

200730

Sybille Roll / Kerstin Berg
Donnerstag, 12. April 2018, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
25,- EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

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.

Aktuelle Mode selbst genäht

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

209724

Brigitte Nieborowsky
Montag, 19:00-21:15 Uhr
ab Montag, 5. März 2018, 7 x
Karl-Person-Schule
78,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Frühlingsdekoration – Holzwerkstatt für Frauen

Wollen Sie Ihre Frühlingsdekoration dieses Jahr selber basteln? Fehlen Ihnen noch die passenden Ideen? Dann haben wir möglicherweise den richtigen Vorschlag aus der Holzwerkstatt für Sie. Für den Frühling bauen wir etwas Schönes zum Dekorieren – einfach natürlich schön. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen.

210702

Naturzentrum Rheinauen
Donnerstag, 15. März 2018, 18:00-21:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
8,- EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)
Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536 oder per Mail an info@naturzentrum-rheinauen.de).
Gebühr und Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.

Entspannung – Bewegung

Yoga

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

301741

Angelika Löffler
Donnerstag, 9:00-10:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
55,- EUR

Entspannungstraining nach Jacobson

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

Am 15.03. findet der Kurs nicht statt.

301771

Hildegard Weber
Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 8 x
Ringsheim, Bürgerhaus
52,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

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

Phoebe Wacker
41,- EUR

302701

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

302702

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29

Wirbelsäulengymnastik

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

302703

Angelika Löffler
Montag, 8:30-9:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
41,- EUR

Gymnastik für Männer (50plus)

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

302705

Hermann Bucher
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
34,50 EUR

Rückenfit

Rückengymnastik für Frauen und Männer. Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen, wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern. Die Stunde wird durch Entspannungsübungen abgerundet, die Muskulatur erholt sich und Sie erreichen ein positives Körpergefühl. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.
Am 15.03. findet der Kurs nicht statt

302706

Hildegard Weber
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 9 x
Ringsheim, Bürgerhaus
31,- EUR

Pilates in Rust

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

Tanja Kollefrath
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29
34,50 EUR

302708

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 5. März 2018, 10 x

302709

Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 5. März 2018, 10 x

Pilates am Vormittag

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

302710

Silke Blum
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
34,50 EUR

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.

302711

Irma Jariashvili-Ziebold
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
41,- EUR

Ernährung

Brot und Brotaufstriche für viele Gelegenheiten

Kochdemonstration

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

305701

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein
Dienstag, 20. März 2018, 19:00-22:00 Uhr
Karl-Person-Schule
8,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

Männer an den Herd

Was ist zu beachten bei der Zubereitung von Fleisch und Soßen? Wie können wir raffinierte Beilagen zubereiten? In diesem Kochkurs werden unter professioneller Anleitung Grundschritte der klassischen Küche erlernt. Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305702

Heinrich Dix
Donnerstag, 15. März 2018, 18:00-21:00 Uhr
Karl-Person-Schule
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Was Sie schon immer über Kaffee wissen wollten

Kaffee ist nicht gleich Kaffee

Dieser Kurs richtet sich an alle Freunde des heißen schwarzen Getränks, die mehr über Kaffee wissen wollen über den Ursprung des Kaffees, die Kaffeesorten und Anbauländer, die Kaffeeaufbereitung (Ernte und Verarbeitung, Kaffeehandel, Rösten) und ganz wichtig über die Zubereitungsmethoden. Wir probieren im Kurs unterschiedliche Zubereitungsmethoden aus, die sich gut für den Kaffeegenuss zu Hause eignen: V60-Dripper, Karlsbader Kanne, Chemex, AeroPress, und als Extra: Profi-Siebträgermaschine. Der Referent ist Kaffeesommelier (IHK) und SCA Barista und nimmt Sie mit auf eine inspirierende Reise durch die Welt des schwarzen Energiespenders. Erleben Sie bei einer Kaffee-Degustation, wie interessant das Thema Kaffee ist. Die Kosten in Höhe von 30,- EUR werden vor Ort in bar eingezogen und kommen in voller Höhe dem inklusiven Kaffeehaus „Café de la Vida“ zugute, das von Ehrenamtlichen getragen wird.

305703

Jürgen Louis
Samstag, 17. März 2018, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Café de la Vida, Im Bürgerzentrum 1, 79365 Rheinhausen.
30,- EUR Naturalkosten

Sprachen

English conversation B1/B2

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

406701

Dr. Bianca Kossmann
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 8 x
Karl-Person-Schule
50,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Französisch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit grundlegenden Französischkenntnissen. On y va! A2. Kopierkosten bitte bar entrichten.

408701

Dr. Bianca Kossmann
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 14 x
Karl-Person-Schule
87,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Unter www.vhs.lahr.de:Service (<https://vhs.lahr.de/online-spracheinstufungstest.16318.htm>) können online-Sprachtests helfen, den richtigen Kurs zu finden. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am Dienstag, 6. Februar 2018, von 16:00-18:00 Uhr. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

Französisch B2

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. On y va! B1, ab Lektion 4 und Lektüre.

408702

Bernadette Mutter
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 14 x
Karl-Person-Schule
69,50 EUR

Spanisch für die Reise

Der Kurs ist ideal für Interessenten ohne Spanischkenntnisse, die die klassischen Alltagssituationen auf Reisen in Spanien und Lateinamerika sicher bewältigen wollen. Auf eine komplexe Grammatikvermittlung wird verzichtet. Stattdessen steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Das Kursmaterial erhalten Sie von der Dozentin. Kopierkosten bitte bar entrichten.

422701

Carla Louis
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 7. März 2018, 6 x
Karl-Person-Schule
20,- EUR (zzgl. 5,- EUR Kopierkosten)

Junge VHS

Holz- und Kreativwerkstatt: Weil ich dich lieb hab

Muttertagsgeschenk selbst basteln

Ein bisschen Kreativität, viel Liebe und ein paar helfende Hände – schon entsteht ein einfaches, aber ganz persönliches Muttertagsgeschenk für deine Mama. Zusammen werden wir eine tolle Überraschung basteln.

210703

Naturzentrum Rheinauen
Freitag, 4. Mai 2018, 15:00-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR (zzgl. 5,- EUR Materialkosten)
Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536 oder per Mail an info@naturzentrum-rheinauen.de). Gebühr und Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.



VHS Schwanau
Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau

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

Vorträge – Comedy

Faszination Honigbiene

Das Insektensterben tritt zunehmend in den Fokus der öffentlichen Diskussion. Der Vortrag erläutert Grundlagen zur Biologie und Bedeutung der Honigbienen. Es wird auch auf Wildbienen und Hummeln eingegangen. Probleme der Insektenwelt in unserer intensiv genutzten Kulturlandschaft werden verdeutlicht und Lösungsansätze skizziert mit Hilfe einer farbenfrohen Powerpoint Präsentation.

102801

Horst Rosewich
Mittwoch, 7. März 2018, 19:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
3,50 EUR / 2,50 EUR
(Anmeldung bis zum 28.02.2018 erforderlich)

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

Comedytheater Lennardt + Lennardt Elternabend – Szenen aus dem Eltern-Alltag

Denken Sie auch manchmal, Sie wären in einem Irrenhaus? Fühlen Sie sich oft überfordert und ausgenutzt? Und möchten Sie trotzdem um nichts in der Welt mit irgendjemandem tauschen? Dann haben Sie bestimmt eine Familie! Wenn man im Wohnzimmer über Barbie-Puppen und Matchbox-Autos stolpert, wenn die Kinder quengeln, wenn Papa erschöpft und Mama gereizt ist, wenn statt Sektkorken nur noch die Türen knallen - dann ist es Zeit für einen Elternabend! Das Programm ist buntes, lautes, pralles Familienleben. Schräge Szenen zwischen Phlegma und Hysterie beschreiben das Spektrum an Erfahrungen, das Familie für alle Beteiligten bereit hält. Der Abend ist subjektiv und parteiisch - für Eltern. Bei aller Selbstironie fehlt es nie an Respekt vor der großen Leistung aller Menschen, die Kinder erziehen. In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Allmannsweiler.

105802

Ev. Kirchengemeinde Allmannsweiler Lennardt und Lennardt c/o
Samstag, 10. Februar 2018, 20:00 Uhr
Silberberghalle Allmannsweiler
10,- EUR Eintrittsgeld inkl. 1 Glas Sekt (Barkasse)

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Gesprächskreis für Frauen

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

107801

Lieselotte Michael
Montag, 19:30-21:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Gemeindehaus Allmannsweiler
Kostenfrei

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

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

103821

Michael Vergin
Mittwoch, 14. März 2018, 19:00-21:15 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Kultur – Gestalten

Line Dance

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

Anfänger

205801

Sonja Roth
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x
Schule Allmannsweiler, Kleine Turnhalle
27,50 EUR

Fortgeschrittene

205802

Sonja Roth
Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x
Schule Allmannsweiler, Kleine Turnhalle
27,50 EUR

Aquarellieren

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

207801

Karin Wohlrabe
Montag, 14:00-16:15 Uhr
ab Montag, 12. März 2018, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16
78,- EUR

Weidenobjekte

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

208810

Johanna Harter
Samstag, 24. Februar 2018, 10:00-14:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum
31,50 EUR (zzgl. ca. 15,- bis 20,- EUR
Material nach Verbrauch)

Ach du dickes Ei

Wir fertigen zwei überdimensional große Eier, die ihren ganz eigenen Ausdruck finden. Wir arbeiten mit allerlei Papier, Stoffen, Wolle, Naturmaterialien wie Eierschalen, Blüten, Kräutern und anderem „Gekrümel“. Die Arbeiten werden am zweiten Termin mit mehreren Schichten Wachs überzogen und dezent mit einem Hauch von Blumen und Blüten liebevoll gefüllt - eine eigenwillige und witzige Osterdekoration, die durchaus nicht nur zu Ostern bleiben darf. Materialkosten bitte bar entrichten.

208812

Johanna Harter
Donnerstag, 1. März 2018, 18:00-20:30 Uhr
Montag, 5. März 2018, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum
40,- EUR (zzgl. ca. 17,- EUR
Materialkosten nach Verbrauch)



Rosige Zeiten...

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

210811

Johanna Harter
Donnerstag, 7. Juni 2018, 18:00-20:30 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum
24,- EUR (zzgl. ca. 26,- EUR Materialkosten und Steckunterlage)

Entspannung – Bewegung

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die klassischen Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.

301801

Ralf Stritzel
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 6 x
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus
44,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Fußreflexzonenmassage

Bei der Fußreflexzonenmassage werden mit der Hand oder den Fingern bestimmte Griffe an den Fußreflexzonen vorgenommen und dadurch Reize ausgeübt, die bestimmte Organe im menschlichen Körper stimulieren. Die Körperreaktionen können positiv beeinflusst und das Immunsystem angeregt werden. Bitte mitbringen: großes Laken, zwei Handtücher, ein kleines Kissen, Malstifte.

Materialkosten bitte bar entrichten.

301820

Emilia Feser
Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 11. April 2018, 3 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
34,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)

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

AOK Yoga und Rücken

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

301841

Nicole Seubert
Donnerstag, 9:30-11:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. März 2018, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
62,- EUR

AOK Hatha-Yoga

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

Silke Herrenknecht
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
41,50 EUR

301842

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x

301843

Dienstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 8 x

Yoga

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

301846

Danijela Weiner
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2018, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Yoga auf dem Stuhl

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

301847

Ingrid Wacker
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
52,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und zwei Igelbälle.
Schulsporthalle Nonnenweiler
34,50 EUR

302801

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x

302802

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x

Wirbelsäulengymnastik

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

Am 28.02.2018 findet der Kurs nicht statt.

Tine Kaltenbach
Schulsporthalle Nonnenweiler
34,50 EUR

302803

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 x

302804

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

Pilates

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

Valentina Manukanc
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
34,50 EUR

Einführung

302806
Freitag, 10:35-11:35 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 10 x

Mittelstufe

302807
Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 10 x

Fortgeschrittene

302808
Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 23. Februar 2018, 10 x

Zumba Fitness

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

302810

Letizia Sansone
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Elzhalle Wittenweiler, Hauptstr.
34,50 EUR

Gesundheit – Ernährung

Augentraining

In diesem Kurs werden wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Vitalisierung der Augen gezeigt. Die Kursteilnehmer bekommen Selbstheilungstechniken an die Hand, die sie anwenden können, um Heilungsprozesse anzuregen und zu unterstützen. Durch Anwendung dieser altbewährten Übungen wird die Sehkraft gestärkt und kann auch länger erhalten bleiben. Durch eigenes Handeln kann somit optimale Gesundheit der Augen erzielt werden. Bitte mitbringen: Dicke Socken, bequeme Kleidung.

303801

Ralf Stritzel
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 6 x
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwälderhaus
44,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Schwungvoll in den 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 hochkrempeln lässt.

303802

Mathilde Über
Dienstag, 13. März 2018, 18:00-20:15 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
10,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Nicht aus der Packung! Beliebte Kuchen selbst gemacht

Kochdemonstration

Das Angebot an fertigen Backmischungen nimmt stetig zu und die Umsatzzahlen steigen. Selber backen ist einfach, schont den Geldbeutel und ist gut für die Umwelt. Die Referentin zeigt in dieser Vorführung, wie Sie trendiges Gebäck mit heimischen Zutaten und rationellem Geräteeinsatz herstellen können. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

305801

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein
Mittwoch, 11. April 2018, 19:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
8,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

Creme-Rosen

Kurs in russischer Sprache

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

305802

Vera Findling
Samstag, 3. März 2018, 14:00-17:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
17,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Creme-Rosen

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

305803

Vera Findling
Samstag, 17. März 2018, 14:00-17:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
17,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Thailändische Küche

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

305804

Sooksan Perrier
Samstag, 10. März 2018, 10:00-13:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Süße Hefeteigkreationen

Hefeteig ist die Grundlage für viele Feinbackwaren. Mit wertvollen Tipps eines Bäckermeisters gelingt Ihr nächster Hefeteig bestimmt! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305805

Elmar Zeiser
Donnerstag, 15. März 2018, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

Kochen von Mann zu Mann

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

Naturalkosten bitte bar entrichten.

305806

Tim Santo

Freitag, 16. März 2018, 18:00-22:00 Uhr

Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche

14,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Fondantgrundkurs – Torten kunstvoll dekorieren

Leicht und mit Freude lernen Sie Torten für jede Gelegenheit wie Geburtstag oder andere Festtage kreativ und kunstvoll an einem Tortendummy zu dekorieren. In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung von einer Buttercreme sowie von einer Ganache und die Herstellung von Fondant und Blütenpaste. Das Modellieren von Blüten und Blättern wird gezeigt und geübt. Außerdem dekoriert die Dozentin eine mitgebrachte Torte, die von den Teilnehmern im Kurs verzehrt wird. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug, Sieb für Puderzucker, Teigroller für Fondant, Pinsel, Cutmesser oder Pizza-roller, Behälter für Tortendummy; Modellierwerkzeug (ca. 6,- EUR) kann von der Dozentin bestellt werden, bis 2 Wochen vor Kursbeginn (bitte bei Kursanmeldung erwähnen). Naturalkosten bitte bar entrichten.

305807

Vera Findling

Samstag, 24. März 2018, 14:00-17:45 Uhr

Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche

26,- EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Leben in Schwanau – Deutsch für Migrantinnen und Migranten

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

404881

Kathrin Lang / Sabine Doufrain

Montag, 17:30-19:00 Uhr

ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x

Bärbel-von-Ottenheim-Schule

Kostenfrei

Deutsch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Deutschkenntnissen. Sie lernen Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 / Teilband 1, ab Lektion 6.

404882

Angelika Walter

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr

ab Dienstag, 20. Februar 2018, 15 x

Bärbel-von-Ottenheim-Schule

74,50 EUR

Englisch für den Ruhestand (A2)

Lehrbuch und Texte nach Vereinbarung.

406801

Marianne Meyer-Alber

Dienstag, 9:30-11:00 Uhr

ab Dienstag, 27. Februar 2018, 12 x

Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16

74,50 EUR

Let's talk English and have fun!

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

406802

Marianne Meyer-Alber

Montag, 17:30-19:00 Uhr

ab Montag, 26. Februar 2018, 12 x

Bärbel-von-Ottenheim-Schule

60,- EUR

Französisch für Anfänger A1.2

Sie möchten Französisch lernen, haben aber (noch!) sehr geringe Vorkenntnisse?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen diese wunderschöne Sprache „von der Pike auf“ und werden kontinuierlich besser Französisch lesen, schreiben, verstehen und sprechen können. Sie lernen in entspannter Atmosphäre verschiedene Situationen zu meistern, und Sie werden Ihre erworbenen Kenntnisse erfolgreich im Alltag, Beruf und Urlaub einsetzen können. Bienvenue et à bientôt! Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 4.

408801

Marie-Christine Drouot

Montag, 10:30-12:00 Uhr

ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x

Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16

74,50 EUR

Französisch A2

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

408802

Marie-Christine Drouot

Montag, 9:00-10:30 Uhr

ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x

Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16

85,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Stress vor der nächsten Arbeit? Workshop für Schüler ab 14 J.

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

301802

Antje Kopf

Samstag, 17. März 2018, 11:00-14:00 Uhr

Bärbel-von-Ottenheim-Schule

17,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Wir backen für Ostern (6-10 J.)

Wir backen zusammen Osternester, Hasen und anderes Gebäck zu Ostern. Ein Vormittag voller Spaß und toller Rezepte! Auf alle, die mitmachen, wartet eine kleine Überraschung. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Vorratsbehälter.

Simone Bließert

Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche

14,50 EUR (inkl. Naturalkosten)

305808

Mittwoch, 28. März 2018, 10:00-13:00 Uhr

305809

Donnerstag, 29. März 2018, 10:00-13:00 Uhr

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

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

305810

Sabine Finkbeiner-Obert

Freitag, 20. April 2018, 15:00-18:00 Uhr

Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche

15,50 EUR (inkl. Naturalkosten)



VHS Seelbach/Schuttertal

Kerstin Volk

Litschentalstr. 14
77960 Seelbach

Mobil 0176/47735474
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

Musik – Tanzen

Musizieren auf historischen Instrumenten

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

212903

Günther Bläsi
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 10 x
Seelbach, Schulzentrum, Geroldseckerstr.
65,- EUR

Ein Abend mit historischen Instrumenten

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

212901

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

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

Line Dance

Tanzen ohne Partner/in! Frauen und Männer gruppieren sich in Linien neben- und hintereinander und tanzen zu einer für das Lied geschriebenen Choreographie. So tanzt man für sich, aber nicht allein. Zu den Musik- und Tanzstilrichtungen gehören Stücke aus den Charts, Rock, Pop und Country. Line Dance ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet und vermittelt Freude, Spaß und ein positives Lebensgefühl.

Jasmin Zehnle
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle, Gymnastikraum

Line Dance A1

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. In einer kleinen Gruppe lernen Sie, wie die Schritte heißen, wie sie funktionieren und wie man sie kombinieren kann. Wir beginnen mit einfachen Schrittfolgen.

205919

Montag, 17:15-18:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
41,- EUR

Line Dance A2

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs A1. Hier werden die Schrittfolgen erweitert und Sie lernen neue Tänze kennen.

205920

Montag, 18:15-19:45 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
62,50 EUR

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

Entspannung – Bewegung

Yoga für Anfänger

Yoga, eine fernöstliche Methode, bietet einen Weg, den Körper zu stärken und sich vitaler zu fühlen. Wirbelsäule und Gelenke werden bald beweglicher, Muskeln, Drüsen und innere Organe gestärkt, der Atem wird geschult. Yogaübungen wirken sich aber nicht nur körperlich, sondern auch auf die innere Zufriedenheit aus. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, warme Decke und kleines Kissen. Am 13.03. und 20.03. findet der Kurs nicht statt.

301941

Martine Pretsch
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 11 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg
71,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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

Hatha-Yoga

In diesem Kurs lernen Sie weitere Asanas und Variationen kennen. Bekannte Asanas werden vertieft, länger gehalten und mit neuen Übungen und Variationen ergänzt. Ein wichtiger Bestandteil ist die Intensivierung des Pranayamas (Atemübung) und die Tiefenentspannung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, warme Decke und ein Kissen. Am 13.03. und 20.03. findet der Kurs nicht statt.

301942

Martine Pretsch
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 11 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg
71,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Figur-Fitness

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

Sigrid Schnurr

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

302903

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2018, 14 x

302904

Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2018, 14 x

Rücken-Aktiv

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

Anita Hummel

Grundschule Dörlinbach, Oberdorf
41,- EUR

302914

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

302905

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

AOK Rückenfit

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

Marianne Kuhn

Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr. 34,50 EUR

Sanft**302906**

Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x

Intensiv**302907**

Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x

**Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining**

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

302908

Susanne Pelloth
Donnerstag, 8:15-9:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 14 x
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle, Gymnastikraum
48,- EUR

**Gymnastik für Senior/innen**

Beweglich bleiben oder wieder werden, stärker werden und das Gleichgewicht suchen, um Stürze zu vermeiden – das sind die Ziele, die wir mit verschiedenen Übungen anstreben. Die Übungen sind so, dass jede/r je nach Können mitmachen kann.

Angela Lorch / Susanne Pelloth

Schulturnhalle Schuttertal, Modoscherstraße 48,- EUR

302909

Dienstag, 8:30-9:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 14 x

302910

Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 14 x

Rücken in Bewegung

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

302912

Roman Maier
Montag, 9:15-10:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 12 x
Schweighausen Turnhalle, Bergstr.
41,- EUR

Ernährung**Wild – eine Bereicherung und Abwechslung im Speiseplan**

Die Zubereitung von Wildfleisch bietet viele Möglichkeiten. Es muss nicht immer die wacholderlastige Rotweinsoße sein. Ob gebraten oder auch gekocht – durch Kräuter, Gewürze und eine leckere Soße gibt es neue Geschmackserlebnisse mit Wildfleisch. Auch als Vesper oder kalte Variante kann Wild zubereitet werden. Passende Beilagen runden die Rezepte ab. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305902

Franz Boomers
Freitag, 23. Februar 2018, 19:00-22:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 12 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.

Sprachen**Englisch A2**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Great! A2.

406901

Angela Lorch
Montag, 10:15-11:15 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Seelbach, Bahnhofle, Eisenbahnstr. 4
55,- EUR
min. 6/max. 6 Teiln.

Englisch für Frühaufsteher/innen B1

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

406902

Angela Lorch
Montag, 8:30-10:00 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Seelbach, Bahnhofle, Eisenbahnstr. 4
62,- EUR
min. 8/max. 9 Teiln.

Let's start again – Englisch für Wiedereinsteiger B1/B2

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

406903

Angela Lorch
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 19. Februar 2018, 10 x
Seelbach, Schulzentrum, Raum N1, Geroldseckerstr. 99,50 EUR
min. 5/max. 7 Teiln.