

VHS Lahr

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

2018/19

Herbst/Winter
September bis Februar

Inhalt

VHS Spezial

- 4 Die VHS auf der Landesgartenschau
- 5 VHS unterwegs
- 6 Vorträge – Filme
- 8 Junge VHS

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

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

Kultur – Gestalten

- 23 Mit der VHS unterwegs
- 24 Kulturabende – Literatur
- 25 Literatur am Vormittag
Tanzen
- 26 Zeichnen – Malen
- 27 Nähen – Stil
Kreativität
- 28 Fotografie
- 29 Sprechen – Singen – Musik

Gesundheit

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

Deutsch als Fremdsprache

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

Sprachen

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

Computer – Beruf

- 50 Schlüsselqualifikationen
- 51 Computer Basiskurse
- 52 Windows-Office
- 53 Apple MacBook
3D Druck
Internet
Bildbearbeitung – Desktop Publishing
Smartphone & Tablet
- 54 Kurse für Ältere
Kurse für Jüngere
Kaufmännische Kurse
- 55 SAP Kurse
Xpert Business Webinare

Schulabschlüsse

- 58 Abendrealschule
Abendgymnasium

Außenstellen

- 59 Ettenheim
- 68 Friesenheim
- 73 Kappel-Grafenhausen
- 75 Kippenheim
- 77 Mahlberg
- 80 Meißenheim
- 82 Ringsheim / Rust
- 85 Schwanau
- 89 Seelbach / Schuttertal

Organisation

- 3 Impressum
- 91 Kooperationspartner/ Bildnachweise
- 92 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 94 Datenschutzbestimmungen
- 95 Anmeldung



Liebe Leserinnen und Leser,

es freut mich, Ihnen das Herbst/Winterprogramm der VHS vorzustellen. Mit 800 Veranstaltungen und Kursen bietet das Programm viele interessante Möglichkeiten, sich zu aktuellen Themen zu informieren und sich sportlich und kreativ zu betätigen. Stöbern Sie im Programmheft oder im Internet auf den VHS Seiten, Sie werden sicher fündig.

Die Landesgartenschau ist noch bis zum 14. Oktober geöffnet und auch wir werden bis dahin vertreten sein. Die VHS Lahr wird mit den anderen Volkshochschulen in der Ortenau am **15. September** den Tag der Bildung im Grünen auf der Landesgartenschau gestalten und lädt Sie zu einem bunten naturnahen Programm ein.

Tagesfahrten laden Sie ein nach Heidelberg, Frankfurt und nach Stuttgart in die Wilhelma sowie ins Elsass nach Straßburg und Metz. Wie wäre es mit einem Sprachkurs in Französisch? Bei uns können Sie zwölf verschiedene Sprachen lernen.

Aber auch die Zeitgeschichte verweist auf wichtige Meilensteine. Die Vorträge zu 100 Jahre Ende des Ersten Weltkrieges und 100 Jahre Frauenwahlrecht blicken zurück und zeigen lokale Bezüge auf.

Herzlichen Dank allen Beteiligten für die vielfältigen und kreativen Angebote. Wir wünschen uns, dass diese reichlich in Anspruch genommen werden und viel Freude bereiten.

Über Ihr Kommen freuen sich das Team der VHS, die Außenstellenleitungen in den Umlandgemeinden sowie die Dozentinnen und Dozenten.

Mit herzlichen Grüßen

Carmen Wenkert
Leiterin der VHS Lahr

Die Volkshochschule Lahr

Leitung

Carmen Wenkert M.A.

Gesundheit, Ernährung / Natur und Umwelt
Studienreisen / Zweiter Bildungsweg

Info & Service

Abdullah Aydogdu
Regina Buchmiller
Catherine Delherm
Barbara König
Kurt Löffler
Petra Springmann

Fachbereiche

Claudia Allgeier	Verbraucherfragen/ Entspannung – Massage/ Arbeit und Beruf
Carolyn Jais	Berufssprachkurse/ Deutsch für Geflüchtete/ Firmenkurse/Unterrichtsprojekte/ interkulturelle Aktionen
Dörte Janzen	Mensch-Gesellschaft-Umwelt/ Kultur-Gestalten
Philine Schweickert	Sprachen / Deutsch als Fremd- sprache / Integrationskurse

Dozentenvertretung

Marie-Luise Wiechers und
Angela Lorch

Kontakt

Volkshochschule Lahr
Kaiserstraße 41
77933 Lahr

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

Öffnungszeiten

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

Online Anmeldung

www.vhs.lahr.de



VHS-Gutscheine

Erhalten Sie gegen Barzahlung
in der Geschäftsstelle Lahr

Buslinien

Haltestelle Lammstraße, alle Linien

Parkmöglichkeiten

Parkdeck Turmstraße (1 Gehminute)

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die AGB UND Datenschutzbestimmungen finden Sie
am Ende des Hefts.

Kursfreie Zeiten

01. – 02. Oktober 2018 (bewegliche Ferientage)
03. Oktober 2018 (Tag der deutschen Einheit)
29. Oktober – 02. November 2018 (Herbstferien)
01. November 2018 (Allerheiligen)
24. Dezember 2018 – 04. Januar 2019 (Weihnachtsferien)

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

Anmeldung und Kursbeginn

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

Beratung

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

Das nächste Programmheft erscheint am
02. Februar 2019.



Hintere Reihe: Petra Springmann, Kurt Löffler, Regina Buchmiller, Claudia Allgeier, Catherine Delherm
Vordere Reihe: Carolyn Jais, Dörte Janzen, Philine Schweickert, Carmen Wenkert, Barbara König, Adullah Aydogdu

Die Außenstellen der VHS Lahr

VHS Ettenheim

Tel. 07821/918-0
vhs-ettenheim@lahr.de



VHS Kippenheim

Sigrid Obert

Bachgasse 36
77971 Kippenheim
Tel 07825/879689
vhs-kippenheim@t-online.de



VHS Ringsheim/Rust

Esther Dixa

Schwarzwaldstraße 7a
77975 Ringsheim
Tel 07822/896761
Esther@Dixa.de

VHS Friesenheim

Beate Kecac

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



VHS Mahlberg

Andrea Schaub

Hauptstraße 17
77972 Mahlberg
Tel 07822/4335892
vhs-mahlberg@web.de



VHS Schwanau

Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau
Tel 07824/661126
vhs-schwanau@lahr.de



VHS Kappel-Grafenhausen

Siggi Köbele

Rosenweg 15
77966 Kappel-Grafenhausen
Tel 07822/867815
vhs-kappel-grafenhausen@web.de



VHS Meißenheim

Britta Elsing

Joh.-Andr.-Silberm.-Straße 2
77974 Meißenheim
Tel 07824/660625
vhs-meissenheim@t-online.de



VHS Seelbach/Schuttertal

Kerstin Volk

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



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



Die Volkshochschule Lahr ist
zugelassener AZAV-Träger.



Die VHS Lahr und ihr vielfältiges
Programmangebot werden
gefördert durch den Ortenaukreis

Impressum

Auflage
30.000 Exemplare

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

Verantwortlich für den Inhalt
Carmen Wenkert M.A.

Konzeption | Gestaltung | Satz
Buck Design, Lahr

Erscheinungsdatum
8. September 2018

Druck
Druckhaus Ernst Kaufmann GmbH & Co.KG
Raiffeisenstr. 29, 77933 Lahr/Schwarzwald

WIR SUCHEN SIE

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

- **Bewegung** (z.B. Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, u.a.)
- **Sprachen**
- **Ernährung** (z.B. Kochkurse)

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

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





Die VHS auf der Landesgartenschau



Die Landesgartenschau ist noch bis zum 14. Oktober geöffnet. Die Volkshochschule wird auch im letzten Monat vertreten sein. Die Veranstaltungen sind kostenlos, aber lösen Sie bitte den Eintritt für die Landesgartenschau.

Vielfalt in Aktion

Veranstaltungsreihe zum Mitmachen.

Jeden zweiten Donnerstag von 14:00 bis 15:00 Uhr laden Dozentinnen der Volkshochschule zum Mitmachen und Zuschauen auf der Bühne im Kleingartenpark ein.

Florale Hängeobjekte: Hagebutte, Wilder Wein & Co

Filigrane Hängeobjekte entstehen, indem allerlei herbstliche geerntete Schätze wie Hagebutte und Wilder Wein mit edlem Draht versehen und aufgefädelt werden. Unter Anleitung der Floristin Johanna Harter können Besucher der Landesgartenschau auf der Bühne im Kleingartenpark selbst einen schönen Blickfang für das eigene Fenster gestalten. Das Material wird gestellt.

100042

Johanna Harter
Donnerstag, 20. September 2018, 14:00-15:00 Uhr
Landesgartenschau Lahr, Kleingartenpark, kleine Bühne
Kosten: Eintritt Landesgartenschau

Qi Gong

Egal ob Sie schon Qigong praktiziert haben oder diese traditionelle Bewegungslehre kennen lernen möchten, freuen Sie sich darauf, mit einfachen und ruhigen Bewegungen mitten auf der Landesgartenschau neue Energie zu finden und gelassen den Körper zu stärken. Eine Aktion zum Mitmachen und Zuschauen.

100043

Theresa Brossmer
Donnerstag, 4. Oktober 2018, 14:00-15:00 Uhr
Landesgartenschau Lahr, Kleingartenpark, kleine Bühne
Kosten: Eintritt Landesgartenschau

Tag der Bildung im Grünen auf der Landesgartenschau

Die drei Volkshochschulen in der Ortenau bieten ein buntes Programm an naturnahen Angeboten. Freuen Sie sich z.B. auf die Kunst des Korbflechtens, die Herstellung von Naturkosmetik, einen Exkurs in japanischer Tuschemalerei, musikalische Umrahmung, einen Spaziergang über die Landesgartenschau auf Französisch und Einblicke in vhs-Klassiker wie Tai Chi/Qi Gong und Fit ohne Geräte. Auch für die Kleinen wird etwas geboten, es können Biber gebastelt und ein Insektenhotel gebastelt werden. Das detaillierte Programm finden Sie online auf www.vhs-ortenau.de. Die Angebote sind kostenfrei. Treffpunkt: Pavillon des Landratsamtes Ortenau, Seepark

Kinder bauen ein Insektenhotel

Bei dieser Veranstaltung können Kinder in der Zeit von 14 bis 16 Uhr unter Anleitung aus einfachen Materialien eine Nisthilfe für Insekten basteln. Auf dem Balkon oder im Garten aufgehängt, erhalten Wildbienen und Hummeln ein tolles neues Zuhause. In Kooperation von NABU Lahr und VHS Lahr.

100021

Naturschutzbund (NABU) Lahr
Samstag, 15. September 2018, 14:00-16:00 Uhr
Lahr; Landesgartenschau, Seepark, Treffpunkt Ortenau
Kostenfrei, Eintritt Landesgartenschau

Biber basteln

Der Biber ist eines der scheuesten Tiere in unserem Land. Er und seine Freunde suchen Gesellschaft und möchten mit möglichst vielen Besuchern am 15. September nach Hause gehen. Damit jeder seinen eigenen, individuellen Freund bekommt, können alle jungen und jung gebliebenen Besucher einen kleinen Biber aus kuscheligen Pompons basteln, der auch garantiert nicht zu Hause die Möbel mit seinen orangenen Zähnen anknabbert.

100020

Birgit und Martin Reckenfelderbäumer
Samstag, 15. September 2018, 15:00-17:00 Uhr
Lahr; Landesgartenschau Lahr, Seepark, Treffpunkt Ortenau
Kostenfrei, Eintritt Landesgartenschau

Café Polyglott - Sprachenstammtisch

In netter Café-Atmosphäre treffen sich Menschen zur lockeren Konversation in unterschiedlichen Sprachen: Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch, Russisch, Finnisch und Portugiesisch. Jeder Tisch wird von einem/einer Moderator/in begleitet. Das Café Polyglott wird in Kooperation zwischen der VHS, der Stadtverwaltung Ettenheim und der Initiatorin Marileide Fonseca-Hagemann angeboten. Anmeldung erbeten: VHS Außenstelle Ettenheim, café. polyglott.ettenheim@gmail.com oder 07822/3818. Bitte Sprache(n) angeben.

426104

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

VHS unterwegs

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

September

Exkursion für Orgelliebhaber von Meißenheim nach Gries im Elsass

Samstag, 22. September 2018, 14:00 Uhr S.80

NABU-Herbstfest „Ein bisschen mehr Natur im Hausgarten“

Sonntag, 23. September 2018, 14:00 Uhr S.22

Oktober

Pilzwanderung im Sulzbachtal - NABU

Termin wird noch bekanntgegeben, 09:00 Uhr S.20

Hohlgassenwanderung

Freitag, 05. Oktober 2018, 14:30 Uhr S.60

Exkursion um das Naherholungsgebiet Baggersee Schuttern

Samstag, 06. Oktober 2018, 16:00 Uhr S.69

Einsteiger-Kletterkurs Fels

Sonntag, 07. Oktober 2018, 08:30 Uhr S.09

Das Straßburger Kaiserviertel - Exkursion

Montag, 08. Oktober 2018, 11:20: Uhr S.12+23

Ranger-Workshop - ein Herbsttag für Kinder (ab 5 J.)

Montag, 08. Oktober 2018, 14:30 Uhr S.84

Betriebsbesichtigung Firma Wilhelm Etui

Donnerstag, 11. Oktober 2018, 15:00 Uhr S.73

Betriebsführung Fensterbau Brettschneider -

Freitag, 12. Oktober 2018, 14:00 Uhr S.77

Wildnis & Survival Kurs für Kinder (ab 10 J.)

Samstag, 13. Oktober 2018, 09:30 Uhr S.84

Ölfabrik Schmidt

Donnerstag, 18. Oktober 2018, 15:00 Uhr S.19

Zum Bänklesbeck - handgemacht und voll lecker!

Mittwoch, 17. Oktober 2018, 18:30 Uhr S.69

GROHE AG

Dienstag, 23. Oktober 2018, 13:30 Uhr S.19

Nachttour auf dem Langenhard - für Familien mit Kindern (ab 8. J.) - NABU

Freitag, 26. Oktober 2018, 18:00 Uhr S.08+20

Einkaufen in Frankreich

Samstag, 27. Oktober 2018, 13:00 Uhr S.82

„Inside Wilhelma“ - Fahrt zum Zoologisch-Botanischen Garten Stuttgart

Dienstag, 30. Oktober 2018, 07:30 Uhr S.19+23

November

Der besondere Kinoabend! Wann waren Sie das letzte Mal im Kino?

Montag, 05. November 2018, 18:00 Uhr S.73

Betriebsbesichtigung BELLIN

Donnerstag, 15. November 2018, 18:00 Uhr S.60

Romantik in Baden - Ich habe mein Herz in Heidelberg verloren

Samstag, 17. November 2018, 07:30 Uhr S.23

Dezember / Januar

Strasbourg - Fotografieren bei Nacht

Montag, 03. Dezember 2018, 19:30 Uhr S.29

Betriebsbesichtigung Troxler

Freitag, 11. Januar 2019, 17:30 Uhr S.60

Metz in Farbe - Tagesfahrt

Samstag, 12. Januar 2019, 07:30 Uhr S.24

Damenwahl! 100 Jahre Frauenwahlrecht

Samstag, 19. Januar 2019, 11:30 Uhr S.15+24

Geführte Schneeschuhwanderung (ab 14 J.)

Sonntag, 20. Januar 2019, 07:00 Uhr S.39

Skilanglauf klassisch für Einsteiger (ab 14 J.)

Sonntag, 20. Januar 2019, 07:00 Uhr S.39

A2000 Industrie-Elektronik GmbH - seit über 50 Jahren ständig in Bewegung

Freitag, 25. Januar 2019, 14:00 Uhr S.69





Vorträge – Filme

Ein Abend mit historischen Instrumenten

Termin wird noch bekannt gegeben S.89
Günther Bläsi
Seelbach/Schutttertäl; Glatzenmühle

September

24 Stunden Pflege

Dienstag, 18. September 2018, 19:00 Uhr S.30
Stephan Jarvers
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Wo drückt der Schuh?

Montag, 24. September 2018, 19:00 Uhr S.30
Dr. med. Charlotte Hase
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Pflugsaal

Auschwitz - eine bewegende Reise

Dienstag, 25. September 2018, 19:00 Uhr S.12
Michael Paul
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Agenda-Kino: Das Wunder von Mals

Mittwoch, 26. September 2018, 19:00 Uhr S.21
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Faszination Langenhard - NABU

Donnerstag, 27. September 2018, 19:30 Uhr S.20
Dr. Walter Caroli/Detlef Lingner
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Straßburg nach Ende des 1. Weltkrieges

Freitag, 28. September 2018, 19:00 Uhr S.12
Norbert Klein
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Oktober

Tanz der Farben - Vernissage

Donnerstag, 04. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.24
Bukurije Dalladaku
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Foyer VHS

Unterwegs in Vietnam und Kambodscha

Sonntag, 07. Oktober 2018, 19:30 Uhr S.82
Heinrich Dix
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

Klaus Mann (1906-1949), Schriftsteller

Dienstag, 09. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.24
Dorothea Grube
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Energetische Sanierung mit dem Sanierungsfahrplan

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.19
Peter Gütle
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Das Europäische Parlament - Stimme der Bürger!?

Donnerstag, 11. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.16
Ingo Espenschied
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 11. Oktober 2018, 19:30 Uhr S.21
Monika Treick
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Erben und Vererben

Dienstag, 16. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.19
Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Frieden zwischen Israel und Palästina ist möglich

Mittwoch, 17. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.16
Franz Alt
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Der Brucker-Film

Mittwoch, 17. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.68
Bernd Tacke
Bürgersaal Ottenheim

Heute schon für morgen sorgen

Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.60
Ettenheimer Netzwerk Gesundheit
Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Brustkrebs - heutige Behandlungsformen

Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.82
Dr. Muneer Mansour
Ringsheim, Rathaus, Rathaussaal

Die Elsässische Weinstraße

Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.80
Günther Rentschler
Meißenheim; Altes Rathaus, Bürgersaal

Medienmanipulation - Wie Russland im Westen Meinung macht

Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.16
Harald Wieber/Olga Wieber
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Körperreinigung - Bericht einer Selbsterfahrung

Freitag, 19. Oktober 2018, 19:30 Uhr S.74
Martin Bauer
Grafenhausen, Bürgersaal

Agenda-Kino: „Worauf warten wir noch?“

Montag, 22. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.21
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Erbrecht – und einige Besonderheiten

Dienstag, 23. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.59
Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Investieren in „Gutes Leben“ - Oikocredit in Ecuador

Donnerstag, 25. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.17
Andrea Seitz
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Umrundung des Annapurna Bergmassivs - Wandern in Nepal

Donnerstag, 25. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.68
Günther Wolf-Melcher
Mahlberg; Grund- und Hauptschule; Aula

Wie kommt der Honig in das Glas? Aus der Arbeit des Imkers

Mittwoch, 31. Oktober 2018, 19:00 Uhr S.68
Günther Rentschler
Friesenheim; Sternberghalle, Mehrzweckraum 1

November

Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung

Dienstag, 06. November 2018, 19:00 Uhr S.82
Dr. med. Boris Weber
Rust, altes Rathaus

Datenschutz nach der DSGVO für Vereine und kleine Betriebe

Dienstag, 06. November 2018, 19:00 Uhr S.19
Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Die schönste Krankheit der Welt (Film)

Mittwoch, 07. November 2018, 19:00 Uhr S.32
Michael Götz-Kluth
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Der Brucker-Film

Mittwoch, 07. November 2018, 19:00 Uhr S.68
Bernd Tacke
Friesenheim; Sternberghalle, Mehrzweckraum 1

Umrundung des Annapurna Bergmassivs - Wandern in Nepal

Donnerstag, 08. November 2018, 19:00 Uhr S.80
Günther Wolf-Melcher
Meißenheim; Altes Rathaus, Bürgersaal

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 08. November 2018, 19:30 Uhr S.21
Monika Treick
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

80 Jahre Reichspogromnacht

Freitag, 09. November 2018, 19:00 Uhr S.13
Norbert Klein
Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

1918-1945-1989 Stadt- und Weltgeschichte in einem kurzen Jahrhundert

Freitag, 09. November 2018, 19:00 Uhr S.13
Thorsten Mietzner
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Ortenau Klinikum

Krankenhausentwicklung aus Sicht des Ärztlichen Direktors des Klinikums Lahr-Ettenheim
Montag, 12. November 2018, 19:00 Uhr S.30
Prof. Dr. Lothar Tietze
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Pflugsaal

Sicher leben - So schützt man sich im Alter vor Kriminalität

Dienstag, 13. November 2018, 15:00 Uhr S.15
Hans Peter Huber
Lahr; Mehrgenerationenhaus Stadtmühle

80 Jahre Reichspogromnacht 2018

Dienstag, 13. November 2018, 19:00 Uhr S.13
Norbert Klein
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Schlafstörungen

Mittwoch, 14. November 2018, 19:00 Uhr S.60
Ettenheimer Netzwerk Gesundheit
Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Bioresonanztherapie

Mittwoch, 14. November 2018, 19:00 Uhr S.68+85
Peter Mahr
Schule Ottenheim; Raum 01

Sehnsucht Patagonien: Berge, Gletscher und Vulkane

Mittwoch, 14. November 2018, 19:00 Uhr S.68
Gerhard Silberer
Friesenheim; Sternberghalle, Mehrzweckraum 1

Gute Elternvertreter braucht die Schule!

Donnerstag, 15. November 2018, 19:00 Uhr S.22
Jutta Luem-Eigenmann
Lahr; Max-Planck-Gymnasium, Musikzimmer

Premierenlesung - Die Rose des Herzogs. Ein Ettenheim-Roman

Donnerstag, 15. November 2018, 19:00 Uhr S.59
Marita Spang
Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Buddhistische Lehren für den westlichen Alltag

Dienstag, 20. November 2018, 19:00 Uhr S.18
Michael Lehmann
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Agenda-Kino: The Cleaners (OmU)

Mittwoch, 21. November 2018, 19:00 Uhr S.21
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Achtsamkeit

Donnerstag, 22. November 2018, 19:00 Uhr S.59
Günther Wolf-Melcher
Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Hilfe! Mein Kind kommt in die Schule TEE um fünf

Mittwoch, 28. November 2018, 17:15 Uhr S.21
Wolfgang Meier
Lahr; Luisenschule Industriehof 12, Hort

Friedrich Nietzsche - Der erste moderne Philosoph

Donnerstag, 29. November 2018, 19:00 Uhr S.18
Dr. Sigbert Gebert
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

100 Jahre Frauenwahlrecht

Freitag, 30. November 2018, 19:15:00 Uhr S.15
Prof. Dr. Sabine Liebig
Lahr; Jugendbegegnungsstätte, Dreyspringstr. 16

Dezember

Mein Kind, sein Smartphone und Ich - ein Vortrag für Eltern und Kinder

Dienstag, 04. Dezember 2018, 19:00 Uhr S.59
Frank Ewert
Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Donnerstag, 06. Dezember 2018, 19:30 Uhr S.21
Monika Treick
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Osteoporose - vorbeugen und ganzheitlich behandeln

Mittwoch, 12. Dezember 2018, 19:00 Uhr S.65
Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf
Ettenheim; August-Ruf-Bildungszentrum, Raum 108

Bioresonanztherapie

Mittwoch, 12. Dezember 2018, 19:00 Uhr S.68
Peter Mahr
Friesenheim; Sternberghalle, Mehrzweckraum 1

Herz-Chakra-Meditation

Freitag, 14. Dezember 2018, 20:00 Uhr S.62
Martin Bauer
Ettenheim; August-Ruf-Bildungszentrum, Raum 08

Januar

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht - Infotermin

Montag, 14. Januar 2019, 19:00 Uhr S.31
Marianne Wacker
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; 1.07

Myanmar - Ein Land öffnet sich

Dienstag, 15. Januar 2019, 19:00 Uhr S.18
Detlev Hoffmann
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Agenda-Kino: Wastecooking – Was andere verschwenden

Mittwoch, 16. Januar 2019, 19:00 Uhr S.21
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Filmvortrag: Eine Perle im Bodensee - die Insel Mainau

Mittwoch, 16. Januar 2019, 19:00 Uhr S.85
Günther Rentschler
Bürgersaal Ottenheim

Wandern in Nepal - Umrundung des Annapurna Bergmassivs

Donnerstag, 17. Januar 2019, 19:00 Uhr S.82
Günther Wolf-Melcher
Ringsheim, Rathaus

Die Lahrer Bahngeschichte

Donnerstag, 17. Januar 2019, 19:00 Uhr S.14
Norbert Klein
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Marokkos Süden - Lebensfreude pur

Montag, 21. Januar 2019, 19:00 Uhr S.18
Karl H. Warkentin
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Achtung, Kriminalität im Internet! Wie bin ich vor Hackern geschützt?

Dienstag, 22. Januar 2019, 18:30 Uhr S.59
Frank Ewert
Ettenheim; August-Ruf-Bildungszentrum

Umrundung des Annapurna Bergmassivs - Wandern in Nepal

Mittwoch, 23. Januar 2019, 19:00 Uhr S.68
Günther Wolf-Melcher
Friesenheim; Sternberghalle, Mehrzweckraum 1

Die Bewerbung - Was Eltern wissen müssen!

Dienstag, 29. Januar 2019, 19:00 Uhr S.22
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Februar

Venenleiden und Krampfadernerkrankung

Montag, 04. Februar 2019, 19:00 Uhr S.30
Dr. Eva Freifrau von Hadenberg
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Die letzten Christen - Flucht und Vertreibung aus dem Nahen Osten

Mittwoch, 06. Februar 2019, 19:00 Uhr S.17
Dr. Andreas Knapp
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Studienwahl - Wie Eltern unterstützen können!

Donnerstag, 07. Februar 2019, 19:00 Uhr S.22
Ute Benninghofen
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Kindliche Sexualität - Prävention von sexuellem Missbrauch - TEE um fünf

Donnerstag, 14. Februar 2019, 19:00 Uhr S.22
Maximilian Ebel
Lahr; Kindertagesstätte am Schießrain

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht - Infotermin

Montag, 25. Februar 2019, 19:00 Uhr S.31
Marianne Wacker
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; 1.07



Junge VHS in Lahr

Für Entdecker

Natur–Erlebnisse

Erlebnis–Ferien

Kreatives

Küchen–ABC

Nicht nur für die Schule

Für Entdecker

Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

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

104001

Christian Flick
Freitag, 19. Oktober 2018, 18:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
10,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Nachttour auf dem Langenhard - für Familien mit Kindern (ab 8. J.) - NABU

Wenn sich der Tag dem Ende neigt und wir Menschen zur Ruhe kommen, werden einige Tiere erst so richtig munter. Kommt mit auf Entdeckungstour auf dem nächtlichen Langenhard. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Sitzunterlage, Vesper, Getränke.

104017

Julia Zehr / Tanja Frey
Freitag, 26. Oktober 2018, 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Nabu-Pavillon beim Parkplatz auf dem Langenhard
Kostenfrei

Natur-Erlebnisse

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

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

7000 Stacheln auf vier Beinen

Igelkinder sind jetzt häufig erst sechs Wochen alt und müssen schnell dick werden, denn bald steht der Winter vor der Tür. Wie wir allen großen und kleinen Igeln im Herbst beim Dickwerden helfen können, wie sie leben und was sie brauchen, damit sie sich in unserem Garten wohlfühlen, erfahrt ihr an diesem Sonntag.

104031

Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 23. September 2018, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Wiese, Ecke Schillingsweg/Hohbergweg
7,- EUR

Hallo Wolf

Im Märchen ist er immer listig und böse. Dabei sind Wölfe liebevolle Eltern, die mit ihren Kindern versteckt im Wald leben und uns Menschen möglichst aus dem Weg gehen. Ihr Essen bekommen sie nicht im Geschäft, sondern müssen auf die Jagd gehen, um satt zu werden. Wer Lust hat, das wahre Leben der Wölfe kennenzulernen, ist an diesem Sonntag genau richtig.

104032

Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 14. Oktober 2018, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt Ecke Feuerwehrstr./Hohbergweg
7,- EUR

Wilde Schweine im Wald

Der Boden ist aufgewühlt, aber es war kein Bauer, der den Waldboden pflügt. Eine Rote Wildschweine war hier nachts auf Nahrungssuche. Wer genau hinschaut, entdeckt vielleicht einen Fußabdruck. Hast Du Dich schon mal gefragt, wie Wildschweine leben? An diesem Sonntag wird diese Frage beantwortet.

104033

Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 28. Oktober 2018, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Hohbergweg / Feuerwehrstraße in Lahr.
7,- EUR

Der Wald schläft auch im Winter nicht

Winterschlaf, wer denkt denn daran? Viele Tiere trotzen der Kälte im Winter, streifen durch den Wald und suchen nach Nahrung. Und so mancher Tierrmann ist sogar auf der Suche nach einer Frau. Bei einem kleinen Spaziergang werden wir an diesem Sonntag einige winteraktive Tiere kennen lernen.

104034

Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 11. November 2018, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Hohbergweg / Feuerwehrstraße in Lahr.
7,- EUR

Wenn es Nacht wird auf der Burg...

... werden viele Bewohner erst wach. Auch wir werden mit offenen Augen und Ohren gemeinsam wie die Tiere ohne eine Taschenlampe durch den Wald zur Burg aufsteigen. Wegen der großen Nachfrage wird diese Veranstaltung zwei Mal angeboten, so dass zwei Termine zur Auswahl stehen.

Birgit Reckenfelderbäumer
Treffpunkt: Höhenparkplatz Schönberg
7,- EUR

104035

Samstag, 15. Dezember 2018, 18:00-20:00 Uhr

104036

Samstag, 19. Januar 2019, 18:00-20:00 Uhr

Tag der Bildung im Grünen auf der Landesgartenschau

Die drei Volkshochschulen in der Ortenau bieten ein buntes Programm an naturnahen Angeboten. Auch für die Kleinen wird etwas geboten, es können Biber gebastelt und ein Insektenhotel gebaut werden. Die Angebote sind kostenfrei.

Treffpunkt: Pavillon des Landratsamtes Ortenau, Seepark

Kinder bauen ein Insektenhotel

Bei dieser Veranstaltung können Kinder in der Zeit von 14 bis 16 Uhr unter Anleitung aus einfachen Materialien eine Nisthilfe für Insekten basteln. Auf dem Balkon oder im Garten aufgehängt, erhalten Wildbienen und Hummeln ein tolles neues Zuhause. In Kooperation von NABU Lahr und VHS Lahr.

100021

Naturschutzbund (NABU) Lahr
Samstag, 15. September 2018, 14:00-16:00 Uhr
Lahr; Landesgartenschau, Seepark, Treffpunkt Ortenau
Kostenfrei, Eintritt Landesgartenschau

Biber basteln

Der Biber ist eines der scheuesten Tiere in unserem Land. Er und seine Freunde suchen Gesellschaft und möchten mit möglichst vielen Besuchern am 15. September nach Hause gehen. Damit jeder seinen eigenen, individuellen Freund bekommt, können alle jungen und jung gebliebenen Besucher einen kleinen Biber aus kuscheligen Pompons basteln, der auch garantiert nicht zu Hause die Möbel mit seinen orangenen Zähnen anknabbert.

100020

Birgit und Martin Reckenfelderbäumer
Samstag, 15. September 2018, 15:00-17:00 Uhr
Lahr; Landesgartenschau, Seepark, Treffpunkt Ortenau
Kostenfrei, Eintritt Landesgartenschau

Einsteiger-Kletterkurs Fels (8-14 J.)

Bei diesem Kurs am Battertfelsen geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Nicht zuletzt bietet sich dabei ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse sowie die Handhabung der Sicherheitsausrüstung vermittelt. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsame Teilnahme von Eltern mit ihren Kindern möglich - dies bei der Anmeldung bitte angeben! Bitte mitbringen: Regenjacke, Rucksack, Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung wird gestellt. (Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 14. Oktober 2018).

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

302091

Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden, Eingang Hotel Wolfsschlucht.
Sonntag, 7. Oktober 2018, 8:30-13:00 Uhr
45,- EUR

Erlebnis-Ferien

Eisbär trifft Pinguin - Wir machen eine Polarexpedition (6-10 J.)

Ein Leben im ewigen Eis bei großer Kälte ist für uns kaum vorstellbar. Aber sowohl an Nord- und Südpol, als auch in der Tundra leben Tiere, denen die Kälte nichts ausmacht. Eisbären, Robben, Polarfüchse, Pinguine und viele andere Tiere sind in diesen Gebieten zu Hause. Wenn Du Lust hast, etwas über das Leben in Eis und Schnee zu erfahren, dann komm mit auf die Herbstferien-Polarexpedition. Materialkosten bitte bar entrichten.

104040

Birgit Reckenfelderbäumer
Montag bis Mittwoch, 29. Bis 31. Oktober 2018
jeweils 15:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Wiese, Ecke Schillingsweg/Hohbergweg
37,50 EUR (zzgl. 6,0 EUR Materialkosten)
min. 8/max. 8 Teiln.

Kreatives

Kreative Samstage für Kinder

Du bist kreativ und probierst gern etwas Neues aus? Dann komm zu den Kreativen Samstagen! Wir arbeiten mit allerlei besonderen Materialien wie Ton, Glas, Glasur, Pigmente, Asche und Tusche. Materialkosten bitte bar entrichten.

208009

Sandra Wiegert
Samstags, jeweils 10:00-13:00 Uhr, 3x
6./20. Oktober/17. November 2018
Lahr-Sulz, Werkstatt Wiegert, Weingartenstr. 1
42,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten pro Termin)

Töpfern für Kinder (ab 7 J.)

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

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

In den Herbstferien

208003

Freitag, 2. November 2018, 14:00-17:00 Uhr
Samstag, 3. November 2018, 14:00-17:00 Uhr

In den Weihnachtsferien

208004

Freitag, 4. Januar 2019, 14:00-17:00 Uhr
Samstag, 5. Januar 2019, 14:00-17:00 Uhr

Nähen für die Adventszeit (ab 7 J.)

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

209045

Annette Fliehler
Samstag, 10:00-13:30 Uhr
Samstag, 10. Und 17. November 2018
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
50,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Materialkosten für Anfänger. Bei etwas Erfahrung 26,- EUR für den Adventskalender.)
min. 5/max. 6 Teiln.

Weihnachtsgeschenke selbst genäht (ab 8 J.)

An der Nähmaschine näht ihr verschiedene Dinge zum Verschenken oder auch zum selbst Behalten. Eine Nähmaschine mit Zubehör ist für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

209046

Annette Fliehler
Samstag, 14:30-17:30 Uhr
Samstag, 10 und 17. November 2018
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
40,- EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

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

An der Nähmaschine näht ihr euch selbst eine schicke Schürze oder eine tolle Umhängetasche aus bereits zugeschnittenen bunten Stoffen. Die Schürze und die Umhängetasche haben je eine aufgenähte Tasche. Toll sind beide auch zum Wenden. Die Schürze wächst einige Zeit mit, da sie am Träger in der Länge verstellt werden kann. Eine Nähmaschine mit Zubehör ist für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

209049

Annette Fliehler
Samstag, 24. November 2018, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
20,- EUR (zzgl. ca. 16,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.



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

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

209048

Annette Fliehler
Samstag, 24. November 2018, 14:00-17:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
25,- EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Material)

Handlettering - Techniken der dekorativen Handschrift (ab 16 J.)

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

207015

Simone Müller
Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 20. September 2018, 3 x
Smyle Art Lounge im Zeitareal, Industriehof 10/1
41,50 EUR (zzgl. ab 5,- EUR Materialkosten je nach Verbrauch)
min. 5/max. 6 Teiln.

Küchen-ABC

Adventliches Backen im „Süßen Löchle“ (6-10 J.)

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

305043

Freundeskreis „Café Süßes Löchle“ e. V.
Samstag, 8. Dezember 2018, 10:00-12:30 Uhr
Café „Süßes Löchle“, Friedrichstr. 14
10,- EUR (Naturalkosten)

Weihnachtsbäckerei für Kinder (6-12 J.)

Wir backen zusammen Plätzchen, Weckmänner, Zimtschnecken und anderes weihnachtliches Gebäck. Ein Nachmittag voller Spaß, Weihnachtsduft und Vorfreude! Bitte Schürze, Geschirrtuch und Dose für Plätzchen mitbringen.

305041

Simone Bliefert
Samstag, 15. Dezember 2018, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
15,- EUR (inkl. 4,50 EUR Naturalkosten)

Nicht nur für die Schule

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

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

503003

Christel Mossmann
Montag bis Samstag, 29. Oktober bis 3. November 2018
jeweils 10:00-11:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
33,50 EUR (inkl. 8,50 EUR für Buch)

PowerPoint 2016 für Schüler (12-14 J.)

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

501090

Lars Holey
Freitag, 26. Oktober 2018, 15:00-17:00 Uhr
Samstag, 27. Oktober 2018, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
36,- EUR (min. 10/max. 14 Teiln.)

Fotobearbeitung + Gestaltung eines Kalenders für Kids (10-12 J.) mit CEWE

Die Kinder lernen, Fotos zu bearbeiten, Größen und Farben zu verändern, Ausschnitte anzufertigen und auf einem Hintergrund ansprechend anzuordnen. Mit dem kostenlosen Cewe-Programm werden die neuen Kenntnisse mit der Gestaltung eines Kalenders erprobt und umgesetzt. Ein Kalender ist vielleicht auch ein attraktives Geschenk für Weihnachten.

501077

Christian Pfitzner
Freitag, 16. November 2018, 15:00-17:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
15,50 EUR

„Selbstsicher“ - ein Selbstschuttkurs (8-11 J.)

Workshop

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

302060

KumuTeam Gewaltprävention

Montag, 29. Oktober 2018, 9:30-14:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
19,50 EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

Schule – und dann?

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

Die Bewerbung - Was Eltern wissen müssen!

Mit der Bewerbung für einen Ausbildungsplatz präsentiert sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter zum ersten Mal einem Unternehmen. Die Art und Weise der Bewerbung hat sich durch E-Mail-Bewerbungen, unternehmenseigene Onlinebewerbungen, durch Einstellungstest und Assessmentcenter stark verändert. An diesem Abend erfahren Sie als Eltern, wie sie Ihre Jugendlichen bei der Bewerbung unterstützen können, was zu beachten ist im Umgang mit den neuen Formen und wie Fehler vermieden werden können. So helfen Sie Ihrem Kind, sich erfolgreich zu bewerben und sich sicher zu präsentieren. In Kooperation mit der Bildungslandschaft Lahr.

105060

Dr. Ilona Rau, Ralf Baumann (Firma Herrenknecht),

Simone Haag (Arbeitsagentur)

Dienstag, 29. Januar 2019, 19:00 Uhr

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

Studienwahl - Wie Eltern unterstützen können!

Der Abschluss ist fast geschafft und die Fragen für die Zeit danach rücken nicht nur bei den angehenden Abiturient/innen, sondern auch bei vielen Eltern der immer jünger werdenden Studieninteressierten in den Mittelpunkt. Unter dem Motto „Wege entdecken - Ziele erreichen“ lädt Ute Benninghofen (M.A.), freiberuflich im Bereich Coaching und Beratung tätig und Studienberaterin an der Universität Freiburg, interessierte Eltern zum Austausch über die Studienwahl ihrer Kinder ein. Zwei Impulsvorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit möchten dazu beitragen, Unsicherheiten im Übergang von der Schule zur Hochschule zu beseitigen und im Dialog noch offene Fragen zu beantworten. Die Vorträge können separat oder gemeinsam besucht werden.

19:00 Uhr: Viele Wege - ein Ziel?! Orientierung und Entscheidung - „Wie Eltern bei der Studienwahl unterstützen können“

20:15 Uhr: Bachelor, Master, Credit Points und Module - wie sieht ein Studium heute aus?!

In Kooperation mit der Bildungslandschaft Lahr.

105061

Ute Benninghofen

Donnerstag, 7. Februar 2019, 19:00 Uhr

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



Immer wissen was läuft.
Immer gute Karten.



Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Geschichte

Gesellschaft – Ehrenamt

Philosophie – Religion

Länder – Kulturen

Betriebsbesichtigungen

Verbraucherfragen

Natur – Umwelt

NABU – VHS

Agenda-Kino

Erziehungsfragen – Persönlichkeit

Geschichte

Auschwitz – eine bewegende Reise

Viele denken darüber nach, einmal im Leben nach Auschwitz zu fahren, diesen Ort zu sehen, zu fühlen, zu erleben. Und schon beim Gedanken vermischt sich das Interesse mit einem unguuten Gefühl, einem Schmerz, manchmal auch mit Angst. Michael Paul, Schriftsteller aus Lahr, hat diese Reise unternommen. Er erzählt in seinem bewegenden Reisebericht von seinen Eindrücken und besonderen Erlebnissen, zeigt Bilder und versucht, trotzdem auch unterhaltsam ein bisschen näher zu bringen, was Auschwitz war und ist.

101003

Michael Paul
Dienstag, 25. September 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Straßburg nach Ende des 1. Weltkrieges

Am 11.11.1918 endete der unsägliche 1. Weltkrieg, der über vier Jahre lang Unheil über Frankreich gebracht hatte. In jahrelangen Grabenkämpfen verloren in Nordfrankreich Zehntausende von Soldaten der unterschiedlichsten Nationen sinnlos ihr Leben. Eine der Waffenstillstandsbedingungen war, dass sich die deutschen Truppen aus dem okkupierten Reichsland Elsaß-Lothringen zurückziehen mussten. Der Vortrag bereitet auf eine Exkursion am 6. Oktober ins Kaiserquartier nach Straßburg vor. Wie endete der Krieg in Straßburg? Was bedeutete das für die Deutschen im Elsaß? Wie gingen die nun wieder zu Frankreich gehörenden Straßburger mit einem 386 ha großen „Deutschen Stadtviertel“ um?

In Kooperation mit dem Historischen Verein für Mittelbaden - Regionalgruppe Geroldsecker Land.

101008

Norbert Klein
Freitag, 28. September 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei



Gedenkstätte Auschwitz

1918-1945-1989

Stadtgeschichte und Weltgeschichte in einem kurzen Jahrhundert

Mit der Begründung der Weimarer Republik vor einhundert Jahren änderten sich auch in Lahr die Bedingungen für Stadtpolitik und Stadtentwicklung ganz entscheidend. Stadtgeschichte wird nun immer mehr einerseits ein Spielball der großen weltpolitischen Konjunkturen, bleibt aber andererseits dennoch immer auf das Kleine und Heimatliche bezogen. Der Lahrer Stadthistoriker Thorsten Mietzner untersucht in seinem Vortrag das Wirken und Werden in Lahr in diesem Spannungsfeld. In Kooperation mit dem Historischer Verein für Mittelbaden - Regionalgruppe Geroldsecker Land.

101005

Thorsten Mietzner

Freitag, 9. November 2018, 19:00 Uhr

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

Eintritt frei



Luftbild Stadt Lahr



Brennende Synagoge

80 Jahre Reichspogromnacht 2018

Vor 80 Jahren, in der Nacht vom 9. auf den 10. November 1938, wurden auch in Lahr jüdische Geschäfte demoliert und insgesamt 15 jüdische Männer festgenommen und für Wochen ins Konzentrationslager Dachau verbracht. In einem gemeinsamen Vortrag von Thorsten Mietzner und Norbert Klein wird an die Geschehnisse an diesem Tag erinnert. Während Thorsten Mietzner zunächst über die antisemitischen Maßnahmen spricht, denen auch die Lahrer Juden seit der Machtergreifung der Nationalsozialisten im Jahr 1933 ausgesetzt waren, wird Norbert Klein seine Rechercheergebnisse aus den Akten des Lahrer Synagogenprozesses vorstellen. In Kooperation mit dem Historischen Verein Mittelbaden - Regionalgruppe Geroldsecker Land.

101006

Norbert Klein / Thorsten Mietzner

Dienstag, 13. November 2018, 19:00 Uhr

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

Eintritt frei

Das Straßburger Kaiserviertel – Exkursion

Seit 1871 gehörte das Elsass zum Deutschen Reich. Kaiser Wilhelm I. legte großen Wert darauf, seine Präsenz im Reichsland Elsaß-Lothringen und in Straßburg durch Prachtbauten sowie einen Festungsring rund um die Stadt zu zeigen. Auf einem Areal von 386 ha entstand bis 1890 nach den Plänen des Straßburger Stadtbaumeisters Conrath das Kaiserviertel, das auch das Deutsche Viertel genannt wird. Diese Neustadt mit den Prunkbauten Kaiserpalast, Universitätsbibliothek und Universität wurde im Juli 2017 zum Weltkulturerbe erklärt. Bei einer städtebaulichen Führung durch das Kaiserviertel mit dem Bauhistoriker Klaus Nohlen lernen die Exkursionsteilnehmer die verschiedenen Baustile des Viertels kennen. In Kooperation mit dem Historischen Verein für Mittelbaden - Regionalgruppe Geroldsecker Land. Die Anreise erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. An- und Abmeldeschluss: 01.10.2018

101009

Norbert Klein

Montag, 8. Oktober 2018, 11:20-18:00 Uhr

Bahnhof Lahr

20,- EUR (inkl. Fahrtkosten und Führung)



Marschall Pétain auf dem Kleberplatz am 25. November 1918 in Straßburg

STRASBOURG. - Entrée solennelle du Maréchal Pétain, le 25 Novembre 1918
Un Général acclamé à son passage, Place Kléber

Cliché Ch. Bergeret - 96

Die Lahrer Bahngeschichte

65 Jahre gehörte das „Bähnle“ zum täglichen Straßenbild in Lahr. So wurde der Schmalspurzug, der Lahr sowohl mit dem Schuttertal als auch mit dem Ried bis nach Kehl verband, liebevoll genannt. Nach einem bewegten jahrelangen Genehmigungsvorspann konnte die schmalspurige Eisenbahnverbindung zwischen Lahr und Ottenheim 1894 und zwischen den beiden Städten Kehl und Lahr 1898 in Betrieb genommen werden. Zu Zeiten als man noch keine Autos und noch keine Omnibusse hatte, war das Lokalbähnle ein Segen für die Einwohner von Seelbach und der Rieddörfer, die zuvor zum Einkaufen nur selten in die Stadt kamen. Aus wirtschaftlichen Gründen wurde der Schienenverkehr zum Jahresende 1959 aufgegeben. Mit alten zeitgenössischen Bildern soll nicht nur die Geschichte des Bähnles, sondern auch der Lahrer Stichbahn erzählt werden.

101007

Norbert Klein

Donnerstag, 17. Januar 2019, 19:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR



Sütterlin

Rezepte von der Oma, Feldpostbriefe vom Opa - in vielen Haushalten finden sich noch Schriftstücke, die in einer eigenartigen, alten Schrift verfasst wurden. Wer diese „Sütterlin-Schrift“ lernen möchte, kann dies in dieser Übung mit dem Lahrer Stadthistoriker Thorsten Mietzner tun. Nach einer Einführung in die Eigenart der Schrift steht das eigenständige Lesen und Üben im Mittelpunkt der Veranstaltung.

101010

Thorsten Mietzner

Freitag, 19. Oktober 2018, 15:00-18:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
14,50 EUR



Kriegsende 1918 und die Folgen für Deutschland

Vor genau 100 Jahren endete der Erste Weltkrieg, der vielen als „Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts“ bekannt ist. Wie kam es zum Kriegsende und welche Folgen hatte der Krieg? Das Seminar versucht diese Fragen zu klären. Mit verschiedenen Quellen (Dokumente, Bilder, Literatur usw.) wird das Ende des Krieges und die darauf folgende Revolution ohne Anspruch auf Vollständigkeit erschlossen. In einer Schlussdiskussion soll erörtert werden, inwiefern der Erste Weltkrieg das 20. Jahrhundert beeinflusste. Kopierkosten bitte bar entrichten.

101020

Werner Schönleber

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 26. September 2018, 4 x
Otto-Hahn-Realschule, 209, Otto-Hahn-Str. 5
33,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Kopien)



Gesellschaft – Ehrenamt

Was is(s)t die Welt? – Ausstellung

Eine Reise in 20 Länder und der tägliche Kampf gegen Hunger und Übergewicht in der Welt.

Die Ausstellung zeigt in beeindruckenden Fotografien von Peter Menzel die Vielfalt der Nahrungsmittel und macht deutlich, wie ungleich die Nahrungsmittel auf der Welt verteilt sind. Auf den Fotos ist jeweils eine Familie zusammen mit der Menge an Lebensmitteln abgebildet, die ihr für eine Woche zur Verfügung stehen. Da sehen wir zum Beispiel eine Flüchtlingsfamilie aus Darfur/Sudan mit ihrer mehr als kärglichen Wochenration, und gleich daneben eine japanische Familie neben ihrem üppigen Wocheneinkauf. Die Ausstellung ist eine Gemeinschaftsproduktion der Stiftung Zoologisches Forschungsmuseum Alexander Koenig – Leibniz-Institut für Biodiversität der Tiere (ZFMK), Bonn, und der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH im Auftrag des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ).

102012

Mittwoch, 9. Januar bis Freitag, 25. Januar 2019

Geöffnet Montag bis Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr,
Samstag, 10:00 bis 13:00 Uhr.

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



Wastecooking – Kochen was andere verschwenden

Lassen Sie sich im Agenda-Kino unterhaltsam zu einem neuen Umgang mit Lebensmitteln anregen. Lesen Sie auf S.19 weiter.

Veranstaltungsreihe „Sicherheit im Quadrat“

Eine Kooperation zwischen dem Polizeipräsidium Offenburg, Referat Prävention, dem Polizeirevier Lahr und der Stadtverwaltung Lahr.

Konfliktsituation – Gewalt – Wie schütze ich mich? (ab 18 J.)

Was ist Zivilcourage? Wie verhalte ich mich im Ernstfall richtig, ohne mich oder andere zu gefährden und dennoch zu helfen? Die wenigsten Menschen geraten mehrfach in Gewaltsituationen, daher fehlt dem normalen Bürger die Erfahrung, um sich richtig zu verhalten. Dennoch kann es passieren, dass man in der Öffentlichkeit, oder gar bei einer privaten Feier, mit Gewalt konfrontiert wird. In diesem Zivilcourage Workshop werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, sich richtig zu verhalten. Er soll das Sicherheitsgefühl der Teilnehmer/innen stärken und die eigenen Stärken und Schwächen aufzeigen. Weiterhin werden einfache Befreiungsgriffe, die jeder im Alltag umsetzen kann, gelehrt. Was Sie erwartet: Ein engagiertes Team, Reflektion eigener Erfahrungen, praktische Übungen und das gute Gefühl, etwas bewirken zu können! Tilo Meißner arbeitet beim Referat Prävention beim Polizeipräsidium Offenburg. Die ehemalige Polizeibeamtin Katrin Kupferschmidt ist Präventionstrainerin und bietet seit einigen Jahren u.a. Deeskalations- und Selbstbehauptungsseminare an.

102001

KumuTeam Gewaltprävention / Tilo Meißner
Samstag, 22. September 2018, 9:30-15:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Sicher leben – So schützt man sich im Alter vor Kriminalität

Sind ältere Menschen häufiger Opfer von Straftaten? Kann man sich heutzutage noch ohne Gefahr auf die Straße trauen? Kann man sich gegen Kriminalität schützen? Der wichtigste Schutz vor Kriminalität ist Information: Im Vortrag wird eine Reihe von Kriminalitätsformen angesprochen, denen besonders ältere Menschen häufig ausgesetzt sind: Maschen der Trickdiebe - der Enkeltrick - dubiose Haustürgeschäfte - falsche Amtspersonen - Gewinnversprechen - Kaffeefahrten - sicher unterwegs und zu Hause - und weitere wichtige Themen. Der Vortrag soll Seniorinnen und Senioren helfen, unlautere Absichten zu erkennen und gibt Tipps zum richtigen Verhalten.

102030

Hans Peter Huber
Dienstag, 13. November 2018, 15:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Lahr, Bürgerzentrum
Treffpunkt Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2
Eintritt frei

Achtung, Kriminalität im Internet! Wie bin ich vor Hackern geschützt?

Lesen Sie auf S.57 weiter über diesen Vortrag in Ettenheim.

100 Jahre Frauenwahlrecht – Feier im Schlachthof am Freitag, 30.11.2018

Feiern Sie mit! Es laden ein: Beauftragte für Chancengleichheit, Frauennetzwerk, Frauenpolitisches Forum, Inner Wheel Club, Jugendgemeinderat und Volkshochschule.
Ab 18.00 Uhr Beginn mit Begrüßungssekt und Info-Markt in der kleinen Halle. Die Ausstellung „Interkulturalität und Frauenrechte“ des IBG und Informationsstände zeigen das aktuelle frauenpolitische Engagement in Lahr.
Um 19.00 Uhr startet das Bühnenprogramm mit Musik, Vortrag und Tanzvorführung.

100 Jahre Frauenwahlrecht

„Wir verlangen Anwendung der Prinzipien des modernen Staates – der allgemeinen Menschenrechte – auch auf die andere Hälfte der Menschheit, die Frauen.“

Am 12. November 1918 erhielten die deutschen Frauen endlich das Wahlrecht und durften am 19. Januar 1919 die Nationalversammlung mitwählen. Mit viel Kreativität und Hartnäckigkeit hatten die Frauen gegen unsinnige Argumente und massive Widerstände um ihr Wahlrecht gekämpft. Die SPD unterstützte als einzige Partei im Kaiserreich das Frauenwahlrecht, konnte sich jedoch im Reichstag nicht durchsetzen. Anhand einiger Frauen der deutschen Frauenstimmrechtsbewegungen werden die Handlungsspielräume deutlich: Sie umgingen das Vereinsverbot (bis 1908), nutzten die Möglichkeiten der Presse und forderten durch juristische Kniffe die politisch Verantwortlichen heraus. Prof. Dr. Sabine Liebig lehrt Neue und Neueste Geschichte und ihre Didaktik an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Einer ihrer Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte ist die Frauen- und Geschlechtergeschichte. Gefördert durch das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg. Der Vortrag ist Teil der Feier zum Jubiläum des Frauenwahlrechts.

102002

Prof. Dr. Sabine Liebig
Freitag, 30. November 2018, 19:15 Uhr
Jugendbegegnungsstätte Schlachthof, Dreyspringstr. 16
Eintritt frei

Damenwahl! 100 Jahre Frauenwahlrecht

Tagesfahrt nach Frankfurt

Nähere Informationen über diese Ausstellungsfahrt finden Sie auf S.22

Nr. 20.

Beilage der Frauenbewegung

1. November 1904.

Parlamentarische Angelegenheiten und Gesetzgebung.

Redigiert von Dr. jur. Anifa Augspurg.

Inhalt: Satzungen des Weltbundes für Frauenstimmrecht. – Polizei und Prostitution in Altona. – Notizen.

Satzungen des Weltbundes für Frauenstimmrecht.

Artikel 1: Name.

Unter dem Namen „Weltbund für Frauenstimmrecht“ ist eine internationale Organisation gegründet worden.

Artikel 2: Zweck.

Zweck des Bundes ist die Erlangung des Frauenstimmrechts in allen Ländern und die internationale Organisation aller Anhänger desselben zu gegenseitiger Unterstützung und Zusammenarbeit.

Artikel 3: Mitgliedschaft.

1. Jeder nationale Frauenstimmrechtsverband von 2500 Mitgliedern oder weniger kann sich dem Weltbunde für

Artikel 7: Geschäftsführender Ausschuß.

Die 7 beamteten Vorstandsmitglieder bilden den geschäftsführenden Ausschuß, welchem die Geschäftsführung für den Weltbund während des Zeitraumes zwischen seinen allgemeinen Zusammenkünften obliegt.

Artikel 8: Geschäftsjahr.

Das Geschäftsjahr ist das Kalenderjahr.

Artikel 9: Vorstandswahl.

1. Der Vorstand wird bei den regelmäßigen Zusammenkünften des Weltbundes gewählt. Kandidaten werden in einem vorbereitenden Wahlgange vorgeschlagen. Die drei Kandidaten, welche für irgend ein Amt die meisten Stimmen erhalten, stehen zur endgültigen Wahl.

Plakat Frauenwahlrecht



Eine Live-Dokumentation von und mit Ingo Espenschied

DOKULIVE®

Das Europäische Parlament – Stimme der Bürger!

Multimediale Live-Dokumentation (DOKULIVE®) auf Großbildleinwand - von und mit Ingo Espenschied

Im Frühjahr 2019 finden die neunten Wahlen zum Europäischen Parlament statt. Seit Jahrzehnten sinkt die Wahlbeteiligung, das Vertrauen in die europäische Volksvertretung ist gering. Zahnloser Debattierclub oder veritable Stimme der Bürger in Europa? Welche Rolle spielt das Europäische Parlament wirklich? In Straßburg und Brüssel begibt sich der Mainzer Politologe und Vortragsprofi Ingo Espenschied auf Spurensuche, spricht mit Abgeordneten verschiedenster Parteien und schaut den Parlamentariern wie auch der Verwaltung bei ihrer täglichen Arbeit über die Schulter. Ein Blick zurück in die bewegte Geschichte des Europäischen Parlaments schafft zusätzlich Klarheit. Was als kleine, vor allem repräsentative Institution begann, ist im Laufe von mehr als 65 Jahren zu einem gewichtigen Political Player innerhalb der EU herangereift. Das Europäische Parlament ist heute nicht nur der Gesetzgeber in Europa – seine Geschichte ist auch Spiegel der europäischen Integration insgesamt. Die Veranstaltung findet im Rahmen einer Kooperation zwischen dem Ministerium der Justiz und für Europa Baden-Württemberg, dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg und der Volkshochschule Lahr statt.

102005

Donnerstag, 11. Oktober 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei



Frieden zwischen Israel und Palästina ist möglich

Franz Alt, der bekannte Publizist und frühere Chefredakteur des TV-Nachrichtenmagazins „Report“, kommt zu einem Vortrag nach Lahr. Der Nah-Ost-Konflikt sorgt im Abstand von nur wenigen Wochen immer wieder für grauenvolle Schlagzeilen. Etliche US-Präsidenten sind in der Vergangenheit daran gescheitert, mit verschiedenen Verhandlungsformaten Frieden zwischen Israelis und Palästinensern zu vermitteln. Franz Alt versucht in seinem Vortrag, neue Wege und eine Vision für eine Verständigung in der nunmehr seit mehr als einem Jahrhundert von Gewalt und Krieg geprägten Region aufzuzeigen. Ein Beispiel für visionäres Handeln bietet laut Alt die Initiative polnischer und deutscher Bischöfe, die nach dem Zweiten Weltkrieg den ersten Schritt zur Versöhnung zwischen den beiden Völkern unternahmen. Sie sagten: „Wir vergeben und wir bitten um Vergebung.“

Weitere konkrete Vorschläge Alts zielen auf die politische Funktion, die Jerusalem in Zukunft spielen könnte und auf die mögliche konstruktive Rolle der Minderheiten auf beiden Seiten, der arabischen Minderheit im Staat Israel und der jüdischen Minderheit im Westjordanland. Eine Kooperation von Volkshochschule und Friedensforum Lahr.

102004

Franz Alt
Mittwoch, 17. Oktober 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

**FRIEDENSFORUM
LAHR**



Medienmanipulation – Wie Russland im Westen Meinung macht

Manipulation ist eine Technik des Informationskriegs. Sie ist gefährlicher als Propaganda und beeinflusst das Denken und Handeln der Menschen heimlich. Seit seinem Amtseintritt strebt der russische Präsident danach, seine Macht dauerhaft zu sichern sowie den Einfluss Russlands in der Welt zu vergrößern. Mit dem Einsatz manipulativer Methoden verzeichnet er dabei große Erfolge. Er gelang ihm, Menschen zum Protest gegen Ereignisse auf die Straße zu bringen, die so, wie kommuniziert, gar nicht stattgefunden haben. Er konnte die Ukraine destabilisieren und Einfluss auf Entscheidungen und Wahlen im Westen nehmen. Die Referenten legen Methoden und Techniken offen, die Russland dabei verwendet.

102003

Harald Wieber / Olga Wieber
Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Investieren in „Gutes Leben“ - Oikocredit in Ecuador

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

102010

Andrea Seitz

Donnerstag, 25. Oktober 2018, 19:00 Uhr

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

Eintritt frei



Oikocredit

Die letzten Christen – Flucht und Vertreibung aus dem Nahen Osten

Die Wiege des christlichen Abendlandes steht im Nahen Osten, dort nahm das Christentum seinen Anfang. Bis in die Gegenwart leben in Syrien und im Irak christliche Gemeinden, die aramäisch sprechen, die Muttersprache Jesu. Doch diese Christen wurden seit Jahrhunderten diskriminiert und verfolgt. In jüngster Zeit wurden viele von ihnen durch den „Islamischen Staat“ vertrieben und in alle Welt zerstreut. Nun leben sie als Flüchtlinge auch in Mitteleuropa. Der Theologe Andreas Knapp hat sich auf Spurensuche begeben und Flüchtlingslager im Irak besucht. Er liefert einen erschütternden Bericht, der uns helfen kann, die Beweggründe der Menschen zu verstehen, die heute zu uns fliehen. Mit einem Büchertisch der Buchhandlung Schwab.

102007

Dr. Andreas Knapp

Mittwoch, 6. Februar 2019, 19:00 Uhr

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

3,50 EUR / 2,50 EUR

Elftes Internationales Suppenfest

Lahrer Suppenkulturen stellen sich vor

Bei mehr als 100 Nationen in einer Stadt gibt es viele Unterschiede. Aber es gibt eine Gemeinsamkeit über alle Traditionen, Länder und andere Unterschiede hinweg: Viele Menschen haben eine Lieblingssuppe, an die sie sich gerne erinnern und mit der sie etwas ganz Besonderes verbinden: ihre Heimat, ihre Kindheit, ihren Urlaub... Das Netzwerk Migration und Integration veranstaltet das inzwischen elfte Lahrer Suppenfest. Die Besucherinnen und Besucher sind eingeladen, Suppen aus aller Welt zu probieren. Dazu gibt es Gelegenheit, miteinander die dazugehörigen Gedanken, Erinnerungen und Geschichten zu teilen. Veranstalter: Netzwerk Migration und Integration. In Kooperation mit dem Max-Planck-Gymnasium.

Interessierte Suppenköchinnen und -köche können sich zum Mitmachen hier anmelden:

Amt für Soziales, Schulen und Sport: Tel.:

07821/9105020, E-Mail: andreas.may@lahr.de

100050

Samstag, 17. November 2018, 12:00-15:00 Uhr

Max-Planck-Gymnasium, Max-Planck-Str.

Eintritt frei. Spenden erwünscht.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Stammtischparolen (Flucht, Asyl) gekonnt kontern!

Eine Kooperation von VHS und

Interkulturellem Beirat.

„Die nehmen uns alles weg!“, „Wer will die schon hier haben!“, „Die sind doch alle kriminell!“...

Wer kennt sie nicht, die fremdenfeindlichen Killerphrasen und Parolen, die vorzugsweise an Stammtischen, manchmal am Arbeitsplatz und sogar im Freundeskreis und der eigenen Familie geäußert werden? Doch was ist ihnen entgegenzusetzen? Wieso fallen uns die besten Argumente meistens erst hinterher ein? Wir lernen:

- Die Blockade erkennen und überwinden

- Aus sicherer Distanz flexibel agieren

- Die Motive des Angreifers verstehen und schlagfertige Techniken gezielt und souverän einzusetzen.

Wir sammeln zu Ihren konkreten Beispielen gute Entgegnungen, üben Redefähigkeit und stärken unsere Selbstsicherheit. Der wertschätzende Humor kommt dabei nicht zu kurz, sondern kann uns sogar eine neue Art der Begegnung mit unseren „Gegnern“ ermöglichen. Gefördert aus Mitteln des Landesprogramms DEMOKRATIE STÄRKEN! und der Landeszentrale für Politische Bildung Baden-Württemberg. An- und Abmeldeschluss: 04.10.2018 Anmeldung bei der VHS Lahr: www.vhs.lahr.de, Tel.: 07821/ 9180

102006

Silke Weigang

Samstag, 20. Oktober 2018, 11:00-17:00 Uhr

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

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



Landeszentrale
für politische Bildung
Baden-Württemberg



Gute Fotos für Internet und Presse

Fortbildungsprogramm für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfegruppen

In diesem Workshop lernen Sie gute und stimungsvolle Fotos für den professionellen Internet- und Presseauftritt zu erstellen. Wir behandeln Fragen der Aufnahmetechnik (Blende, Zeit, Tiefenschärfe) sowie weitere wichtige Aspekte wie Bildausschnitt, Wirkung auf den Betrachter (Bildgestaltung und Bildperspektiven), Größenverhältnisse.

Eine Kooperation von Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Ortenaukreises, Mehrgenerationenhaus Lahr und VHS Lahr. Anmeldung nur über www.ortenau-engagiert.de/informationen/fortbildungsangebote oder telefonisch unter 0781/805 9814.

An- und Abmeldeschluss: 17.08.2018

Bitte mitbringen: Digitalkamera (die Art der Kamera spielt keine Rolle), aufgeladene Akkus und evtl. einen Laptop.

102042

Lian Siekman

Freitag, 21. September 2018, 18:00-20:30 Uhr

Samstag, 22. September 2018, 10:00-17:00 Uhr

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

Kostenfrei



Philosophie – Religion

Buddhistische Lehren für den westlichen Alltag

Das Wort "Buddhismus" ist den meisten ein Begriff, aber was man daraus im westlichen Alltag direkt anwenden kann, ist oft weniger bekannt. Der Vortrag gibt daher Denkanstöße, was wir (als Westler) aus fernöstlichen Religionen, Lehren und Philosophien lernen können. Auch auf das Thema Achtsamkeit wird eingegangen. Der Referent Michael Lehmann ist Diplom-Psychologe und zertifizierter Achtsamkeit- und Meditator. Er beschäftigt sich seit 10 Jahren mit dem Buddhismus und dessen praktischen Anwendungen.

108001

Michael Lehmann

Dienstag, 20. November 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Friedrich Nietzsche – Der erste moderne Philosoph

Nietzsche stellt für die Philosophie eine Epochen-schwelle dar. Angetreten, um nach dem „Tod Gottes“ eine zeitgeschichtliche Wende philosophisch einzuleiten, endet sein prophetischer Anspruch im Wahnsinn. Nietzsches Philosophie und Leben spiegeln das Schicksal eines Denkers, der traditionelles Denken angreift und auflöst, ihm aber im Kern verhaftet bleibt und an diesem Widerspruch scheitert.

108003

Dr. Sigbert Gebert

Donnerstag, 29. November 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Länder – Kulturen

Myanmar – Ein Land öffnet sich

Die ehemals britische Kolonie Birma wurde nach der Unabhängigkeit von verschiedenen Militärdiktaturen über 40 Jahre völlig abgeschottet von der Welt. Erst langsam öffnet sich das Land. Die Konflikte reißen nicht ab. Erst jüngst geriet das buddhistische Land wegen schwerer Menschenrechtsverletzungen gegen die muslimische Minderheit der Rohingya in die Schlagzeilen. Detlev Hoffmann hat das Land 2017 auf eigene Faust bereist und neben interessanten Eindrücken auch viele betörend schöne Fotos mitgebracht.

109005

Detlev Hoffmann

Dienstag, 15. Januar 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Marokkos Süden – Lebensfreude pur

Als Fotodozent und Reisefotograf hat Karl H. Warkentin in den letzten Jahren bei mehreren Reisen den Süden Marokkos kennen und lieben gelernt. Immer wieder überraschte ihn die unvorstellbar schöne und abwechslungsreiche Landschaft und Natur, begeistern ihn die besonders herzlichen, gastfreundlichen und weltoffenen Menschen, die leckere marokkanische Küche und das nicht nur für Fotografen hervorragende und zuverlässige Wetter. Dies und noch viel mehr möchte Warkentin dem Publikum in einer professionellen Live-Diaschau in attraktiven Bildern und vielen kleinen Geschichten näher bringen und nach dem Vortrag zu einem Gläschen echtem „Berber-Whisky“ einladen, den sogar Kinder und Autofahrer trinken dürfen!

109006

Karl H. Warkentin

Montag, 21. Januar 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
5,- EUR



Marokkos Süden



Myanmar: Tempel Myabmar Nord



Myanmar: Fischer im Inle

Betriebsbesichtigungen

Ölfabrik Schmidt

Die Geschichte für Speiseöle reicht für die Familie Schmidt bis ins Jahr 1795 zurück. Die Ölfabrik Lahr ist damit einer der ältesten Familienbetriebe in der Ortenau. Nach vielen Jahren der Herstellung von Ölen in Lahr, wurde die Produktion eingestellt und man konzentrierte sich auf das Abfüllen von Ölen. Unter der Marke Primus werden verschiedene Sorten Öl wie Olivenöl, Traubenkernöl oder Walnussöl für Gastronomie und Handel angeboten. Sie besichtigen die Abfüllanlage, die Lagerhallen und den firmeneigenen Fuhrpark. Außerdem erfahren Sie einiges über die Historie des Familienbetriebs.

103010

Hans-Heinrich Schmidt
Donnerstag, 18. Oktober 2018, 15:00-16:30 Uhr
Ölfabrik Schmidt; Carl-Benz-Str. 15, Lahr/Schwarzwald
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

GROHE AG

GROHE ist der weltweit führende Anbieter von Sanitärarmaturen und eine globale Marke für innovative Sanitärprodukte. Die Weltmarke GROHE setzt seit vielen Jahrzehnten auf die Markenwerte Technologie, Qualität, Design und Nachhaltigkeit, um „Pure Freude an Wasser“ zu bieten. Innovation, Design und Entwicklung sind eng aufeinander abgestimmt und als integrierter Prozess fest am Standort Deutschland verankert. Damit tragen GROHE Produkte das Qualitätssiegel „Made in Germany“. Über 240 Design- und Innovationspreise allein in den letzten zehn Jahren sowie die Platzierung unter den Top 3 von „Deutschlands nachhaltigsten Großunternehmen 2015“ bestätigen den Erfolg von GROHE. Seit 2014 ist GROHE Teil des internationalen Markenportfolios der Lixil Group Corporation, einer an der Tokyo Stock Exchange notierten Gesellschaft. Lixil ist der weltweit führende Sanitärhersteller und Japans größter Anbieter der Baustoffindustrie und Wohngebäudeausstattung.

Die Wegstrecke beträgt bis zu 2 km und ist teilweise mit Treppenstufen verbunden. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk. Bei Trägern von Herzschrittmachern und Insulinpumpen bitten wir um eine telefonische Vorabgespräch. Diese Führung ist nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.

103011

Dienstag, 23. Oktober 2018, 13:30-16:30 Uhr
Grohe AG; Carl-Benz-Str. 10; 77933 Lahr/Schwarzwald
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

„Inside Wilhelma“

Fahrt zum Zoologisch-Botanischen Garten Stuttgart mit Führung

Sie erhalten exklusive Einblicke in Bereiche der Wilhelma, die im Rahmen eines normalen Besuchs nicht möglich sind und erfahren Hintergründe über den Betrieb eines modernen Zoologisch-Botanischen Gartens. Als Teilnehmer an der Führung „Inside Wilhelma“ werden Sie von Dozenten geführt, die sich aus der Führungsebene der Wilhelma rekrutieren: Revierleiter, Tierärzte oder Kuratoren! Je nach ihrem Arbeitsgebiet setzen die Führenden Schwerpunkte, stets berichten sie über aktuelle Ereignisse in der Wilhelma. Die Führung findet von 14:30 – 16:00 Uhr statt. Die Führung ist offen für Kinder ab 10 Jahren. Vorher können die Teilnehmer auf eigene Faust die Wilhelma erkunden.

Eine Kooperation von VHS Lahr, VHS Ortenau und VHS Offenburg. Anmeldung nur bei der vhs Ortenau, kehl-hanauerland@vhs-ortenau.de
Tel.: 07841 60484500
E-Mail: info@vhs-ortenau.de

103012

VHS Kehl-Hanauerland
Dienstag, 30.10.2018

Abfahrt Lahr: 7:30 Uhr, Stadthalle, Kaiserstr. 107
Abfahrt Offenburg: 8:00 Uhr, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße
Abfahrt Kehl: 8:30 Uhr, Bushaltestelle Am Lager 1

Rückkehr Kehl: 18:00 Uhr
Rückkehr Offenburg: 18:30 Uhr
Rückkehr Lahr: 19:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle Lahr
50,- EUR ab 23 TN 50,00 €
ab 30 TN 42,00 €

Verbraucherfragen

Mit einfachen und robusten Anlagestrategien den Aktienmarkt überlisten

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

103032

Werner Krieger
Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 17. Oktober 2018, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
49,- EUR

Erben und Vererben

Für den Erbfall gilt ein ausgeklügeltes Rechtssystem. Dieses ist in seinen wesentlichen Strukturen seit über 100 Jahren unverändert. Dennoch haben viele Menschen teilweise falsche Vorstellungen, was im Todesfall gilt. Dieser Vortrag versucht einfach und verständlich die wirkliche Rechtslage darzustellen. Aber auch die steuerlichen Fragen und die Freibeträge werden mitbehandelt. Möglichst viele Fragen sollen beantwortet werden. Die Teilnehmer können mit ihren Fragen die Inhalte aktiv mitbestimmen.

103033

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Dienstag, 16. Oktober 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Datenschutz nach der DSGVO für Vereine und kleine Betriebe

Seit dem 25. Mai 2018 ist das neue Datenschutzrecht in Kraft. Es bringt gerade für kleine Vereine und Betriebe einen außerordentlich großen bürokratischen Aufwand mit sich. Doch dieser muss geleistet werden, weil die nunmehr geltenden Bußgelder extrem hoch ausfallen können. Außerdem drohen Abmahnungen durch Konkurrenten oder Verbraucherschutzorganisationen. Der Vortrag erläutert die wichtigsten Neuerungen und gibt praktische Hinweise, wie die wichtigsten Vorgaben umgesetzt werden können.

103034

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Dienstag, 6. November 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Energetische Sanierung mit dem Sanierungsfahrplan

Vor dem Sparen von Energie stehen meist kostspielige Investitionen, die gut überlegt sein wollen. Auch die Vorgaben des Gesetzgebers erzwingen eine durchdachte Aktion. Ab Juli 2017 können Hausbesitzer eine BAFA Förderung für einen aussagekräftigen Sanierungsfahrplan erhalten. Er hilft, eine Strategie für die Reihenfolge und Wichtigkeit der verschiedenen Sanierungsmöglichkeiten zu entwickeln. Durch den übersichtlichen Beratungsbericht erkennen Haus- und Wohnungseigentümer die Möglichkeiten und Kosten der anstehenden Sanierungen. Der Vortrag geht auch auf mögliche Fördermöglichkeiten bei der energetischen Sanierung ein.

103035

Peter Gütle
Mittwoch, 10. Oktober 2018, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Natur – Umwelt

Tag der Bildung im Grünen auf der Landesgartenschau

Die drei Volkshochschulen in der Ortenau bieten ein buntes Programm an naturnahen Angeboten. Freuen Sie sich z.B. auf die Kunst des Korbflechtens, die Herstellung von Naturkosmetik, einen Exkurs in japanischer Tuschemalerei, musikalische Umrahmung, einen Spaziergang über die Landesgartenschau auf Französisch und Einblicke in vhs-Klassiker wie Tai Chi/ Qi Gong und Fit ohne Geräte. Auch für die Kleinen wird etwas geboten, es können Biber gebastelt und ein Insektenhotel gebastelt werden. Das detaillierte Programm finden Sie online auf www.vhs-ortenau.de. Die Angebote sind kostenfrei, lösen Sie aber bitte eine Eintrittskarte für die LGS.

Treffpunkt: Pavillon des Landratsamtes Ortenau, Seepark

Kinder bauen ein Insektenhotel

Bei dieser Veranstaltung können Kinder in der Zeit von 14 bis 16 Uhr unter Anleitung aus einfachen Materialien eine Nisthilfe für Insekten basteln. Auf dem Balkon oder im Garten aufgehängt, erhalten Wildbienen und Hummeln ein tolles neues Zuhause. In Kooperation von NABU Lahr und VHS Lahr.

100021

Naturschutzbund (NABU) Lahr
Samstag, 15. September 2018, 14:00-16:00 Uhr
Lahr; Landesgartenschau, Seepark, Treffpunkt Ortenau
Kostenfrei (Eintritt Landesgartenschau)

Biber basteln

Der Biber ist eines der scheuesten Tiere in unserem Land. Er und seine Freunde suchen Gesellschaft und möchten mit möglichst vielen Besuchern am 15. September nach Hause gehen. Damit jeder seinen eigenen, individuellen Freund bekommt, können alle jungen und jung gebliebenen Besucher einen kleinen Biber aus kuscheligen Pompons basteln, der auch garantiert nicht zu Hause die Möbel mit seinen orangenen Zähnen anknabbert.

100020

Birgit und Martin Reckenfelderbäumer
Samstag, 15. September 2018, 15:00-17:00 Uhr
Lahr; Landesgartenschau, Seepark, Treffpunkt Ortenau
Kostenfrei (Eintritt Landesgartenschau)

Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

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

104001

Christian Flick
Freitag, 19. Oktober 2018, 18:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
10,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Naturführung für Frauen

Ruhe und Kraft schöpfen, bei uns Selbst ankommen im Hier und Jetzt: Mit diesem Ziel gehen wir gemeinsam hinaus in die Natur, die wir - sowohl spielerisch als auch meditativ - mit all unseren Sinnen wahrnehmen. Wir gehen teilweise auf Pfaden. Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 20.10.2018. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

104004

Ulla Kölblin-Stippich
Samstag, 13. Oktober 2018, 14:30-17:00 Uhr
Treffpunkt: NABU-Pavillon auf dem Langenhard (vor dem Freizeithof), Lahr-Sulz
7,- EUR

Repair-Café

Gemeinsam reparieren – Statt alleine wegwerfen! Unter dem Motto „Zusammen reparieren, statt alleine wegwerfen“ können Besucher des Repair Cafés ihre tragbaren Gegenstände von Zuhause mitbringen. Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Geschirr... alles, was nicht mehr funktioniert, kaputt oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden. Das Repair-Café versteht sich nicht als normaler Reparaturbetrieb, sondern als Hilfe zur Selbsthilfe, bei dem auch Fachwissen, wie man etwas repariert, weitergegeben wird. Veranstalter ist der BUND Lahr in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Umwelt der Stadt Lahr, der Volkshochschule, dem Stadt seniorenbeirat Lahr und dem Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle.

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

104006

Samstag, 6. Oktober 2018, 14:00-17:00 Uhr

104007

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

104008

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

104009

Samstag, 2. Februar 2019, 14:00-17:00 Uhr

NABU – VHS

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

NABU-Herbstfest „Ein bisschen mehr Natur im Hausgarten“

Geben Sie der Natur im Garten eine Chance und schaffen Sie dadurch einen ökologisch sinnvollen Garten, sowohl für heimische Pflanzen als auch Tiere. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten wie man mit einfachen Mitteln den eigenen Garten ökologisch aufwertet.

104015

Naturschutzbund NABU Lahr
Sonntag, 23. September 2018, 14:00-17:00 Uhr
Naturstützpunkt am Hobergsee, Schillingsweg 2/13
Eintritt frei (Spende erbeten)

Faszination Langenhard - NABU

Dr. Walter Caroli und Detlef Lingner beschreiben das „Nationale Naturerbe Langenhard“ und zeigen es von einer Seite, die vielen Besucherinnen und Besuchern gar nicht bekannt ist, nämlich filigran durch Einblicke in die dort heimische Insekten- und Vogelwelt. Zu sehen ist unter anderem die mittlerweile heimisch gewordene Gottesanbeterin mit ihrem Gelege. Außerdem werden einzigartige, am Jahreszyklus ausgerichtete Landschaftsaufnahmen, Stimmungen, Szenerien, variierende Lichtverhältnisse und Perspektiven gezeigt.

104016

Dr. Walter Caroli / Detlef Lingner
Donnerstag, 27. September 2018, 19:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
4,- EUR (2,- EUR für NABU-Mitglieder)

Nachttour auf dem Langenhard – für Familien mit Kindern (ab 8. J.) - NABU

Wenn sich der Tag dem Ende neigt und wir Menschen zur Ruhe kommen, werden einige Tiere erst so richtig munter. Kommt mit auf Entdeckungstour auf dem nächtlichen Langenhard. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Sitzunterlage, Vesper, Getränke.

104017

Julia Zehr / Tanja Frey
Freitag, 26. Oktober 2018, 18:00-19:30 Uhr
NABU-Pavillon beim Parkplatz auf dem Langenhard
Kostenfrei

Pilzwanderung im Sulzbachtal - NABU

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

104018

Stefan Schiff
Der Termin wird in der Tagespresse bekannt gegeben.
Treffpunkt: Kirche in Sulz
Kostenfrei (Spende erbeten)

Agenda-Kino

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

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



Das Wunder von Mals

Wir befinden uns im Jahr 2015. Ganz Südtirol wird von Monokulturen überrollt und in Pestizid-Wolken gehüllt ... Ganz Südtirol? Nein! Ein von unbeugsamen Vinschgern bewohntes Dorf kämpft mit einem Feuerwerk der Ideen gegen eine Übermacht aus Bauernbund, Landesregierung und Pharmaindustrie. Mals im Obervinschgau soll die erste pestizidfreie Gemeinde Europas werden. Unglaubliche 76 % der Bevölkerung entscheiden sich bei in einer Volksbefragung für ein Pestizidverbot auf dem Gemeindegebiet. Doch die Südtiroler Apfellobby denkt keinen Augenblick daran dieses Votum der Bevölkerung zu akzeptieren. Sie bekämpft das kleine widerspenstige Dorf im Vinschgau mit allen verfügbaren Machtmitteln. Ein ungleicher Kampf beginnt, indem die Menschen in Mals über sich hinauswachsen werden. Denn ihr „Nein“ zu Pestiziden und Monokulturen ist gleichzeitig ein „Ja“ zu Vielfalt, Schönheit und Eigenart, ein „Ja“ zur eigenen Identität. In Kooperation mit dem BUND Lahr, Agenda-Büro der Stadt Lahr und VHS Lahr.
Italien, Österreich 2018, Dauer: 80 Min.,
Regie: Alexander Schiebel

104060

Mittwoch, 26. September 2018, 19:00 Uhr
Eintritt frei

„Worauf warten wir noch?“ - Qu'est-ce qu'on attend? (OmU)

Der Film erzählt die wunderbare Geschichte, wie die kleine elsässische Stadt Ungersheim mit gerade einmal 2.200 Einwohnern ihren eigenen Transformationsprozess in die Post-Öl-Ära mit geringer Umweltbelastung in Gang setzt. Auf Initiative der Gemeindeverwaltung wird eine Re-Lokalisierung der Lebensmittelproduktion angestrebt, Energiesparen und die Entwicklung erneuerbarer Energien werden gefördert und die lokale Wirtschaft wird durch eine eigene Währung gestützt.

Das Ergebnis: Seit dem Jahr 2005 hat die Stadt nicht nur die Treibhausgasemissionen um 600 Tonnen pro Jahr reduziert, sondern auch Betriebskosten eingespart. Hunderte von Arbeitsplätzen wurden geschaffen. Und lokale Steuern wurden nicht erhöht. Der Film begleitet die Umsetzung des Programms. Die entstandene Chronik ist eine Inspiration des täglichen Glücks und Stolzes, sich gemeinsam für den Schutz unseres Planeten zu engagieren.

In Kooperation mit BUND Umweltzentrum Ortenau, Agenda-Büro der Stadt Lahr und VHS Lahr.

Frankreich 2016, 119 Min., Regie: Marie-Monique Robin
(Französisch mit deutschen Untertiteln)

104061

Montag, 22. Oktober 2018, 19:00 Uhr
Eintritt frei

The Cleaners (OmU)

THE CLEANERS ist eine Reise in eine versteckte Schattenindustrie in Manila mitten in das Herz digitaler Zensur – dorthin, wo das Internet von kontroversen Inhalten „gesäubert“ werden muss. Wer kontrolliert, was wir sehen und was wir denken?
In Kooperation mit dem Agenda-Büro der Stadt Lahr und VHS Lahr.

D/Brasilien 2018, 88 Min.,
Regie: Moritz Rieseewieck, Hans Block

104062

Mittwoch, 21. November 2018, 19:00-20:30 Uhr
Eintritt frei

Wastecooking – Kochen was andere verschwenden

„Wastecooking“ ist ein Roadmovie, das sich auf kreative Weise mit dem Thema Lebensmittelverschwendung beschäftigt. David Gross, Lebensmittelaktivist und Koch, reist mit seiner mobilen Wasteküche, einem zum Kochherd umgebauten Müllcontainer, und seinem Wastemobil, das nur mit gebrauchtem Speiseöl fährt, durch 5 europäische Länder. Er spürt Orte der Verschwendung auf und trifft unterwegs engagierte Mitstreiter, mit denen er Nahrungsmittel rettet, die ansonsten vergeudet werden, und in genussvolle Gerichte verwandelt. „Wastecooking“ regt auf unterhaltsame Weise dazu an, den eigenen Umgang mit Lebensmitteln zu überdenken. In Kooperation mit dem Agenda-Büro Lahr und VHS Lahr.

Österreich 2015, 80 Min.,
Regie: David Groß, Georg Misch

104063

Mittwoch, 16. Januar 2019, 19:00 Uhr
Eintritt frei

Was is(s)t die Welt? – Ausstellung

Die Ausstellung zeigt vom 9. bis 25. Januar, was Familien auf der Welt in einer Woche essen und trinken. Lesen Sie weiter auf S.13

Erziehungsfragen – Persönlichkeit

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

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

105001 / 105002 / 105003

Monika Treick / Oberarzt Dr. med. Daniel Pfisterer
Donnerstag, 11. Oktober / 8. November / 6. Dezember 2018
jeweils 19:30 Uhr
Ortenau Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau, Klosterstr. 19
Eintritt frei

Säuglingspflegekurs

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

105012

Roswitha Mischnick
Samstag, 8. Dezember 2018, 9:00-15:00 Uhr
Ortenau Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau, Klosterstr. 19
30,- EUR (Zahlbar an das Ortenau Klinikum)

Babymassage – Berührung mit Respekt Kurs für Eltern mit Babys (ca. 2-6 Monate)

Durch Massage kommen Sie mit Ihrem Baby in einen innigen Kontakt. Sie vermitteln ihm liebevolle Berührung und Respekt und fördern eine intensive Bindung zwischen sich und dem Kind. Über die Haut - das größte Sinnesorgan - geben Sie dem Baby wichtige Impulse für eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung. Körperfunktionen und Nervensystem werden stimuliert, Entspannung, Vertrauen und Wohlfühl entstehen. Der Kurs umfasst: Teil- und Ganzkörpermassage für das Baby, Massage gegen Blähungen und Koliken, Entspannungstechniken, Informationen und Eltern Austausch. Bitte mitbringen: Unterlage, Babydecke, Windel zum Wechseln. Jede/r erhält ein Ölfläschchen und Kopien. Materialkosten bitte bar entrichten.

105015

Margot Flick
Montag, 10:00-11:30 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
60,- EUR (zzgl. 3,- EUR Material)
min. 5/max. 7 Teiln.

TEE um 5 – Treffpunkt für Eltern und Erziehende

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

Hilfe! Mein Kind kommt in die Schule

Der Schritt vom Kindergartenkind zum Schulkind stellt die Eltern und das Kind vor große Herausforderungen und wirft viele Fragen auf: Was muss man bei der Einschulung in eine Grundschule beachten? Was sollte mein Kind können? Was ist, wenn es (noch) nicht (grund)schulfähig ist? Wie sieht es mit der Betreuung in der Schule aus? Wolfgang Meier, ehemaliger Rektor einer Grundschule und geschäftsführender Rektor der Schulen in Lahr informiert, über den Weg vom Kindergarten in die Grundschule. Mit Kinderbetreuung.

105040

Wolfgang Meier
Mittwoch, 28. November 2018, 17:15 Uhr
Hort an der Luisenschule, Industriehof 12
Eintritt frei

Kindliche Sexualität – sexuellen Übergriffe vorbeugen

Eltern sind oft verunsichert, wenn Kinder Fragen zum Thema Sexualität stellen oder ihren eigenen Körper und den von anderen erkunden. Wie entwickelt sich die Sexualität bei Kindern? Was geht zu weit und wo werden Grenzen überschritten? Wie können Erwachsene präventiv handeln? Aufschrei! e.V. informiert an diesem Abend über die sexuelle Entwicklung von Kindern und die Möglichkeiten des Umgangs mit der Neugier der Kinder. Auch der Schutz vor sexuellen Übergriffen wird thematisiert. Aufschrei! ist ein Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Erwachsenen.

Ohne Kinderbetreuung

105042

Aufschrei! e.V.

Donnerstag, 14. Februar 2019, 19:30 Uhr

Kindertagesstätte am Schießrain, Am Schießrain 1
Eintritt frei

Schule – und dann?

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

Die Bewerbung – Was Eltern wissen müssen!

Mit der Bewerbung für einen Ausbildungsplatz präsentiert sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter zum ersten Mal einem Unternehmen. Die Art und Weise der Bewerbung hat sich durch E-Mail-Bewerbungen, unternehmenseigene Onlinebewerbungen, durch Einstellungstest und Assessmentcenter stark verändert. An diesem Abend erfahren Sie als Eltern, wie Sie Ihre Jugendlichen bei der Bewerbung unterstützen können, was zu beachten ist im Umgang mit den neuen Formen und wie Fehler vermieden werden können. So helfen Sie Ihrem Kind, sich erfolgreich zu bewerben und sich sicher zu präsentieren. In Kooperation mit der Bildungslandschaft Lahr.

105060

Dr. Ilona Rau, Ralf Baumann (Firma Herrenknecht), Simone Haag (Arbeitsagentur).

Dienstag, 29. Januar 2019, 19:00 Uhr

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

Studienwahl – Wie Eltern unterstützen können!

Der Abschluss ist fast geschafft und die Fragen für die Zeit danach rücken nicht nur bei den angehenden Abiturienten/innen, sondern auch bei vielen Eltern der immer jünger werdenden Studieninteressierten in den Mittelpunkt. Unter dem Motto „Wege entdecken - Ziele erreichen“ lädt Ute Benninghofen (M.A.), freiberuflich im Bereich Coaching und Beratung tätig und Studienberaterin an der Universität Freiburg, interessierte Eltern zum Austausch über die Studienwahl ihrer Kinder ein. Zwei Impulsvorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit möchten dazu beitragen, Unsicherheiten im Übergang von der Schule zur Hochschule zu beseitigen und im Dialog noch offene Fragen zu beantworten. Die Vorträge können separat oder gemeinsam besucht werden.

19:00 Uhr: Viele Wege - ein Ziel?! Orientierung und Entscheidung - „Wie Eltern bei der Studienwahl unterstützen können“

20:15 Uhr: Bachelor, Master, Credit Points und Module - wie sieht ein Studium heute aus?!

In Kooperation mit der Bildungslandschaft Lahr.

105061

Ute Benninghofen

Donnerstag, 7. Februar 2019, 19:00 Uhr

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

Kuchenbäcker oder Rechtsanwalt? Gute Elternvertreter braucht die Schule

Gut vorbereitet das neue Ehrenamt des Elternvertreters antreten, das ist das Ziel dieser Schulung! Wer Kinder in der Schule hat, kennt diese Situation: Bei den Wahlen an Elternabenden schauen die Meisten betreten auf den Boden, um nicht in den Fokus zu geraten. Dennoch birgt das Amt viele Chancen und Möglichkeiten sich in der Klasse und an der Schule einzubringen. Es gibt neben den Pflichten auch viele Rechte, die ein gewählter Elternvertreter an der Schule hat. Und das Allerwichtigste sind die Möglichkeiten der Mitgestaltung und des guten Miteinanders. Zu allen Fragen rund um das Amt möchten wir Sie zu unserer kostenlosen Schulung einladen: Welche Rechte und Pflichten habe ich als Elternvertreter/in? In welchen Gremien kann ich als Elternvertreter/in mitwirken? Welche Möglichkeiten der Mitgestaltung habe ich? Wie verhalte ich mich im Konfliktfall? Bitte bringen Sie die Broschüre: „Elterninfo für gewählte Elternvertreterinnen und Elternvertreter“ die Sie nach der Wahl erhalten haben, mit zur Schulung.

Eine Veranstaltung des Gesamtelternbeirats der Lahrer Schulen in Kooperation mit der Volkshochschule Lahr, der Bildungslandschaft Lahr und der Elternstiftung Baden-Württemberg.

105065

Jutta Luem-Eigenmann / Marion Sütterlin / Dr. Sabrina Bibbo

Donnerstag, 15. November 2018, 19:00-21:30 Uhr

Lahr; Max-Planck-Gymnasium, Musikzimmer
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

Fadenspiele für Anfänger/innen

Pädagogische Fortbildung in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro

für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit, Lehrer/innen und Jugendleiter/innen. Offen auch für Eltern und Interessierte.

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

105076

Selina Cataltepe

Freitag, 28. September 2018, 17:00-19:30 Uhr

Kinder- und Jugendbüro Lahr, Jammstr. 9

5,- EUR (Barkasse)

Anmeldung erforderlich

Zu sich selber finden – Mit sich selbst gut befreundet sein

Das Seminar gibt konkrete Anregungen für persönliche Entwicklung, Selbstachtung, ein positives Selbstwertgefühl, um mehr aus der eigenen Mitte zu leben, in sich selbst zu ruhen, sich selbst treu sein und wertschätzen zu können. Sie erhalten Impulse, die Vertrauen, inneren Halt, Echtheit und den Mut zur eigenen Wahrheit stärken sowie Lebensfreude, Achtsamkeit, Geduld und Gelassenheit fördern wollen. Ermutigt wird zum Ernstnehmen von bisher ungelebtem Leben und der eigenen Gefühlswelt sowie zu einer offenen, respektvollen und abschiedsbewussten Einstellung, die helfen will, sich selbst und andere mit Stärken und Schwächen besser verstehen und annehmen zu können, lebendiger und beziehungsfähiger zu sein.

106010

Reinhold Helfert

Samstag, 27. Oktober 2018, 10:00-17:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Das innere Kind lieben lernen – Selbstakzeptanz, Vertrauen, Würde und Eigensinn

Oft steckt hinter Problemen mit Gefühlen und Beziehungen ein verletztes, bedürftiges, unsicheres, trauriges oder wütendes Kind, das wir einst waren und das heute in schwierigen Situationen die Regie übernimmt und uns unangemessen reagieren lässt. Wie können wir mit uns selbst und der eigenen Geschichte Freundschaft schließen, und uns den oft verleugneten inneren Wunden mitfühlend und geduldig zuwenden, ihre Existenz anerkennen? Wie können wir Abstand und Frieden finden, loslassen, uns selbst und anderen vergeben und uns als wertvoll und liebenswert empfinden? Dürfen wir auch Schwächen haben, Fehler machen, verletzlich sein? Das Seminar gibt Anregungen, um innerlich gestärkt, freier, authentischer zu sein und sich im Lieben zu finden, statt zu verlieren. Sie erhalten Impulse, um unbewältigte Gefühle aus der Kindheit zu heilen und dem Kind, das wir einst waren, heute ein achtsamer, fürsorglicher, gelassener und emotional nicht länger verstrickter Erwachsener sein zu können.

106011

Reinhold Helfert

Samstag, 17. November 2018, 10:00-17:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)



Kultur – Gestalten

Mit der VHS unterwegs

Kulturabende – Literatur

Literatur am Vormittag

Tanzen

Zeichnen – Malen

Nähen – Stil

Kreativität

Fotografie

Sprechen – Singen – Musik

Mit der VHS unterwegs

Das Straßburger Kaiserviertel – Exkursion

Seit 1871 gehörte das Elsass zum Deutschen Reich. Kaiser Wilhelm I. legte großen Wert darauf, seine Präsenz im Reichsland Elsaß-Lothringen und in Straßburg durch Prachtbauten sowie einen Festungsring rund um die Stadt zu zeigen. Auf einem Areal von 386 ha entstand bis 1890 nach den Plänen des Straßburger Stadtbaumeisters Conrath das Kaiserviertel, das auch das Deutsche Viertel genannt wird. Diese Neustadt mit den Prunkbauten Kaiserpalast, Universitätsbibliothek und Universität wurde im Juli 2017 zum Weltkulturerbe erklärt. Bei einer städtebaulichen Führung durch das Kaiserviertel mit dem Bauhistoriker Klaus Nohlen lernen die Exkursionsteilnehmer die verschiedenen Baustile des Viertels kennen. In Kooperation mit dem Historischen Verein für Mittelbaden - Regionalgruppe Geroldsecker Land. Die Anreise erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. An- und Abmeldeschluss: 01.10.2018

101009

Norbert Klein
Montag, 8. Oktober 2018, 11:20-18:00 Uhr
Bahnhof Lahr
20,- EUR (inkl. Fahrtkosten und Führung)

„Inside Wilhelma“

Fahrt zum Zoologisch-Botanischen Garten
Stuttgart mit Führung

Lesen Sie weiter über die Familienfahrt am 30.10.2018 auf S.16

Romantik in Baden – Ich habe mein Herz in Heidelberg verloren

Das Heidelberger Schloss gilt weltweit als Inbegriff deutscher Romantik. Wer die Führung durch die Innenräume miterlebt hat weiß, warum die beeindruckende Ruine so viele Besucher begeistert. Die ehemalige Residenz der Kurfürsten von der Pfalz galt im 16. und 17. Jahrhundert als eines der prächtigsten Schlösser Europas. Als Ruine war es Anfang des 19. Jahrhunderts weltberühmter Sehensuchtsort der romantischen Dichter. Bei einem geführten Altstadt-rundgang wird nachmittags die Vergangenheit lebendig. Ob Heiliggeistkirche, Jesuitenviertel, Deutschlands älteste Universität mit ihrem Studentenkörper oder andere Sehenswürdigkeiten: Jede Station hat eine interessante Geschichte. Die Route führt auch durch die Hauptstraße, eine der längsten Fußgängerzonen Europas. Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg.

Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107: 7:30-20:30 Uhr

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 8:00-20:00 Uhr

Staffelpreis 18–22 Teilnehmende: 60,- EUR, ab 23 Teilnehmenden: 45,- EUR

An- und Abmeldeschluss: 02.11.2018. Anmeldung nur bei der VHS Offenburg, Tel.: 0781/9364-200, E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de oder www.vhs-offenburg.de.

200001

Dr. Monika Joggerst
Samstag, 17. November 2018, 7:30-20:30 Uhr
60,- EUR

Metz in Farbe – Tagesfahrt

Tagesfahrt zum Centre Pompidou und zu den Chagall-Fenstern in der Kathedrale

Das Centre Pompidou in Metz ist ein Meisterwerk der zeitgenössischen Architektur. Es wurde von den Architekten Shigeru Ban und Jean de Gastines entworfen und besitzt drei Ausstellungsgalerien. Sie haben ein außergewöhnliches Dach, das an einen chinesischen Hut erinnert. Erleben Sie u.a. die Ausstellung „Das Abenteuer Farbe“ mit einer Auswahl moderner und zeitgenössischer Meisterwerke. Nachmittags wird eine Stadtführung mit Schwerpunkt Chagall-Fenster angeboten. Die Kathedrale Saint-Etienne (Stephansdom) gehört zu den größten gotischen Kirchenbauten in Europa. Die Glasmalereien mit einer Gesamtfläche von 6500 m² entstanden zwischen dem 13. und dem 20. Jahrhundert, haben ihr den Beinamen „die Laterne Gottes“ verliehen.

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

Kehl: Bushaltestelle, Am Lager 1: 7:00-21:30 Uhr

Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107: 7:30-21:00 Uhr

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 8:00-20:30 Uhr

Staffelpreis 18–22 Teilnehmenden: 70,- EUR, ab 23 Teilnehmenden: 55,- EUR

An- und Abmeldeschluss: 21.12.2018. Anmeldung nur bei der VHS Offenburg, Tel.: 0781/9364-200, E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de oder www.vhs-offenburg.de.

200003

Dr. Monika Joggerst

Samstag, 12. Januar 2019, 7:30-21:00 Uhr

70,- EUR (inkl. Bus und Führungen), zzgl. Flammkuchen-Essen (optional)

Damenwahl! 100 Jahre Frauenwahlrecht

Tagesfahrt nach Frankfurt

Am 19. Januar 1919 durften Frauen in Deutschland zum ersten Mal wählen und sich wählen lassen. Mit dem Ende des Ersten Weltkriegs und dem Zusammenbruch des Wilhelminischen Kaiserreichs setzte der Beschluss des Rates der Volksbeauftragten die volle Beteiligung von Frauen am politischen Leben durch. Alle Frauen und Männer ab 20 Jahren konnten nun mit Abschaffung des Dreiklassenwahlrechts durch gleiche, geheime und direkte Wahl ihre Politiker/innen in die Weimarer Nationalversammlung wählen. Die Jahreswende 1918/1919 markiert einen bedeutenden Einschnitt in der deutschen Geschichte. Nach der Führung durch die Sonderausstellung im Historischen Museum um 16 Uhr können Sie um 18 Uhr am Salonabend teilnehmen: Schauspielerinnen übernehmen die Rollen von Frauenrechtlerinnen und Frankfurterinnen und diskutieren mit den Gästen. Getränke und Imbiss können erworben werden. Weitere Informationen: <https://historisches-museum-frankfurt.de/de/damenwahl>

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

Kehl: Bushaltestelle, Am Lager 1: 11:00-24:00 Uhr

Lahr: Parkplatz Stadthalle, Kaiserstraße 107: 11:30-23:30 Uhr

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 12:00-23:00 Uhr Anmeldung nur bei der VHS Offenburg, Tel.: 0781/9364-200, E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de oder www.vhs-offenburg.de.

Staffelpreis 18–22 Teilnehmenden: 60,- EUR, ab 23 Teilnehmenden: 45,- EUR.

An- und Abmeldeschluss: 07.01.2019

200004

Regina Geppert

Samstag, 19. Januar 2019, 11:30-23:30 Uhr

60,- EUR

Kulturabende – Literatur

Tanz der Farben

Bukurije Dalladaku begeistert in ihren VHS-Kursen für die freie Malerei. Durch Verfremdungen entstehen neue Sichtweisen. 22 Kursteilnehmer und Teilnehmerinnen stellten ihre Werke in Acryl und Collagen vor. Es stellen aus: Eva Amann, Julia Bauer, Ulrike Becker, Irmgard Caroli, Heidrun Fuchsenthale, Stefanie Gäßler, Christa Geppert, Gertrud Kleis, Herbert Kreuzwieser, Helga Messner-Sonnemann, Rosemarie Obert, Karin Pardeyke, Birgit Paustian, Marianne Ringwald, Bettina Ritter, Gabriele Schäfer, Christine Schmidt, Traute Siefert, Michael Ständer, Simone Valenzuela, Ulrike Weber, Brigitte Wurth.

Zur Vernissage ist die Öffentlichkeit herzlich eingeladen. Es begrüßt der Erste Bürgermeister Guido Schöneboom. Bukurije Dalladaku führt in die Ausstellung ein. Mit Gesang durch die Musikschule Lahr. Getränke werden angeboten.

Vernissage

Donnerstag, 4. Oktober 2018, 19:00 Uhr

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

Eintritt frei

Ausstellung

4. Oktober bis 30. November 2018

Montag - Freitag 8:00 - 18:00 Uhr, Samstag: 10:00 - 13:00 Uhr



Klaus Mann (1906-1949), Schriftsteller – Vortrag mit musikalischer Begleitung

„Ich glaube ernstlich, dass er zu den Begabtesten seiner Generation gehörte, vielleicht der Allerbegabteste war.“ So schrieb Thomas Mann über seinen Sohn Klaus. Dieser Sohn rang sein Leben lang mit dem berühmten Vater. Klaus war ein unermüdlicher Arbeiter, er schuf Romane, Kurzgeschichten, Essays, (Auto)Biographien, Zeitschriften und vieles mehr. Er beobachtete genau und war ein empfindsamer Schriftsteller, dessen Menschenliebe sich in seinem Werk offenbart. Sein Leben und Auszüge seines Werkes sollen hier vorgestellt werden. Die Freiburgerin Dorothea Grube ist Historikerin, M.A. Musikalisch begleitet wird der Vortrag von Josias Grube.

201005

Dorothea Grube

Dienstag, 9. Oktober 2018, 19:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 3,50 EUR / 2,50 EUR



Schreibwerkstatt – Einen Roman schreiben

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

202029

Michael Paul

Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr

ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 8 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07 104,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Literatur am Vormittag

Joachim Meyerhoff, Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war

Es ist eine faszinierend skurrile Erinnerungsarbeit, die uns der Autor mit diesem autobiographischen Roman vorsetzt. In außergewöhnlicher Umgebung verbringt er eine glückliche und behütete Kindheit. Sein Vater ist Direktor einer Kinder- und Jugendpsychiatrie bei Schleswig, und zusammen mit seinen drei Brüdern wohnt die Familie mitten in der weitläufigen Anlage dieses nach außen abgeschirmten Anstaltsgeländes. Dieser „Wahnsinns-Ort“ wird für den Jungen zu einem „Heim selbstverständlicher Normalität“. Die bizarren Begegnungen mit den psychisch kranken, körperlich behinderten und schwer verhaltensgestörten Jugendlichen sind für die Familie normaler Alltag. Der Autor schildert diese Welt zunächst aus kindlicher Perspektive und findet dabei eine Sprache, die die Spannung zwischen Ernst und Heiterkeit, zwischen Tragik und Komik, zwischen „verrückt“ und „normal“ aushält und deren Grenzen oft sogar verwischt. Textausgabe: KiWi 1383

201030

Ludwig Hillenbrand
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 18. Oktober 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
30,- EUR

201031

Ludwig Hillenbrand
Freitag, 9:00-10:30 Uhr
ab Freitag, 19. Oktober 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
30,- EUR

Tanzen

Afrikanischer Tanz – Workshop

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

205016

Henry Motra (Komi Agbeko Amedzro)
Samstag, 13. Oktober 2018, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
12,- EUR



Kreistänze von Südosteuropa bis Israel

Bewegen Sie sich gerne zur Musik? Wollten Sie schon immer gemeinsam mit anderen zusammen in der Gruppe tanzen? Fehlt Ihnen eine feste Tanzpartnerin oder ein fester Tanzpartner? Dann kommen Sie in den Tanzworkshop! „Eine kleine Tanzreise“ in die verschiedensten Länder Südosteuropas sowie nach Israel birgt einen schier unerschöpflichen Reichtum an Folkloretänzen, die in den allermeisten Fällen im Kreis getanz werden. Die beiden Tanzreferenten bereisen seit mehr als 35 Jahren insbesondere die Balkanländer und sammeln traditionelle Tänze. CDs und Tanzbeschreibungen können erworben werden.

205001

Klaus Grimm / Linda Tsardakas-Grimm
Samstag, 27. Oktober 2018, 10:30-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
40,- EUR

Tänze zu mittelalterlicher Musik – Workshop

Sie begeistern sich für die Musik des Mittelalters? Finden vielleicht sogar die Tänze aus dieser Zeit schön anzusehen und lauschen gern dem Klang der alten Instrumente? Männer und Frauen sind zum Tanzen eingeladen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

205002

Amira el Amar (Annette Gündel)
Freitag, 18. Januar 2019, 19:00-21:00 Uhr
Samstag, 19. Januar 2019, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
26,- EUR



Line Dance am Vormittag – Anfänger

Line Dance stammt aus Amerika und wird meist zu Western-, aber auch Popmusik in Reihen getanz. 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!

205020

Sonja Roth
Dienstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Dienstag, 6. November 2018, 7 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
42,- EUR

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. Wir beginnen bei einfachen Tanzfolgen und kommen im Laufe des Kurses zu schwierigeren Tänzen mit vielen interessanten Figuren. Interessierte mit Vorerfahrungen im Line Dance oder anderen Tanzarten sind herzlich willkommen. Anfängern wird der Besuch des Line Dance Kurses in Friesenheim empfohlen.

205021

Anna Amelkova
Dienstag, 19:00 Uhr
ab Dienstag, 2. Oktober 2018, 15 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
89,50 EUR

Tanzen für die Lebensfreude

Nach rückenstärkenden Aufwärmübungen tanzen wir bei freier Improvisation oder mittels angeleiteter Bewegungen zu Musik von Beat, Soul über Ethno, Oriental, Folklore bis Mantren. Kraftvoll tanzend setzen wir Energie frei und steigern unsere Lebensfreude. Abschließend finden wir mit meditativen Bewegungsabläufen/Tänzen zur inneren Ruhe. Für Frauen jeden Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schläppchen.

205030

Ulla Kölblin-Stippich
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 18. Oktober 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
45,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Orientalischer Tanz für Frauen

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

Orientalischer Tanz – Anfängerinnen

Entdecken Sie in diesem Kurs die perfekte Mischung aus Sinnlichkeit, Temperament und körperlichem Wohlbefinden. Sie sind nicht ganz zufrieden mit Ihrer Figur, möchten aber dennoch gern tanzen? Oder wollen Sie einfach nur eintauchen in eine Welt aus 1001 Nacht? Dann sollten Sie sich für diesen Kurs entscheiden. Auch geeignet, wenn Sie erste Grundlagen des orientalischen Tanzes bereits erlernt haben. Frauen 50plus sind ebenso wie jüngere Teilnehmerinnen herzlich willkommen. Am 17. Dezember findet der Kurs nicht statt.

205003

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 16 x
99,50 EUR

Orientalischer Tanz – Mittelstufe II

Für Frauen, die die Grundtechnik des orientalischen Tanzes bereits erlernt haben und nun vertiefen wollen oder die über langjährige und gute andere Tanz Erfahrung verfügen. Ebenso ist der Kurs auch vorbereitend für alle, die vielleicht gern einmal in einem Ensemble mittanzen möchten. Am 19. Dezember findet der Kurs nicht statt.

205004

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 16 x
99,50 EUR

Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene und Auftrittsguppe

Dieser Kurs ist für Tänzerinnen gedacht, die den orientalischen Tanz perfektionieren und/oder im Ensemble „el Amar“ mittanzen möchten. Voraussetzung ist, dass die Grundlagen bereits beherrscht werden. Auch mit sehr guten Erfahrungen aus anderen Tanzrichtungen können Sie in diesen Kurs einsteigen. Am 19. Dezember findet der Kurs nicht statt.

205005

Mittwoch, 20:00-22:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 16 x
134,- EUR

Orientalischer Tanz 50plus

Für Frauen im mittleren Alter. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper pure Wellness, verbunden mit wunderschönen Tänzen zu orientalischen Klängen! Eine ausgereifte Kombination aus Gymnastik, Tanz und Tanztechnik hilft, Kreuzschmerzen zu lindern, kräftigt die Bauchmuskulatur und baut den Tagesstress ab. Die Gruppe besteht schon. Neuanfängerinnen wird empfohlen, vorher den Anfängerinnenkurs zu besuchen. Am 17. Dezember findet der Kurs nicht statt.

205006

Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 16 x
99,50 EUR

Zeichnen – Malen

Malen für „Unbegabte“

„Ich würde so gerne malen, bin aber so unbegabt“, sagen viele Malinteressierte. In diesem Schnupperkurs für ungeübte Malende bekommen Sie alle nötigen Grundkenntnisse über das Malmaterial und den Umgang damit. Durch grundlegende Farbübungen experimentieren Sie spielerisch mit Wasser- bzw. Aquarellfarbe, Tempera- bzw. Gouache-Farbe und Acrylfarbe. „Bilder“ entstehen dabei wie von selbst, indem Sie sich einlassen auf die Farbe. In den ersten Farbstudien werden Sie das Mischen von Grundfarben erkunden. Sie erfahren die unterschiedliche Charakteristik und die entsprechenden Anwendungsmöglichkeiten der Farben. Nach dem Kurs werden Sie entscheiden können, welche Malmaterialien Sie sich vielleicht selbst anschaffen möchten. Material wird gegen Entgelt gestellt, bitte bar entrichten.

207001

Christina Hanser
Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 24. Oktober 2018, 3 x
Atelier L21, Lahrer Str. 21, Lahr-Sulz
36,50 EUR (zzgl. 7,- EUR Material)
min. 6/max. 8 Teiln.



Handlettering - Techniken der dekorativen Handschrift

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

207015

Simone Müller
Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 20. September 2018, 3 x
Smyle Art Lounge im Zeitareal, Industriehof 10/1
41,50 EUR (zzgl. ab 5,- EUR Materialkosten je nach Verbrauch)



Encaustik – Malen mit flüssigem Wachs

Schon die Griechen und Ägypter haben mit flüssigem Farbwachs gearbeitet. Heute sind wir überrascht, was man mit Bügeleisen und Farben in kurzer Zeit herstellen kann. Und das Beste daran: Jeder kann es. Jedes Bild gelingt, es macht einfach Spaß. Encaustik ist eine Maltechnik, die sich leicht erlernen lässt. Vergessen Sie den Alltag und entspannen Sie mit Encaustik. Das Material wird zur Verfügung gestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

207020

Hannelore Klein
Freitag, 19:00-20:30 Uhr
ab Freitag, 5. Oktober 2018, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
35,- EUR (zzgl. 5,- bis 7,- EUR Materialkosten pro Termin)



Pinselzeichnen und Aquarellieren

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

207009

Karin Wohlrabe
Dienstag, 16:00-18:15 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 201, Otto-Hahn-Str. 5
78,- EUR

Tanz der Farben – Ausstellung

4. Oktober bis 30. November 2018

Lesen Sie mehr über die Ausstellung zur Freien Malerei auf S.22

Freie Malerei

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

Im Dezember 2018 kein Unterricht.

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

Am frühen Abend

207010

Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 10 x

207011

Dienstag, 17:00-19:15 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 10 x

207012

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

Am Vormittag

207013

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

Offenes Atelier Lahr

In Kooperation mit der VHS Lahr bietet das offene Atelier Lahr Menschen mit und ohne psychiatrische Handicaps die Möglichkeit, sich künstlerisch zu betätigen. Es handelt sich dabei nicht um ein kunsttherapeutisches Angebot. Das Projekt wird mit der Unterstützung der Psychologischen Beratungsstelle und dem Förderverein „die Brücke e.V.“ von den Künstlerinnen und Künstlern selbst organisiert. Es können auch einzelne Termine besucht werden. Die Teilnahme ist spendenbasiert und steuerlich absetzbar. Anmeldung nur bei der Psychologischen Beratungsstelle: E-Mail: michael.goetz-kluth@ortenaukreis.de. (Kurszeiten: Montag 13:00-17:00 Uhr/Donnerstag 13:00-18:00 Uhr)

207018

Armin Andreas Pangerl / Antonietta Weber
Montag und Donnerstag, 13:00-17:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 38 x
Psychologische Beratungsstelle,
Willy-Brandt-Str. 11, UG
Kostenfrei

Nähen – Stil

Nähen – Anfänger und Fortgeschrittene

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

209024

Ursula Maaß
Donnerstag, 18:15-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 25. Oktober 2018, 5 x
Otto-Hahn-Realschule, 124, Otto-Hahn-Str. 5
71,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Farben und Stil – Mode und Make-up

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

209060

Sybille Roll / Kerstin Berg
Freitag, 16. November 2018, 17:00-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
33,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

60 – Na und? Styling Tipps

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

209070

Ayhan Hardaldali
Freitag, 7. Dezember 2018, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)
min. 5/max. 5 Teiln.

Vorher-Nachher! Ein neuer Typ für Frauen

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

209071

Ayhan Hardaldali
Freitag, 7. Dezember 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)
min. 5/max. 5 Teiln.

Kreativität

Schwarzwaldmädel meets Nana

Das Schwarzwaldmädel ist eine Variante zur Nana - aktuell und beliebt. Bunte, dicke Frauenskulpturen, die gute Laune verbreiten und die weiblichen Formen feiern: Das sind Nanas frei nach Niki de St. Phalle. Sie bauen eine Figur von ca. 20 cm Größe mit einer holzhaltigen Modelliermasse, die anschließend geschliffen und mit leuchtenden Acrylfarben bunt angemalt und glänzend lackiert wird. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die es lieben, mit den Händen im „kreativen Flow“ zu sein und Farbe in ihr Umfeld zu bringen. Bitte mitbringen: Fön, Arbeitskleidung, drei kleine Marmeladengläser für die Farben und Korb oder Karton (da die Figur am ersten Kurstag zum Trocknen im Ofen mit nach Hause genommen wird). Bitte Mittagsverpflegung und Getränke mitbringen. Materialkosten bitte bar entrichten.

208032

Daniela Häbig
Freitag, 23. November 2018, 14:30-19:30 Uhr und
Samstag, 24. November 2018, 10:00-18:00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang
81,- EUR (zzgl. 20,- EUR Material)



Papierschöpfen zu Weihnachten

Sie möchten etwas Besonderes für Weihnachten herstellen? Schöpfen Sie nach eigener Kreation Papier, das Sie für Grußkarten, Briefpapier, Windlicht oder als Verpackung weiterverarbeiten können. Zunächst wird aus verschiedenfarbigen Papieren ein Faserbrei (Pulpe) erstellt. Individuell kann man Blüten, Glitzer oder Farbe zugeben. Getrocknet wird an der Wäscheleine. So entstehen persönliche Schmuckpapiere. Die Dozentin ist freischaffende Künstlerin und gibt auch Goldschmiedekurse. Bitte mitbringen: Schürze, zwei Schüsseln (groß und klein), alte Handtücher. Falls vorhanden: Farbreste, verschiedene Papiere und inspirierender Krimskrums. Materialkosten bitte bar entrichten.

208030

Ulrike Fretter
Samstag, 8. Dezember 2018, 14:00-19:00 Uhr
Sonntag, 9. Dezember 2018, 10:00-14:00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang
51,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Materialkosten)

Kleinformel im „Shabbylook“

Sie gestalten Kleinformel und Dekogegenstnde im „Shabbylook“ (Definition: schbzig, aber dennoch schick, mit Kratzern, Altersspuren und abgenutzten Ecken und Kanten). Dabei werden mitgebrachte Gegenstnde (z. B. Nachttische, Stuhle, kleine Tischchen, Tablettis, Kerzenstnder u.v.a.) durch verschiedene Techniken wie ReiBlack-, Schleif-, Beiz-, Polier- und Farbauftragstechniken auf den Shabbylook getrimmt. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pinsel, Marmeladenglser, Fohn, 2-3 Gegenstnde/Kleinformel. Materialkosten bitte bar entrichten.

210001

Harry Reichmann
Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 8. November 2018, 3 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang
49,50 EUR (zzgl. 18,- EUR Material)

Winterliche Fdeleien

Filigrane Hngeobjekte entstehen, indem wir allerlei geerntete Schtze mit edlem Draht versehen und zu Fdelungen liebevoll aneinander reihen. Mit transparenter Leichtigkeit, hngend am Fenster oder offen im Raum ergeben die Objekte einen schnen Blickfang. Wir arbeiten mit Zierpfeln, Blttern, holzigen Frchten, Treibholz, „Filzschicksnack“ und Erlesenem wie Perlen und Knöpfe aus Omas Schatzkiste. Bitte mitbringen: Drahtschere. Materialkosten bitte bar entrichten.

210010

Johanna Harter
Donnerstag, 8. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
27,- EUR (zzgl. ca. 16,- EUR Material nach Verbrauch)
min. 7/max. 10 Teiln.

Weidenobjekte

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

210011

Johanna Harter
Dienstag, 11. Dezember 2018, 18:00-21:45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebude), Dinglinger
Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang
30,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Material nach Verbrauch)
min. 7/max. 8 Teiln.

Tpferrn fr Erwachsene

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

Sandra Wiegert

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

208001

Freitag, 28. September 2018, 19:00-22:00 Uhr
Freitag, 5. Oktober 2018, 19:00-22:00 Uhr
Freitag, 19. Oktober 2018, 19:00-22:00 Uhr

208002

Freitag, 16. November 2018, 19:00-22:00 Uhr
Freitag, 23. November 2018, 19:00-22:00 Uhr
Freitag, 14. Dezember 2018, 19:00-22:00 Uhr

Goldschmieden

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

Ulrike Fretter

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

210020

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

210021

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

210022

Samstag, 12. Januar 2019, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 13. Januar 2019, 9:00-14:00 Uhr

210023

Samstag, 19. Januar 2019, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 20. Januar 2019, 9:00-14:00 Uhr



Fotografie

Grundkurs digitale Fotografie

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

Peter Kees

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
72,50 EUR

211011

Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 6 x

211012

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

Portrtfotografie in der City

Einen Menschen im Portrt abzubilden, gehrt nach wie vor zu den beliebtesten Genres der Fotografie. Die Persnlichkeit eines Menschen hat viele faszinierende Facetten. Wie kann man seinen Charakter aussagekrftig abbilden: Ganzkrperlich, experimentell oder klassisch in der Brustbildperspektive? Welchen Standpunkt whlt man fr die Kamera? Auch ohne ein aufwendiges Studio und groe Ausrstung kann man mit einfachen Mitteln zu guten und faszinierenden Portrtaufnahmen kommen. Die Fotoaufnahmen machen wir drauen in der Stadt. Wir wenden nicht nur das natrlich vorhandene Licht an, sondern benutzen zum Aufhellen des Portrts Reflektoren oder Blitzlicht. In der Umgebung vorhandene Gegenstnde setzen wir als Gestaltungsmittel ein, um ein authentisches Portrt zu bekommen. Wir werden uns gegenseitig fotografieren, damit man beide Rollen kennenlernt, sowohl die des Fotografen als auch die zu portrtierende Person. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Eingriffsmglichkeiten in die Belichtung, Blende, Verschlusszeit, ISO-Einstellung; lichtstarkes Objektiv, leere Speicherkarte und geladene Akkus, evtl. Aufsteckblitz.

211021

Lian Siekman
Freitag, 16. November 2018, 18:00-21:30 Uhr
Samstag, 17. November 2018, 10:00-17:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
60,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

Strasbourg – Fotografieren bei Nacht

Strasbourg ist auch nachts eine unerschöpfliche Quelle fotografischer Motive. Wir werden im historischen Stadtteil „Petit France“ oder in den Einkaufsstraßen rund um den Place Kleber und am Straßburger Münster nächtliche Szenen und die weihnachtliche Festbeleuchtung einer Großstadt fotografieren und dabei entdecken, wie einfach es ist, mit ein paar kleinen Tipps und Tricks gerade auch Nachts bei wenig Licht zu guten Fotos zu gelangen und ein besonderes Flair in seinen Bildern zu erhalten. Der Kurs will jeden von den einfachen Möglichkeiten der Fotografie bei Nacht begeistern, der sich bis jetzt nicht getraut hat oder wusste, wie man gerade auch mit wenig Licht zu sehr stimmungsvollen und ausdrucksstarken Aufnahmen kommt.

Was bietet der Workshop: Erfahrung und sicherer Umgang mit der Kamera bei Nacht, Entdecken ganz neuer gestalterischer Möglichkeiten nächtlicher Motive, Einschätzen der Lichtsituation bei Nacht für ein stimmungsvolles Foto, Abschluss des Abends zum Aufwärmen in einer „Winstub“ bei einem Gläschen „Vin Chaud“ (Nicht im Preis enthalten).

Nach einem Einführungsabend in Lahr findet der zweite Termin in Straßburg statt. Die Anreise wird am ersten Abend besprochen. Bitte mitbringen: Stativ (falls vorhanden), Objektive von Superweitwinkel bis kleines Tele (soweit vorhanden), Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (möglichst Spiegelreflex- oder Systemkamera), Kabel-, Infrarot- oder Funkauslöser für die Kamera (soweit vorhanden), warme Schuhe und Kleidung.

211025

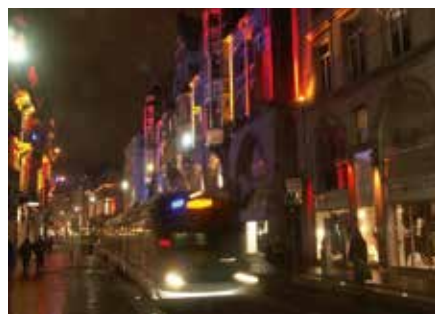
Karl H. Warkentin

Montag, 3. Dezember 2018, 19:30-21:30 Uhr

Montag, 10. Dezember 2018, 19:30-23:30 Uhr (Exkursion)

Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05

61,- EUR (zzgl. An- und Abfahrt Strasbourg)
min. 7/max. 8 Teiln.



Sprechen – Singen – Musik

Die Sprechstimme – Workshop für Anfänger/innen

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

213001

Jacco Venhuis-Heine

Samstag, 8. Dezember 2018, 10:00-16:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
39,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Singen – Workshop für Anfänger/innen

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

213002

Jacco Venhuis-Heine

Samstag, 20. Oktober 2018, 10:00-16:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
39,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Toning und Stimmbildung

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

Theresa Brossmer

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
35,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

213006

Donnerstag, 18:00-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 8. November 2018, 3 x

213007

Donnerstag, 18:00-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 10. Januar 2019, 3 x

Gitarre Aufbaukurs I

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

213020

Ernst Heidinger

Montag, 18:00-19:30 Uhr

ab Montag, 24. September 2018, 10 x

Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5
52,- EUR

Gitarre Aufbaukurs II

Die erlernten Schlag- und Zupftechniken werden verfeinert. Einige „Tricks und Kniffe“ finden Anwendung bei der Gitarrenbegleitung, um damit bekannte Lieder gekonnt vortragen zu können. Auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

213022

Ernst Heidinger

Montag, 19:45-21:15 Uhr

ab Montag, 24. September 2018, 10 x

Otto-Hahn-Realschule, 123, Otto-Hahn-Str. 5
52,- EUR

Flötenkreis für Erwachsene

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

213030

Gabriele Sailer

Donnerstag, 8:30-10:00 Uhr

ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x

Musikschule Lahr, Lotzbeckstr. 20
67,- EUR

Gesundheit

Vorträge

Vorbeugen – Heilen

Entspannung – Massage

Yoga

ZENbo – Qigong – Tai Chi

Bewegung – Ausgleich

Outdoor

Kochen – Ernährung

Flüssige Genüsse

Internationale Küche

Vorträge

Forum Gesundheit

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

Wo drückt der Schuh?

Drückende Schuhe und schmerzende Füße gehören bei Menschen mit Spreizfuß, Hallux valgus, Hammer- und Krallenzehnen sowie Arthrose zum beschwerlichen Alltag. Welche konservativen und operativen Behandlungskonzepte angeboten werden können wird in dem Vortrag von Frau Dr. Charlotte Hase, Leiterin der Sektion Fußchirurgie im Ortenau Klinikum Ettenheim erläutert.

303001

Dr. med. Charlotte Hase
Montag, 24. September 2018, 19:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Ortenau Klinikum

Krankenhausentwicklung aus Sicht des Ärztlichen Direktors des Klinikum Lahr – Ettenheim

Die stationäre Krankenhausversorgung in der Ortenau steht mit der Agenda 2030 vor einem wesentlichen Strukturwandel mit weitreichenden Konsequenzen für Patienten und Mitarbeiter. Brennpunkte in der politischen Debatte sind zum einen das Schicksal der kleinen Krankenhäuser, zum anderen die Verteilung der Aufgaben zwischen den großen Standorten in Lahr und Offenburg. Die Hörer/innen des Vortrags werden über die Geschichte der Krankenhäuser, die heutigen Probleme der Akutkrankenhäuser sowie die zukünftigen Planungen der Agenda 2030 informiert.

303002

Prof. Dr. Lothar Tietze
Montag, 12. November 2018, 19:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Venenleiden und Krampfadererkrankung

Erkrankungen der Venen sind sehr häufig und weit verbreitet. Ungefähr jeder siebte Deutsche leidet an einer behandlungsbedürftigen Venenerkrankung. Selbst junge Menschen sind vom Krampfaderleiden betroffen, Frauen dreimal häufiger als Männer. Symptome sind oft schwere, geschwollene oder schmerzende Beine, auch wenn keine sichtbaren Krampfadern oder Besenreiser bestehen. In vielen Fällen ist die Varicosis nicht gefährlich, aber Thrombosen und „offene Beine“ sind mögliche und schwerwiegende Komplikationen der Erkrankung. Die Referentin wird in ihrem Vortrag insbesondere darauf eingehen, welche Diagnostik zur Verfügung steht und welches die modernsten Therapieverfahren sind. Auch Ratschläge und Tipps, was der einzelne selbst zur Prophylaxe tun kann, werden gegeben. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen. Veranstalter ist die VHS Lahr in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

303004

Dr. Eva Freifrau von Hodenberg
Montag, 4. Februar 2019, 19:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

24 Stunden-Pflege

Private Haushaltshilfen – Ein Vortrag über Betreuungsmodelle

Was tun, wenn die Eltern 24 Stunden betreut werden müssen? Diese Frage stellen sich viele Angehörige. Besonders dann, wenn der Unterstützungsbedarf der älteren Menschen zunimmt und nicht durch Familienangehörige geleistet werden kann. Private Haushaltshilfen können dann eine Lösung sein. Der Vortrag informiert Interessierte über Betreuungsmodelle und legale Beschäftigungsmöglichkeiten. Eine Veranstaltung von Pflegestützpunkt Ortenaukreis, Außenstelle Lahr in Kooperation mit VHS Lahr.

303005

Stephan Jarvers
Dienstag, 18. September 2018, 19:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Fit für die kalte Jahreszeit

Die traditionelle europäische Medizin steht für Rezepturen der Pflanzenheilkunde, aber auch für die Lehren von Sebastian Kneipp. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit den Elementen aus der traditionellen Europäischen Medizin Ihr Immunsystem stärken und Erkältungen vorbeugen können. Sie lernen einige naturheilkundliche Anwendungen nach Kneipp kennen, die Sie kostengünstig und ohne großen Zeitaufwand bei sich zu Hause einbauen können. Es besteht die Möglichkeit die Wasseranwendungen zu erfahren. Lassen Sie sich inspirieren für einen gestärkten Alltag. Bitte kommen Sie in einer bequemen Hose, die sich hochkrepeln lässt.

303006

Mathilde Über / Claudia Collet
Samstag, 29. September 2018, 10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Emmaus das Seniorenheim in Friesenheim-Oberweier
12,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)
Anmeldung erforderlich

Mit Homöopathie und Schüssler durch die kalte Jahreszeit

Im Herbst und Winter ist wieder „Hoch-Zeit“ für erkältungsbedingte Infekte, die sich zum Beispiel als Schnupfen, Husten und Heiserkeit und eventuell auch mit Fieber äußern. Hilfreich ist hierbei ein stabiles Immunsystem. Ziel der ganzheitlichen homöopathischen Behandlung ist es, den Organismus wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Sie erfahren, wie die Homöopathie wirkt und wo auch Schüsslersalze ihren Einsatz finden. Dabei geht es immer auch um die Berücksichtigung der Möglichkeiten und Grenzen einer homöopathischen Behandlung.

303007

Karl Heinz Kohler
Mittwoch, 24. Oktober 2018, 19:00-21:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
9,50 EUR (Anmeldung erforderlich)
min. 8/max. 14 Teiln.

Von guten Vorsätzen zu gesünderem Leben

Immer wieder nehmen wir uns vor, vernünftiger zu sein: z. B. weniger zu essen, mehr Sport zu machen, weniger zu rauchen oder weniger Alkohol zu trinken – kurz, unseren inneren Schweinehund zu überwinden zugunsten eines gesünderen Lebensstiles. In diesem Kurs werden Sie angeregt, Ihren ganz eigenen Trainingsplan zur Förderung Ihrer Gesundheit zu erstellen. Das begleitende Gruppentraining soll Sie dann darin unterstützen, Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. In 7 Einheiten befasst die Gruppe sich u.a. mit folgenden Themen: Ziele und Trainingsplan entwickeln, Risikosituationen und Rückschritte bewältigen, Stressmanagement, Hilfreiche Gedanken und Rituale, Freizeitgestaltung. Ziel ist nicht der Verzicht, sondern Sie sollen gewinnen: mehr Lebensqualität, Unabhängigkeit und Gesundheit.

303008

Antonia Mamier-Lampart / Klaus Bilek
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 8. November 2018, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
31,- EUR

Säure sucht Base

Basen-Fasten-Balance-Woche

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

303010

Marianne Wacker
Dienstag, 13. November 2018, 18:00-22:00 Uhr
Samstag, 17. November, 10:00-14:00 Uhr
Dienstag, 20. November, 18:00-22:00 Uhr
Freitag, 23. November, 18:00-22:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
53,- EUR (zzgl. ca. 14,50 EUR Naturalkosten und 10,- EUR Skriptkosten)

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht - Infotermine

An diesem Abend informiert die Referentin über das Programm zur „Begleitenden Gewichtsreduzierung“. Das Programm zeigt auf wie es gelingen kann, dass Sie mit gesunder Ernährung ihr Wohlfühlgewicht erreichen können. Der nächste Kurs startet am 25. März 2019.

Marianne Wacker
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

303011

Montag, 14. Januar 2019, 19:00 Uhr

303012

Montag, 25. Februar 2019, 19:00 Uhr

Gruppe für Angehörige psychisch Erkrankter

In dieser Gruppe möchten wir Ihnen Informationen über die Erkrankungen Depression/Schizophrenie vermitteln, Sie im Umgang mit Ihren Angehörigen unterstützen und gleichzeitig den Erfahrungsaustausch anregen. Das Treffen findet 14-tägig in den Räumen der Tagesklinik statt. Für Informations-/Arbeitsblätter bitte Schnellhefter/Mappe mitbringen. In Kooperation mit der Psychiatrischen Tagesklinik Lahr, Anmeldung Sekretariat der Tagesklinik, Tel. 07821/954180 oder E-Mail: tk-lahr@zfp-emmendingen.de
Anmeldeschluss: 5.10.2018

306001

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 15. Oktober 2018, 10 x, 14-tägig
Tagesklinik, Obere Bergstr. 28
Kostenfrei



Die schönste Krankheit der Welt (Film)

Aus den Schilderungen von Betroffenen, Angehörigen und Professionellen hat die Regisseurin eine spannende Collage zusammengestellt, die beeindruckende Einblicke in das Leben von Menschen gewährt, welche manische und depressive Episoden erlebt haben. Sowohl für die Betroffenen als auch für die Umwelt stelle diese beiden Extremformen menschlichen Erlebens enorme Herausforderungen dar. Ein Film für alle, die zumindest ansatzweise verstehen wollen, wie es ist, mit Manien und Depressionen zu leben. Eine Veranstaltung von „Die Brücke“ – Hilfsgemeinschaft für Menschen in psychischer Not, Lahr e.V. und VHS Lahr.

306002

Mittwoch, 7. November 2018, 19:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei (Spenden erwünscht)

Entspannung – Massage

Fantasiereisen - Entspannen und Loslassen im Alltag

Fantasiereisen sind gedankliche Reisen, bei denen wir uns in angenehme und entspannende Situationen versetzen. Autogenes Training, meditative Übungen, Atemtechniken, Klänge und sanfte Musik werden in Kombination zu den Fantasiereisen angewendet. Mit ihrer Hilfe können wir leichter Stress, Anspannung und die Hektik des Alltags loslassen und entspannen. Alle Übungen finden im Liegen statt und werden angeleitet. Ganz entspannt starten wir gemeinsam in den Abend. Es handelt sich um eine Entspannungsmethode, die einfach zu erlernen ist und auch nach einem anstrengenden Tag zu Hause angewendet werden kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

301001

Andrea Bühler
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
27,50 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Gesundheit durch Entspannungs- training nach Jacobson und Atmung

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

301003

Heike Schnebel
Freitag, 18:00-19:30 Uhr
ab Freitag, 5. Oktober 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
69,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Massage - einfach und effektiv

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

301021

Raphael Zissler
Samstag, 1. Dezember 2018, 9:00-17:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
26,- EUR pro Person

Entspannung mit Klangschalen

Nach einer Einführung in Herkunft, Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten von Klangschalen lernen Sie eine Massage durchzuführen, kommen aber auch in den Genuss, selbst verwöhnt zu werden. Die wunderbare entspannende Wirkung kommt durch die Klangschiwingung der Schalen zustande, die auf dem bekleideten Körper nach einem bestimmten Schema aufgestellt werden. Es sind genügend Klangschalen vorhanden, eigene können aber auch gerne mitgebracht werden. Bitte mitbringen: weiche Unterlage, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung.

301030

Renate Fleck-Waldschmidt
Samstag, 8. Dezember 2018, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
17,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Klopfakupressur: „Klopf dich gesund!“

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

301031

Renate Fleck-Waldschmidt
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 15. November 2018, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
39,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Zeit für mich

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

301058

Andrea Gassmann
Samstag, 12. Januar 2019, 13:00-16:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
16,50 EUR



Fußreflexzonenmassage

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

301032

Renate Fleck-Waldschmidt
Donnerstag, 11. Oktober 2018, 18:00-20:15 Uhr
Donnerstag, 25. Oktober 2018, 18:00-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
26,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Yoga

Yoga

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

301038

Ilona Mandausch
Montag, 19:15-20:45 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 9 x
Eichrodtshule, Turnhalle, Eichrodtstr.
47,- EUR

AOK Hatha-Yoga - Grundkurs

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

301039

Eva Kollmer
Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 11 x
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde
61,- EUR

AOK Hatha-Yoga für Anfänger

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg mit Ursprung in Indien. In fließenden Körperhaltungen (Asanas) erleben Sie Ihren Körper in kraftvollem Ausdruck und feinem Loslassen. Dadurch eröffnet sich Ihnen ein neues Erleben Ihres Atems und ein Bewusstsein für die Spür- und Wahrnehmungsfähigkeit. So kommen Sie innerlich zur Ruhe, erleben Ausgeglichenheit und schöpfen Kraft für den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen. Der Kurs findet am 2.10. statt.

301048

Marie-Luise Heinkel
Dienstag, 20:30-22:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 12 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume
71,50 EUR

AOK Hatha-Yoga

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

Marie-Luise Heinkel
71,50 EUR

301040

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 12 x
Bewegungsraum der Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1

301041

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume

301042

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume

301043

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume

301044

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume

AOK Yoga für 50+

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

301045

Eva Kollmer
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 11 x
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde
61,- EUR

AOK Yoga kennt kein Alter

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

301046

Nicole Seubert
Freitag, 9:30-11:15 Uhr
ab Freitag, 28. September 2018, 8 x
Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a, EIGENTANZ-Räume
56,50 EUR

Yoga auf dem Stuhl

Mit leichten und gezielten Übungen werden die Asanas auf dem Stuhl und im Stehen geübt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern auch an jüngere Menschen mit körperlichen Beschwerden wie z.B. Osteoporose, Arthrose oder Rheuma, unspezifischen Knie- oder Hüftproblemen oder Rückenschmerzen. Durch diese Einschränkungen fällt es oft schwer, auf den Boden zu kommen oder länger zu liegen. Mit den Übungen können Sie wieder zu mehr Beweglichkeit, Dynamik, Koordination und Gleichgewicht gelangen, sowie durch Entspannungs- und Atemübungen zur inneren Ruhe und Gelassenheit finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Am 30.10. findet der Kurs statt.

301047

Martine Pretsch
Dienstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Dienstag, 16. Oktober 2018, 9 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
38,50 EUR

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

Yoga 60+

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

Am 30.10. findet der Kurs statt.

301049

Martine Pretsch
Dienstag, 10:45-11:45 Uhr
ab Dienstag, 16. Oktober 2018, 9 x
Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates“
51,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Yoga für Schwangere

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

301050

Nicole Seubert
Freitag, 18:30-20:15 Uhr
ab Freitag, 5. Oktober 2018, 7 x
Im Blumert 16
79,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Hatha-Yoga und Faszien-Training

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

301052

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

Yoga und Rücken

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

301057

Gerhard Schulz
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 10 x
Bewegungsraum der Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
65,- EUR

Hatha-Yoga für Männer

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

301056

Gerhard Schulz
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 10 x
Bewegungsraum der Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
65,- EUR

Yoga am Vormittag

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

301053

Anita Danner
Donnerstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
79,50 EUR

ZENbo–Qigong–Tai Chi**ZENbo Balance**

ZENbo ist ein leichtes aber effektives Körperworkout mit Inhalten aus Yoga, Qi Gong, Meditation und Entspannung. ZENbo Balance eignet sich für Jedermann & -Frau und dieser spezielle Kurs richtet sich in erster Linie an Anfänger. 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.

301034

Michael Lehmann
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
59,50 EUR



Qigong für Anfänger

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

301068

Theresa Brossmer

Dienstag, 17:15-18:45 Uhr

ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 10 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal

74,50 EUR

AOK Tai Chi Chuan

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

301070

Alice Pusch

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

Luisenschule, Industriehof 12

72,- EUR

Fitnessgymnastik - Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

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

302004

Manuela Gißler-Frank

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

34,50 EUR

Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Ellen Müller

48,- EUR

302005

Montag, 18:30-19:30 Uhr

ab Montag, 24. September 2018, 14 x

Turnhalle Langenwinkel, Langenwinkler Hauptstr. 4

302006

Dienstag, 18:45-19:45 Uhr

ab Dienstag, 25. September 2018, 14 x

Rathaus Sulz, Bürgersaal

AOK Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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

Silvia Gluitz

Clara-Schumann-Gymnasium, Christoph-Schmitt-Str. 3,

Turnhalle

41,- EUR

302007

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr

ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x

302008

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x

Bewegung - Ausgleich

Rückenfit für Frauen

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

Ines Matzat

Clara-Schumann-Gymnasium,

Christoph-Schmitt-Str. 3, Turnhalle

34,50 EUR

302001

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 24. September 2018, 10 x

302002

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 24. September 2018, 10 x



AOK Rückenfit

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

320209

Birgitta Kipper
Montag, 17:00-18:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Friedrichschule Lahr, Turnhalle, Stefaniestr. 33
41,- EUR

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



Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik für Herren

320210

Anton Walter
Mittwoch, 20:05-21:05 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 10 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
34,50 EUR

Rückenfit 50+

Damit er noch lange entzückt: Besonders geeignete Übungen für den Rücken.
Am 22.11. findet der Kurs nicht statt.

320211

Manuela Fimm
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 11 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
38,- EUR

Rückenfit

Am 22.11. findet der Kurs nicht statt.

320212

Manuela Fimm
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 11 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
38,- EUR

Pilates für Anfänger

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

Manuela Gißler-Frank

320214

Montag, 17:00-18:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65,
Bewegungsraum
46,50 EUR (min. 9/max. 12 Teiln.)

320215

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
34,50 EUR

Pilates für Fortgeschrittene

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

320216

Manuela Gißler-Frank
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65,
Bewegungsraum
46,50 EUR (min. 9/max. 12 Teiln.)

AOK Pilates Intensiv

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

320218

Marie-Luise Wiechers
Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Pilates Mittelstufe

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

320220

Julia Heindl
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 10 x
Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates“
66,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Faszien-Fitness

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

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

302040

Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 28. September 2018, 10 x

302041

Freitag, 10:00-11:00 Uhr
ab Freitag, 28. September 2018, 10 x

Fit-Mix Gesundheitstraining

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

302026

Heinrich Hess
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 8 x
Schule Kippenheimweiler, Wylter Hauptstr 39a
34,50 EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

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!

302032

Elena Bräunig
Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.
34,50 EUR

Zumba

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

Helena Hess / Elena Asmus
48,- EUR

302033

Montag, 20:15-21:15 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 14 x
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.

302030

Samstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Samstag, 29. September 2018, 14 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

Beckenboden und mehr... (Anfänger)

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

302023

Claudia Stihler
Freitag, 10:15-11:15 Uhr
ab Freitag, 28. September 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
49,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Beckenboden und mehr... (Fortgeschrittene)

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

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

302021

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x

302022

Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 28. September 2018, 12 x

AROHA - Einführung

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

302024

Heike Schnebel
Dienstag, 9. Oktober 2018, 20:00-22:00 Uhr
Eichrodtschule, Turnhalle, Eichrodtschule.
14,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)



AROHA - KAHA Sticks Fortgeschrittene

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

302025

Heike Schnebel
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 16. Oktober 2018, 9 x
Eichrodtschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
31,- EUR

KAHA stark, mutig, energiegeladen

Bewegung und Entspannung mit Musik. Langsam und fließend geht bei KAHA eine Bewegung in die ein oder andere über, sofortiger Effekt ist eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Mentale Ziele sind Entspannung und Stressabbau sowie die Steigerung von geistiger Vitalität. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, eventuell Hallenschuhe, Handtuch und ggf. etwas zum Trinken.

302027

Heike Schnebel
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 8. Januar 2019, 6 x
Eichrodtschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
20,50 EUR

Aqua-Gymnastik

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

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

302034

Dienstag, 11:00-11:45 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 12 x

302035

Dienstag, 12:00-12:45 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 12 x

Aqua-Gymnastik

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

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

302036

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

302037

Dienstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

302038

Dienstag, 19:45-20:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

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

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

302060

KumuTeam Gewaltprävention
Montag, 29. Oktober 2018, 9:30-14:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
19,50 EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

Outdoor

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

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

Einsteiger-Kletterkurs Fels

Bei diesem Kurs am Battertfelsen geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Nicht zuletzt bietet sich dabei ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse sowie die Handhabung der Sicherheitsausrüstung vermittelt. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Regenjacke, Rucksack, Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung wird gestellt. (Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 14. Oktober 2018).

Die Outdoorschule meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden, Eingang Hotel Wolfsschlucht.

Kinder und Jugendliche (8-14 J.)

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

302091

Sonntag, 7. Oktober 2018, 8:30-13:00 Uhr
45,- EUR

Jugendliche ab 15 J. und Erwachsene

Der Kurs wird getrennt vom Kinderkurs durchgeführt.

302092

Sonntag, 7. Oktober 2018, 8:30-13:00 Uhr
45,- EUR



Aroha

Geführte Schneeschuhwanderung (ab 14 J.)

Naturpark Feldberg

Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Ohne große Vorkenntnisse, nach einer kurzen Einweisung, erfolgt eine Wanderung durch verschneite Berglandschaften, Schneeflächen und den herrlichen Tannenwald des Hochschwarzwaldes. Der Vorteil der geführten Tour liegt in der Orts- und Sachkunde des Schneeschuhführers, so dass Sie auch eine natur- und landschaftskundliche Führung erleben. Die Streifzüge durch die Natur dauern drei bis vier Stunden, unterbrochen von einer Mittagspause in einer Berghütte. Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, sowie Mütze und Handschuhe mit. In der Berghütte bitte kein selbst mitgebrachtes Essen verzehren.

Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel: Sonntag 10. Februar 2019.

Treffpunkt: Bahnhof Lahr, Busbahnhof.

Abmeldeschluss: 12. Januar 2019, 12:00 Uhr.

302093

Sonntag, 20. Januar 2019, 7:00-17:30 Uhr

Lahr; Feldberg

55,- EUR (inkl. Busfahrt, Führung, Schneeschuhe und Stöcke)

Skilanglauf klassisch für Einsteiger (ab 14 J.)

Langlauf Klassisch für Einsteigerkurs am Feldberg Der Skilanglauf erfüllt sämtliche Bedingungen einer gesundheitsfördernden sportlichen Betätigung. Er erlaubt das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Die leichte Erlernbarkeit macht den Langlauf zu einem idealen Gesundheitssport. Erlernt werden in einem vierstündigen (mit Pause) Einsteiger-Workshop die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Lassen Sie sich fachgerecht von Trainern anleiten, damit Sie diesen faszinierenden Sport von Anfang an richtig genießen können! Die Teilnehmer fahren an einem Sonntag mit einem Bus auf den Feldberg. Sollte der Kurs wegen Schneemangel oder ähnliches ausfallen gilt der verbindliche Ersatztermin.

Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel:

Sonntag 10. Februar 2019.

Treffpunkt: Bahnhof Lahr, Busbahnhof.

Die komplette Langlaufausrüstung (Skier, Schuhe, Stöcke) kann einen Tag lang gegen eine Zusatzgebühr von 15,- Euro direkt vor Ort geliehen werden. Der Preis für die Leih-ausrüstung wird vor Ort bar bezahlt.

Der Langlaufkurs am Feldberg beginnt gegen 10.00 Uhr. Achtung: Abmeldeschluss: 12. Januar 2019, 12:00 Uhr.

302094

Sonntag, 20. Januar 2019, 7:00-17:30 Uhr

Lahr; Feldberg

55,- EUR (inkl. Busfahrt)

Kochen – Ernährung

Die 30-Minuten Küche

Wie bekomme ich auch in kurzer Zeit ein leckeres Essen aus frischen, saisonalen Zutaten auf den Tisch? Dieser Kochabend möchte Sie motivieren wieder öfters selbst zu kochen. Denn selbst kochen heißt: wissen was drinsteckt, den eigenen Geschmack finden, sich selbst (und anderen) etwas Gutes tun, kreativ gestalten, sich wohl fühlen! Wir beginnen mit den theoretischen Grundlagen einer ausgewogenen Mahlzeit, dann geht's um Tipps und Kniffe und dann bereiten wir „schnelle“, „einfache“ Gerichte zu, die wir uns anschließend schmecken lassen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

305004

Dagmar Scharff

Mittwoch, 17. Oktober 2018, 18:00-21:00 Uhr

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

10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- bis 14,- EUR Naturalkosten)

Winterliches Backen mit Dinkel

Wir backen Leckeres für die Winter- und Weihnachtszeit: von Nuss Hörnchen über Plätzchen und Schoko-Birnenkuchen bis hin zu duftenden Zimtbrötchen. Ganz nebenbei bekommen Sie viele Tipps zum gelungenen Backen mit Dinkel. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Dose. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

305005

Simone Blieffert

Dienstag, 20. November 2018, 18:00-21:00 Uhr

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

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

Herbstgemüse - frisch und regional

Der Herbst verzaubert uns mit seinen bunten Farben und vielfältigen Düften und Gerichten. Wir kochen mit frischen und regionalen Gemüsesorten, wie Pastinaken, Kürbis, Pilzen, Topinambur... Die Gerichte sind alltagstauglich und doch raffiniert, z.B. Pastinaken-Curry-Suppe mit gerösteten Nüssen, Urkarotten-Tarte, gebackene Kürbisspalten mit Balsamico-Zwiebeln und Schafskäse, ... - das alles werden wir natürlich auch gemeinsam genießen. Mit einem cremigen Apfel-Mascarpone-Dessert runden wir den Abend ab. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

305006

Simone Blieffert

Dienstag, 16. Oktober 2018, 18:00-21:00 Uhr

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

10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- bis 13,- EUR Naturalkosten)

Flüssige Genüsse

Craftbräu Schwarze Weihnacht, das Bier handwerklich gebraut

Die Schwarze Weihnacht, ein kräftiges Bier zum Jahresabschluss. Aber Craftbeer was ist das? Einfach ausgedrückt - Bier handwerklich mit Fantasie selbst gebraut. Seit mehr als 20 Jahren haben Braubegeisterte hier schon sehr gute Erfahrungen gemacht und ihren Spaß in diesem Kurs und auch später gehabt. Wichtig ist, dass die Anleitung beim ersten Brautag stimmt. In diesem Kurs zeigt Walter Simon (Iadidel), Mitbegründer der Hausbrauerbewegung und Hausbrauer seit 30 Jahren, das einfache Brauverfahren, bei dem ohne viel technischen Aufwand handwerklich gebraut wird. Ein großer Kochtopf (25 l) und ein großer Plastikkeimer reichen als Grundausstattung schon aus. Diese Geräte bringt der Kursleiter zum Kurs mit. Ofenfrischer Leberkäse und Hausbrauer Bier runden den Brautag ab. Die spätere Abfüllung in Flaschen wird erklärt und von den Brauern alleine oder in der gebildeten Gruppe Zuhause durchgeführt. Mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, verschließbares Gefäß 0,5 Liter für Hefe, Transportgefäß für Bierwürze mit ca. 7 - 10 Litern Inhalt, Klebeband, Verpflegung und alkoholfreie Getränke, Bierkrug. Für Technik, Rezepte, Rohstoffe, Bier und Brotzeit sind im Kurs 17 € einzuzahlen.

305015

Walter Simon

Sonntag, 11. November 2018, 10:00-16:30 Uhr

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

65,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

Internationale Küche

Thailändische Küche

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

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

305020

Samstag, 29. September 2018, 10:00-13:00 Uhr

305021

Samstag, 13. Oktober 2018, 10:00-13:00 Uhr

Bunte thailändische Currys

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

305022

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

Sushi selbst gemacht, Teil 1

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

305023

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

Sushi selbst gemacht, Teil 2

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

305024

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

Bento - ein gesundes Vesper

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

305026

Midori Obert
Mittwoch, 24. Oktober 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
13,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)



Türkisches Vorspeisenbuffet

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

305030

Birsan Sen
Samstag, 24. November 2018, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

Vegetarische indische Küche

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

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

305032

Samstag, 27. Oktober 2018, 11:00-15:00 Uhr

305033

Samstag, 8. Dezember 2018, 11:00-15:00 Uhr



Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse

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

Deutsch 1-6 und „Leben in Deutschland“

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

Deutsch 1-6, 7-9 und „Leben in Deutschland“ für Zweitschriftlernende

Diese Kurse richten sich an Migrantinnen und Migranten, die im Schriftsystem ihrer Herkunftssprache alphabetisiert sind, das lateinische Alphabet aber noch nicht oder nicht ausreichend beherrschen. Ein Integrationskurs für Zweitschriftlernende umfasst einen Sprachkurs (600 Unterrichtsstunden, aufgeteilt in 6 Module mit je 100 Unterrichtsstunden), einen Wiederholerkurs (300 Unterrichtsstunden, aufgeteilt in 3 Module, die zu Beginn von Modul 6 beantragt werden können) und ein Modul „Leben in Deutschland“ (100 Unterrichtsstunden). Der Wiederholerkurs und das Modul „Leben in Deutschland“ werden jeweils mit einer Prüfung abgeschlossen.

Deutsch 1-9 mit Alphabetisierung

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

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

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

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

Wie melde ich mich zum Integrationskurs an?

Sprachenberatung Deutsch

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

Interessierte erhalten jeden Montag von 14:00-17:00 Uhr Informationen zu Kursen sowie eine persönliche Beratung - auch für Alphabetisierungskurse. Bitte bringen Sie Ihren Reisepass mit aktuellem Aufenthaltstitel / Ausweis und, falls zutreffend, Ihren ak-

tuellen Arbeitslosen- oder Sozialhilfebescheid mit. Wenn Sie in der Deutschberatung waren, werden Sie per Post von uns zu einem separaten Einstufungstermin eingeladen.

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

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

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

Berufssprachkurse

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

Ein Modul umfasst 400 Unterrichtseinheiten und ist grundsätzlich kostenfrei. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte zahlen 2,07 EUR pro UE. Der Kostenbeitrag wird zur Hälfte erstattet, wenn Sie innerhalb von zwei Jahren nach Erhalt der Teilnahmeberechtigung die Zertifikatsprüfung bestanden haben. Die Module schließen mit einer Zertifikatsprüfung ab. Vor Kursbeginn wird ein Einstufungstest durchgeführt. Hinweis: In den Berufssprachkursen gelten gesonderte Ferienzeiten, d.h. nicht alle Schulferien sind unterrichtsfrei! Teilnehmende müssen frühzeitig eine Kinderbetreuung für nicht unterrichtsfreie Schulferien organisieren.

Spezialmodul B1

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

4040045

Astrid Listner / Martin Geyer

Montag bis Freitag, 8:30-12:30 Uhr
ab Montag, 15. Oktober 2018 bis Montag, 18. Februar 2019

In den Weihnachtsferien 2018 findet der Unterricht nicht statt.

Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.01

Basismodul B2

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

4040040

Erika Sieberts / Antonia Musolff

Dienstag bis Freitag, 8:15-12:15 Uhr
ab Dienstag, 18. September 2018 bis Mittwoch, 27. Februar 2019

In den Herbstferien und in den Weihnachtsferien 2018 findet der Unterricht nicht statt.

Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.05, 1. OG

4040041

Astrid Listner / Martin Geyer

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 18:00-21:15 Uhr
ab Dienstag, 16. Oktober 2018 bis 10. Juli 2019
In den Weihnachtsferien 2018 und in den Osterferien 2019 findet der Unterricht nicht statt.
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.01

Anmeldung

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

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

Beratung

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

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

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Deutschkenntnisse. Sie lernen Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen.

Kursbuch: Schritte plus Neu 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1.

4040030

Anastasia Semikova

Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 15 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.04
112,- EUR

Deutsch A1.1 - 2. Semester

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

Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:
www.vhs.lahr.de: Service – Online-Einstufungstest – Deutsch
Kursbuch: Schritte plus Neu 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 5
Kopierkosten bitte bar entrichten.

4040031

Maria Bartkowiak

Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 12 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
90,- EUR (zzgl. 3,- EUR Kopierkosten)

Deutsch A1.1 - 2. Semester

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

Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:
www.vhs.lahr.de: Service – Online-Einstufungstest – Deutsch
Kursbuch: Schritte plus Neu 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 5
Kopierkosten bitte bar entrichten.

4040032

Christiane Pichler

Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
90,- EUR (zzgl. 2,- EUR Kopierkosten)

Deutsch A1.2 - 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Deutschkenntnissen. An zwei Abenden in der Woche lernen Sie Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen.

Zusätzlich finden an zwei Samstagen, 29. September und 24. November 2018, von 10:00 bis 12:15 praxisnahe Kurstermine in der Stadt zu den Themen Ämter, Behörden, Verkehrsmittel, öffentliche Einrichtungen, Orientierung, sowie anschließend Cafébesuch statt. Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:
www.vhs.lahr.de: Service – Online-Einstufungstest – Deutsch
Kursbuch: Schritte plus Neu 2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 9/10.
Kopierkosten bitte bar entrichten.
Am 15.10., 18.10. und 22.10. findet der Kurs nicht statt.

4040033

Christa Schmidberger

Montag und Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 27 x
Samstag, 29. September und 24. November 2018, 10:00-12:15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.04
149,- EUR (zzgl. 3,- EUR Materialkosten)

Deutsch A1.2 - 4. Semester

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

Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:
www.vhs.lahr.de: Service – Online-Einstufungstest – Deutsch
Kursbuch: Schritte plus Neu 2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 11.
Am 6.11. findet der Kurs nicht statt.

4040034

Susanna Paris

Dienstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 15 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
112,- EUR

Deutsch A2.2 - 6. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden Vorkenntnissen. An zwei Abenden in der Woche lernen Sie Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen.

Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen:
www.vhs.lahr.de:
Service – Online-Einstufungstest – Deutsch
Kursbuch: Schritte plus 4 (Hueber-Verlag), ab Lektion 12/13

4040035

Dr. Larissa Alitkina

Montag und Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 27 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
168,- EUR

Deutsch für den Beruf (A2/B1) - 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden bis guten Vorkenntnissen, die ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Sprechen, Schreiben, Grammatik und Wortschatz gezielt im beruflichen Kontext trainieren und erweitern möchten.

Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen: www.klett.de: Berliner Platz NEU – Tests – Einstufungstest online

Kursbuch: Perspektive Deutsch (Klett-Verlag), ab Lektion 9

4040036

Christine Deibel

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 15 x

Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
93,- EUR

Neu! Sprachenstammtisch Deutsch

Deutsch-Sprechende aus der ganzen Welt sind willkommen! Wir treffen uns, um in lockerer Atmosphäre Deutsch zu sprechen, zusammen zu trinken und zu essen.

Freitag, 26. Oktober/30. November 2018/
18. Januar 2019

jeweils 20:00-21:30 Uhr

„Cappuccino Bar“, Am Marktplatz 3
Kostenfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Deutschprüfungen

Deutschtest für Zuwanderer

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

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

Freitag, 12. Oktober 2018
Anmeldeschluss: 10.09.2018

Freitag, 25. Januar 2019
Anmeldeschluss: 03.12.2018

Freitag, 22. Februar 2019
Anmeldeschluss: 18.01.2019

Unter „www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen.html“ – Deutsch – A2/B1 Deutschtest für Zuwanderer können Sie sich über die Prüfung informieren und Probematerial ansehen bzw. bestellen.

„Leben in Deutschland“ - Einbürgerungstest

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

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

Montag, 03. Dezember 2018
Anmeldeschluss: 17.10.2018

Montag, 21. Januar 2019
Anmeldeschluss: 03.12.2018

Montag, 25. Februar 2019
Anmeldeschluss: 21.01.2019

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

telc Deutsch B1+ Beruf

telc Deutsch B1+ Beruf ist eine berufsbezogene Deutschprüfung. Sie ist etwas anspruchsvoller als Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1 oder die Stufe B1 des Deutsch-Test für Zuwanderer A2 / B1.

Was können Sie im Arbeitsalltag auf der Stufe B1+? Sie können sich auf einfache und zusammenhängende Weise im beruflichen Alltag verständigen. Sie können über Ihre Tätigkeit, Ihre Firma und deren Produkte sprechen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden.

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

Freitag, 26. Oktober 2018
Anmeldeschluss: 13.09.2018

Unter „www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen.html“ – Deutsch B1 + Beruf können Sie sich über die Prüfung informieren und Probematerial ansehen bzw. bestellen.

telc Deutsch B1-B2 Beruf

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

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

Für Prüfungstermine informieren Sie sich bitte im Sekretariat oder auf unserer Homepage.

Unter „www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen.html“ – Deutsch – B1-B2 Beruf können Sie sich über die Prüfung informieren und Probematerial ansehen bzw. bestellen.

Anmeldung

Die Anmeldung zu allen Prüfungen erfolgt persönlich im Sekretariat.

Hinweis: Da nur begrenzt Plätze für externe Prüfungsteilnehmende zur Verfügung stehen, kann es zu Wartezeiten kommen.

Erst mit einem schriftlichen Einladungsschreiben nach Anmeldeschluss wird ein Platz für das jeweilige Prüfungsdatum bestätigt.

Lerncafé Deutsch

Offenes Angebot für alle Deutschlernerinnen und -ler der VHS Lahr

Im Lerncafé können Sie mit Ehrenamtlichen Hausaufgaben oder Online-Übungen machen, lernen und natürlich sich gegenseitig austauschen.

Kommen Sie einfach vorbei - wir freuen uns auf Sie! Ein Angebot in Kooperation mit dem Freundeskreis Flüchtlinge Lahr.

Jeden Dienstag und Donnerstag, außer in den Schulferien, ab Dienstag, 11. September 2018
jeweils 12:30-14:30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.02 Cafeteria, 1. OG
Kostenfrei
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich



Elftes Internationales Suppenfest

Lahrer Suppenkulturen stellen sich vor

Bei mehr als 100 Nationen in einer Stadt gibt es viele Unterschiede. Aber es gibt eine Gemeinsamkeit über alle Traditionen, Länder und anderen Unterschiede hinweg: Viele Menschen haben eine Lieblingssuppe, an die sie sich gerne erinnern und mit der sie etwas ganz Besonderes verbinden: ihre Heimat, ihre Kindheit, ihren Urlaub... Das Netzwerk Migration und Integration veranstaltet das inzwischen elfte Lahrer Suppenfest. Die Besucherinnen und Besucher sind eingeladen, Suppen aus aller Welt zu probieren. Dazu gibt es Gelegenheit, miteinander die dazugehörigen Gedanken, Erinnerungen und Geschichten zu teilen. Veranstalter: Netzwerk Migration und Integration. In Kooperation mit dem Max-Planck-Gymnasium.

Interessierte Suppenköchinnen und -köche können sich zum Mitmachen hier anmelden:
Amt für Soziales, Schulen und Sport: Tel.: 07821/9105020, E-Mail: andreas.may@lahr.de

Samstag, 17. November 2018, 12:00-15:00 Uhr
Max-Planck-Gymnasium, Max-Planck-Str.
Kostenfrei
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich



Sprachen

Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Arabisch

Japanisch

Polnisch

Portugiesisch

Russisch

Schwedisch

Türkisch

Ungarisch

Englisch

Englisch Sprachberatung

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

Dienstag, 11. September 2018, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08

Englisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Great! A1, ab Lektion 1.

406001

Astrid Jörgen-Baumann
Montag, 11:00-12:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Englisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Go for it! A1, ab Lektion 4/5

406002

Burnetta Day-Mould
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Englisch A1.2 - 3. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Great! A1, ab Lektion 8/9.

406003

Susanne Netter
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Englisch A2.1 - 4. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2, ab Lektion 1.

406004

Lubna Mansoor
Dienstag, 16:00-17:30 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Englisch A2.1 - 5. Semester

Sie beherrschen die ersten Grundlagen der englischen Sprache? Sie können sich im simple present und simple past zu einfachen täglichen Sachverhalten äußern? Dann herzlich willkommen in diesem Kurs. Mit interessanten Themen zur anglo-amerikanischen Kultur und praktischen Übungen werden wir mit viel Spaß die Grundlagen der englischen Sprache weiter ausbauen. Great! A2, ab Lektion 1. Kopierkosten bitte bar entrichten.

406005

Damaris Maurer
Donnerstag, 18:10-19:40 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Kopierkosten)

Englisch A2.2 - 6. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2, ab Lektion 6/7. Am 25.10. und 20.12. findet der Kurs nicht statt.

406006

Gabriele Bodri
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5
50,- EUR

Englisch A2 Wiederholung und Vertiefung

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit grundlegenden Kenntnissen der englischen Sprache, die das Erlernete nochmals systematisch durchgehen möchten. In diesem Kurs vertiefen Sie den Stoff der Niveaustufe A2. Er bietet eine Wiederholung der wesentlichen Grammatik. Praxisnah und alltagsbezogen werden wir gemeinsam den Wortschatz erweitern und die Sprachfähigkeit ausbauen. Es bleibt viel Zeit für individuelle Fragen und Wiederholungen. Mit viel Spaß und ohne Zeitdruck festigen wir die Grundlagen, so dass Sie im Englischen sicherer werden und ein solides Basiswissen aufbauen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

406007

Damaris Maurer
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR

Englisch B1.2 - 4. Semester

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Face2face Pre-Intermediate (2nd Edition),
ab Lektion 7A

406008

Susan Hulström-Karl
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
60,- EUR

Englisch B2 Refresher

Für Wiederholer und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen auf Niveau B2. Das Lehrwerk wird ggf. am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

406009

Susan Hulström-Karl
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
50,- EUR

Am Dienstag, 11. September zwischen 16:00-18:00 Uhr können Sie sich auch kostenlos und unverbindlich über alle weiteren Angebote der VHS Lahr informieren.

Englisch mit Muße

Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten in angemessenem Tempo.

Englisch mit Muße A2.2 - 6. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2, ab Lektion 5
Am 22.10. und am 17.12. findet der Kurs nicht statt.

406011

Gabriele Bodri
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
62,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Englisch mit Muße B1.2 - 24. Semester

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Easy English B1.2, ab Lektion 1

406013

Eva Kiehne
Mittwoch, 16:30-18:00 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
71,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Conversation – Business English

Morning Tea English - ab B1

This English Conversation Course will be held in the morning for people who want to practice their English speaking and listening skills in a casual and social setting. In a small group we will be using everyday English to talk about different topics that interest you, as well as do activities and role-play scenarios where you want to improve your English fluency and expand your vocabulary. Kopierkosten bitte bar entrichten.

406015

Regina Lehmann
Donnerstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
99,50 EUR (zzgl. 2,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Englisch Conversation mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
We are going to practise spoken English and repeat as well some basic structures.
In conversation II (Klett), ab Lektion 5/6

406016

Astrid Jörgen-Baumann
Montag, 9:15-10:45 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
116,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

English Conversation mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
In conversation I (Klett), ab Lektion 15

406017

Astrid Jörgen-Baumann
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

English reading and conversation course B1

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits über gute Vorkenntnisse (B1) verfügen. Hier können Sie Ihren Wortschatz durch das gemeinsame Lesen und Besprechen englischsprachiger Texte vertiefen.
In conversation I, ab Lektion 1. Kopierkosten bitte bar entrichten.
Am 22.10. und am 17.12. findet der Kurs nicht statt.

406018

Gabriele Bodri
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5
62,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Business English B1

At this level, you begin to realize how a solid basis in English enables you to communicate and advance, through your ability to communicate with English-speakers from around the world! Business Partner B1+ Coursebook (Pearson-Verlag)

406019

Burnetta Day-Mould
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 17. Oktober 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)



Englisch für die Reise

Englisch für den Urlaub - Kompaktkurs

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.
Hooray for Holidays!

406020

Lubna Mansoor
Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 12. November 2018, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
85,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Französisch

Französisch Sprachberatung

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

Dienstag, 11. September 2018, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07

Französisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 4.

408002

Martina Steger
Dienstag, 16:30-18:00 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch A1.2 - 4. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 7.

408003

Christine Bibal-Köpke
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Wiederholungskurs Französisch A1

Für Interessierte mit geringen bis einfachen Vorkenntnissen.
Wiederholung und Auffrischung von Grammatik und Themen des Sprachniveaus A1.
Französisch Intermezzo A1, ab Lektion 1

408004

Bernadette Mutter
Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch A2.1 - 7. Semester

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

408005

Eva-Maria Hirth-Schmidt
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 8 x
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Französisch A2.2 - 10. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Perspectives A2, ab Lektion 6

408006

Sabine Lorenz
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 225, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Französisch A2 Wiederholungskurs

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Das Kursmaterial erhalten Sie von der Dozentin. Materialkosten bitte bar entrichten.

408009

Christine Bibal-Köpke
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 220, Otto-Hahn-Str. 5
83,- EUR (zzgl. 3,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Französisch A2/B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Leichte Konversation über Alltagsthemen, basierend auf der Zeitschrift „Ecoule“.

408010

Sylvie Renkenberger
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Französisch B1/B2

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. Allgemeine Wiederholung und Vertiefung der Grammatik sowie Lektüre.

408013

Dr. Bianca Kossmann
Mittwoch, 9:00-10:30 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
69,50 EUR (min. 10/max. 11 Teiln.)

Französisch mit Muße

Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten in angemessenem Tempo.

Französisch mit Muße A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten, angemessenem Tempo und einer kleineren Lerngruppe.
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 1.

408001

Christine Bibal-Köpke
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch mit Muße B1

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

408012

Bernadette Mutter
Freitag, 9:30-11:00 Uhr
ab Freitag, 28. September 2018, 11 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
91,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

La Table Ronde - Sprachenstammtisch

Bienvenue à toutes et à tous autour d'une table ronde où nous allons nous rencontrer - pour parler français, boire et manger!

Freitag, 19. Oktober/16. November 2018/18. Januar 2019
jeweils 20:00-21:30 Uhr
Restaurant „Bergbrauerei Zähler“, Obertorstr. 7
Kostenfrei

Italienisch

Sprachberatung

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

Dienstag, 11. September 2018, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, 1. OG, Foyer

Italienisch A1.1 - 1. Semester

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Passo dopo passo A1, ab Lektion 1.

409001

Dr. Juliana Bauer
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR

Italienisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Chiario! A1, ab Lektion 3/4.

409003

Annalisa Tubiana Woehrel
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 215, Otto-Hahn-Str. 5
60,- EUR

Italianisch A1.1 - 3. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Insieme A1, ab Lektion 5.

409004

Dr. Giuseppe Pantusa
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 15 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
93,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Italianisch mit Muße A1

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten, angemessenem Tempo und einer kleinen Lerngruppe.
Chiaro! A1, ab Lektion 3/4

409002

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
169,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Italianisch mit Muße A1.2 - 5. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten, angemessenem Tempo und einer kleinen Lerngruppe. Der Kurs findet 14-tägig statt.
Chiaro! A1, ab Lektion 8

409005

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh
Montag, 10:45-12:15 Uhr
ab Montag, 15. Oktober 2018, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
85,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Italianisch A2.1 - 7. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Chiaro! A2, ab Lektion 1.

409007

Viola Nickert
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 4. Oktober 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
71,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Italianisch B1.1 - 1. Semester

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Chiaro! B1, ab Lektion 1
Am 21.12. findet der Kurs nicht statt.

409008

Dr. Giuseppe Pantusa
Freitag, 16:00-17:30 Uhr
ab Freitag, 19. Oktober 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
141,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Italianisch B1.1 - 3. Semester

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Chiaro! B1, ab Lektion 3/4.

409009

Annalisa Tubiana Woehrel
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 208, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Konversation – Italienisch für die Reise

Italianisch für den Urlaub

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Das Kursmaterial erhalten Sie von der Dozentin. Kopierkosten bitte bar entrichten.

409010

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 15. Januar 2019, 5 x
Otto-Hahn-Realschule, 209, Otto-Hahn-Str. 5
106,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 4/max. 5 Teiln.



Neu! Tavola Rotonda - Italienisch-Sprachenstammtisch

Italienisch-Sprechende aus Lahr, Umgebung und der ganzen Welt sind willkommen! Ci incontriamo per parlare italiano, bere e mangiare.
Freitag, 5. Oktober/14. Dezember 2018/25. Januar 2019
jeweils 20:00-21:30 Uhr
Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben
Kostenfrei

Spanisch

Sprachberatung

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

Dienstag, 11. September 2018, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, 1. OG, Foyer

Spanisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Eñe A1, ab Lektion 1

422001

Veronica Möring
Montag, 19:30-21:00 Uhr
ab Montag, 22. Oktober 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
60,- EUR

Spanisch Rápido

Eine intensive Einführung in kleiner Gruppe für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Nach diesem Kurs ist eine Teilnahme im Folgesemester in Spanisch A1.2 möglich. Geübt werden Alltags- und Urlaubssituationen. Kopierkosten bitte bar entrichten.

422002

Maria Mercedes Viera-Stiefel
Mittwoch, 18:30-21:30 Uhr
Samstag 9:30-12:30 Uhr
9./12./16./19./23./26. Januar 2019
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
74,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 11 Teiln.

Spanisch A1.2 - 3. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 4/5

422003

Teresita Schablowsky-Marin
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
69,50 EUR

Spanisch A1.2 - 4. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 8

422004

Veronica Möring
Montag, 16:00-17:30 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
85,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Spanisch A2.1 - 7. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Eñe A2, ab Lektion 3

422006

Teresita Schablowsky-Marin
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Spanisch A2.2 - 8. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Eñe A2, ab Lektion 8B

422007

Veronica Möring
Montag, 17:45-19:15 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Spanisch intensiv B1 (Minigruppe) - 14. Semester

Sie lernen in einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmer/innen intensiv Spanisch. Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Eñe B1.1, ab Lektion 4

422008

Teresita Schablowsky-Marin
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
169,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Konversation – Grammatik – Spanisch für die Reise

Curso de conversación y gramática (B1/B2)

Curso de conversación y aclaración de la gramática española. Hablaremos de temas muy sencillos que tengan relación con la actualidad y sobre la Cultura Hispánica. Aclaremos temas de la gramática española, como la utilización de todos los tiempos verbales del castellano (como el pasado, condicional, futuro, pluscuamperfecto, subjuntivo, aplicación de las preposiciones, manejo del ser y estar y otros temas gramaticales). Kopierkosten bitte bar entrichten.

422011

Teresita Schablowsky-Marin
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

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.

Kompaktkurs Spanisch für den Urlaub

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden.

Dieser Kompaktkurs entführt Sie auf eine spannende Reise zu Sprache, Traditionen und Reisezielen in Mittelamerika (u.a. Panama, Kolumbien, Costa Rica). An zwei Samstagen lernen Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei einfache Sätze, um in Alltagssituationen zurecht zu kommen.

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Vivan las vacaciones!, ab Lektion 1. Kopierkosten bitte bar entrichten.

422013

Erika Gonzalez
Samstag, 9:30-16:15 Uhr
ab Samstag, 20. Oktober 2018, 2 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
58,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.



Kompaktkurs Spanisch für den Urlaub II

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden.

Dieser Kompaktkurs entführt Sie auf eine spannende Reise zu Sprache, Traditionen und Reisezielen in Mittelamerika (u.a. Panama, Kolumbien, Costa Rica). An 2 Samstagen lernen Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei einfache Sätze, um in Alltagssituationen zurecht zu kommen.

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Vivan las vacaciones!, ab Lektion 6. Kopierkosten bitte bar entrichten.

422014

Erika Gonzalez
Samstag, 9:30-16:15 Uhr
ab Samstag, 10. November 2018, 2 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
58,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Mesa Redonda - Spanisch-Sprachenstammtisch

Spanisch-Sprechende aus Lahr, der Region und der ganzen Welt sind willkommen! Tendríamos ganas de encontrarnos a charlar, beber y comer algo...

Für nähere Informationen wenden Sie sich an Herbert Wickertsheim: herbie49@outlook.de

Freitag, 12. Oktober/9. November 2018/11. Januar 2019
jeweils 20:30-22:00 Uhr
Gasthaus „Thalassa“, Geroldsecker Vorstadt 39 (ehem. Guller)
Kostenfrei

Weitere Sprachen

Einführung in die arabische Sprache, Kultur und Gesellschaft - 4. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.

Kommunikation und Ausdrücke im Alltag (Begrüßung, einfache Unterhaltung) und in anderen Reisesituationen (beim Einkaufen auf dem Markt, im Hotel). Der Kurs ist auch für Interessierte geeignet, die ehrenamtlich mit Menschen aus dem arabischen Raum tätig sind und sich im Alltag auf Arabisch mit ihnen verständigen möchten.

401001

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 16:00-17:30 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,50 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Arabisch A2.1 - 6. Semester

Arabisch für WiedereinsteigerInnen und Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.

Grundbegriffe und sprachliche Fertigkeiten der mündlichen und schriftlichen Kommunikation werden vertieft und geübt.

Salam!, ab Lektion 9

401002

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Arabisch A2 - Minigruppe - 15. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen (ca. 4 Jahre) - auch für Wiedereinsteiger geeignet. Es wird neben sprachlichen Fähigkeiten auch Hintergrundwissen zu verschiedenen kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Aspekten der arabischsprachigen Welt vermittelt.

401003

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 8 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Japanisch zum Kennenlernen

Manga, Sushi, Judo, Karate, Honda... Sie kennen schon ein paar japanische Wörter, oder? Japanisch ist eine der schwierigsten Sprachen der Welt, aber es ist grammatikalisch nicht so kompliziert wie Deutsch. Diese Schnupperstunde gibt Ihnen einen ersten Einblick ins Japanische und nimmt Ihnen die Angst vor dieser Sprache. Vielleicht haben Sie danach Lust, im Anfängerkurs Japanisch mehr zu lernen!

410001

Midori Obert
Donnerstag, 22. November 2018, 18:00-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
12,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Japanisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Neben einfachen nützlichen Sätzen lernen Sie in diesem Kurs mit Muße, wie man die Schriften Hirakana und Katakana schreiben und lesen kann.
Japanisch, bitte! neu (Klett), ab Lektion 1. Kopierkosten bitte bar entrichten.

410002

Midori Obert
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 29. November 2018, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
33,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Japanisch A1.1 - Folgekurs

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen, die bereits die Schriften Hirakana und Katakana lesen können.
Japanisch, bitte! neu (Klett), ab Lektion 3. Kopierkosten bitte bar entrichten.

410003

Midori Obert
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 10. Januar 2019, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
33,50 EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Polnisch A1.2 - 3. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Witam! Aktuell, ab Lektion 7

417001

Anna Zimmer-Romanowska
Freitag, 16:30-18:00 Uhr
ab Freitag, 12. Oktober 2018, 7 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Portugiesisch A2.1

Para interessados que já tenham um bom conhecimento da língua.
Oi Brasil!, ab Lektion 13

418001

Adenilda de Sales Cromer
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Russisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Am 7.11. findet der Kurs nicht statt.
Otlitschno! aktuell A1, ab Lektion 1

419001

Susanna Paris
Mittwoch, 10:30-12:00 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.01
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Russisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Otlitschno! aktuell A1, ab Lektion 3

419002

Vera Erfurt
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Schwedisch A2+ - 10. Semester

Sie haben schon eine Ahnung, was Elche und Köttbullar sind, möchten aber gerne wissen, wie Sie erstere finden und letztere bestellen können? Wenn Sie Lust haben, beim nächsten oder ersten Besuch in Schweden die Landessprache schon etwas zu beherrschen, dann - Välkommen till svenskursen! Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 5

420001

Evelyne Maier
Samstag, 22. September/20. Oktober/17. November/15. Dezember 2018/12. Januar 2019,
jeweils 9:30-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.08
62,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Schwedisch A2+

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen
- Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 13 sowie Lektüre.

420002

Andrea Kiechle
Samstag, 1./15. Dezember 2018/26. Januar/9. Februar 2019
jeweils 10:00-12:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.04
85,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Türkisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Intensives Lernen in kleiner Gruppe, 1 bis max. 3 TN,
mit Durchführungsgarantie ab 1 TN
Ne güzell! A1, ab Lektion 1

424001

Birsan Sen
Donnerstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 6 x
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5
168,- EUR (min. 1/max. 3 Teiln.)

Türkisch A1.2 - 4. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Kolay gelsin, ab Lektion 4

424002

Birsan Sen
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5
141,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Ungarisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Kopierkosten bitte bar entrichten.

425002

Susanna Paris
Dienstag, 16:45-18:15 Uhr
ab Dienstag, 13. November 2018, 4 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
168,- EUR (zzgl. ca. 2,- EUR Kopierkosten)
min. 1/max. 3 Teiln.



vhespresso

Klein. Stark. Gut.



Neues Kursformat der Volkshochschulen
in Baden-Württemberg

DURCHFÜHRUNGSGARANTIE

Sie melden sich an – und der Kurs findet statt.

KLEINE GRUPPE: 1-3 PERSONEN

Ihre Themen werden intensiv behandelt.

Computer – Beruf

Schlüsselqualifikationen

Computer Basiskurse

Windows & Office

Apple MacBook

3D Druck

Internet

Bildbearbeitung & Desktop Publishing

Smartphone & Tablet

Kurse für Ältere

Kurse für Jüngere

Kaufmännische Kurse

SAP Kurse

Xpert Business Webinare

Schlüsselqualifikationen

Nie wieder sprachlos - Rhetorik für Alltag und Beruf

In diesem dynamischen Workshop erlernen Sie wichtige Techniken der Körpersprache und der non-verbalen Kommunikation. Interaktive Körper-, Sprech-, Stimm- und Atem-Übungen kommen zum Einsatz und es werden Techniken vermittelt, wie Sie auch auf schwierige Fragen souverän reagieren können. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Präsentationstechniken und Visualisierungshilfen für mitreißende Vorträge und überzeugende Reden. Nach Absprache gibt es die Möglichkeit zur Video-Analyse und Rückmeldung durch den Trainer und die anderen Teilnehmenden. Eine bessere Form des Feedbacks kann man sich nicht wünschen!

506001

Michael Lehmann

Samstag, 13. Oktober 2018, 9:00-12:00 Uhr

Samstag, 20. Oktober 2018, 9:00-12:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
33,50 EUR

Präsentieren mit Stil: Foliendesign

Haben Sie auch genug von Präsentationen, die man „erleiden muss“ statt „erleben darf“? Machen Ihnen Ihre Folien immer mal wieder einen Strich durch die „Präsentations-Rechnung“? Oder wollen Sie vielleicht nur neue Tipps und Tricks lernen, wie Sie Ihre Folien ansprechender designen und damit Ihr Ziel besser erreichen können? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Grundkenntnisse in PowerPoint (o.ä. Programmen) sollten vorhanden sein, dies ist jedoch kein PowerPoint Kurs. Sie lernen stattdessen, wie Sie auf professionelle Weise Ihre Folien so gestalten, dass Ihre nächste Präsentation nicht zum „PowerPoint Karaoke“ verkommt!

506002

Michael Lehmann

Samstag, 27. Oktober 2018, 9:00-12:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
20,- EUR

Der gute Ton am Telefon - Telefontraining

Am Telefon sind Sie die Visitenkarte Ihres Unternehmens! In diesem Seminar lernen und trainieren Sie, effektive Gesprächstechniken für serviceorientiertes Telefonieren einzusetzen, Telefonate sicher und souverän zu führen und auch in problematischen Situationen kundenorientiert zu agieren.

506003

Dr. Ursula Degen

Samstag, 24. November 2018, 9:30-16:15 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
53,50 EUR

Gewaltfreie Kommunikation

Manchmal finden wir nicht die richtigen Worte, um uns ehrlich auszudrücken ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen oder zu kritisieren oder wir merken in einem laufenden Streitgespräch, dass sich die Fronten verhärten, obwohl wir nach einer Lösung ringen. Auch wünschen wir uns häufig, in einem Gespräch ruhiger zu reagieren oder sehen uns generell nach einer wertschätzenden Kommunikation. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ ist dann ein hilfreiches Modell, neue Kommunikationsmöglichkeiten auszuprobieren und eigene Muster zu durchschauen. In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundsätze dieses Ansatzes kennen. In praktischen Übungen und kleinen Rollenspielen probieren Sie diesen Ansatz an Ihren eigenen Alltagsbeispielen aus.

506004

Jutta Gänshirt

Samstag, 9:00-13:00 Uhr

ab Samstag, 12. Januar 2019, 2 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
50,- EUR

Konfliktsituationen im Alltag

Konfliktsituationen gibt es in allen Lebenslagen mit Freunden, Familie, Kollegen oder Chefs. In diesem Seminar lernen Sie, sich in Konfliktsituationen besser zu behaupten und lösungsorientiert zu gestalten. Sie üben, anhand von Rollenspielen trotz Emotionen ruhig zu bleiben und konstruktiv und zielorientiert zu argumentieren.

506005

Ulrike Cäcilia Meyer

Samstag, 1. Dezember 2018, 9:30-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
50,- EUR

Souveräne Vortragsgestaltung für Ehrenamtliche

Eine Referentin vorstellen, VIPs begrüßen, ein Veranstaltungskonzept entwickeln, Sponsoren anwerben – Ehrenamtliche sind mit verschiedensten Vortragssituationen konfrontiert. Mittels kurzem Impulsvortrag, Gruppen- und Einzelübungen und Feedback erhalten Sie Anregungen, wie Sie souverän präsentieren und treffend formulieren können. Durch die Vermittlung von praxisnahen Tipps und Tricks verbessern Sie Ihre rhetorischen Fähigkeiten und überzeugen mit Ihren guten Ideen. Ein Fortbildungsangebot für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfegruppen in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Ortenaukreises, Mehrgenerationenhaus Lahr und VHS Lahr. Anmeldung nur über www.ortenau-engagiert.de Fortbildungen oder telefonisch unter 0781 805 9814. Anmeldeschluss: 31.08.2018. Hinweis: Das kostenfreie Angebot ist ausschließlich für ehrenamtlich Engagierte vorgesehen!

506006

Lena Tilebein

Samstag, 29. September 2018, 10:00-14:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei



Moderationsmethoden in Gruppen

Viele Menschen sind noch keine Gruppe und schon gar nicht ein Team. Dieses Seminar gibt Einblicke in Gruppenprozesse und in Möglichkeiten, diese zu steuern und positiv zu beeinflussen sowie effektiv anzuleiten. Ein Fortbildungsangebot für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfegruppen in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement des Ortenaukreises, Mehrgenerationenhaus Lahr und VHS Lahr. Anmeldung nur über www.ortenau-engagiert.de Fortbildungen oder telefonisch unter 0781 805 9814. Anmeldeschluss: 18.08.2018. Hinweis: das kostenfreie Angebot ist ausschließlich für ehrenamtlich Engagierte vorgesehen!

506009

Heike Bücheler

Samstag, 15. September 2018, 10:00-13:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei



Eine weitere Fortbildung für Ehrenamtliche finden Sie auf S.17

Zeitmanagement und Selbstorganisation

Weniger Stress, mehr Freiraum für wirklich wichtige Dinge - wer möchte das nicht? Konsequentes Zeit- und Prioritätenmanagement macht es möglich. In diesem Seminar lernen Sie, Arbeitsabläufe zu optimieren, den eigenen Arbeitsstil zu reflektieren und zu verbessern. Sie lernen Möglichkeiten kennen, die persönliche Zeitplanung zu organisieren, setzen sich mit der eigenen Selbstorganisation auseinander und lernen so, mit der Zeit besser umzugehen.

506007

Michael Thorhauer

Dienstag, 27. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
101,- EUR (min. 1/max. 3 Teiln.)



Erfolgreich bewerben

Am Beginn einer Bewerbung steht oft eine Stellenausschreibung. Wo finden Sie passende Anzeigen und wie können Sie die Anzeige analysieren? Wenn Sie sich dann um die Stelle bewerben, gibt es eine Vielzahl von Dingen zu beachten. Wie bauen Sie eine Bewerbung auf? Wie formulieren Sie das Anschreiben und wie erstellen Sie den Lebenslauf? Außerdem lernen Sie im Kurs, wie Sie beim Vorstellungsgespräch Sicherheit gewinnen und die Gesprächsteilnehmer von ihrem Wissen und Fähigkeiten überzeugen. Was sind die häufigsten Fragen beim Vorstellungsgespräch und wie gehen Sie mit persönlichen Schwachstellen um? Praktische Übungen im Kurs helfen, selbstbewusst und zielorientiert aufzutreten.

506008

Michael Thorhauer

Dienstag, 9. Oktober 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
101,- EUR (min. 1/max. 3 Teiln.)



ESF-Fachkursförderung

Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30 beziehungsweise 50 Prozent der Kursgebühr erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Wenn Sie 50 Jahre oder älter sind erhalten Sie 50 Prozent Ermäßigung, wenn Sie jünger sind erhalten Sie 30 Prozent Ermäßigung. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder Kommune.
- Sie sind Unternehmer oder Freiberufler.
- Sie sind Existenzgründer oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger (zum Beispiel nach Arbeitslosigkeit oder Familienphase).

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



Computer Basiskurse



PC-Tastschreiben an 5 Abenden

Computer haben unser Arbeits- und Privatleben durchdrungen und finden sich heute an jedem Arbeitsplatz und in nahezu jedem Haushalt. Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, senken die Fehlerquote und ermöglichen eine ergonomisch günstigere Eingabetechnik, wenn Sie Texte blind mit 10 Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit 10 Fingern und erwerben eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers. Der Kurs findet am 2.10. statt.

503002

Christel Mossmann

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
46,50 EUR (inkl. 11,- EUR für Buch)

Computer Basiskurs

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über Windows und die wichtigsten Office-Programme. Folgende Themen werden behandelt: Das Betriebssystem Windows 10, der Windows Explorer; die Textverarbeitung Word 2016, die Tabellenkalkulation Excel 2016, das Mail- und Organisationsprogramm Outlook 2016 und das Internet. Voraussetzung sind einfachste Kenntnisse am Computer. Am 1.10. findet der Kurs statt.

501002

Wolfgang Langecker

Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
82,- EUR



vhespresso
Klein. Stark. Gut.



Neues Kursformat der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

DURCHFÜHRUNGSGARANTIE

Sie melden sich an – und der Kurs findet statt.

KLEINE GRUPPE: 1-3 PERSONEN

Ihre Themen werden intensiv behandelt.

Windows & Office

Windows 10 Grundlagen

Das Betriebssystem Windows 10 unterscheidet sich von den Vorgängerversionen XP, Windows 7 und Windows 8 in vielen Punkten. In diesem Kurs lernen Sie das Arbeiten mit Windows 10 kennen. Kursinhalte sind: Die Systemoberfläche, Arbeiten mit Apps und Finden von Apps, Arbeiten mit dem neuen Menüband im Windows Explorer, Datei-Ordner und Systemverwaltung. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse.

501005

Peter Kees

Dienstag, 6. November 2018, 18:00-21:00 Uhr

Dienstag, 13. November 2018, 18:00-21:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR



Textverarbeitung mit Word 2016 - Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Programmbedienung und Einsatzgebiete der Textverarbeitung Word kennen. Inhalte des Kurse sind: Textformatierung, Nummerierung und Aufzählung, Arbeiten mit Absätzen, Absatzformatierung, Einzüge und Tabstopps, Arbeiten mit Designs, Einsatz und Bearbeitung von Grafiken, Gestaltung des Seitenlayouts, Kopf- und Fußzeilen, Arbeiten mit Tabellen. Voraussetzung sind grundlegende Windowskenntnisse.

501020

Wolfgang Langecker

Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr

ab Montag, 5. November 2018, 4 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 91,50 EUR (inkl. 9,- EUR für Buch)



Textverarbeitung mit Word 2016 - Aufbaukurs

In diesem Kurs werden erweiterte Word-Funktionen besprochen und an Beispielen geübt. Inhalte des Kurses sind unter anderem der Seriendruck und das Arbeiten mit Vorlagen, wie Dokumentvorlagen, Formatvorlagen und Designs.

501021

Wolfgang Langecker

Montag, 18:30-21:30 Uhr

ab Montag, 19. November 2018, 2 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

Kurse mit ESF-Fachkursförderung sind mit dem ESF-Logo gekennzeichnet.

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Grundkurs

Im diesem Kurs erhalten Sie grundlegende und umfassende Kenntnisse in der Tabellenkalkulation Excel. Programminhalte sind: Programmbedienung, Formatierung von Tabellen, Erstellen von Formeln, Einsatz von Funktionen, Ausfüllen, Kopieren und Verschieben von Zellinhalten, Wenn() Funktion, Sverweis() Funktion, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Erstellen von Diagrammen, bedingte Formatierung und Schutz von Zellen und Arbeitsblättern. Voraussetzung sind einfache Windowskenntnisse.

501031

Wolfgang Langecker

Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr

ab Montag, 8. Oktober 2018, 6 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 135,50 EUR (inkl. 12,- EUR für Buch)



Excel Spezial: Pivot und Filter

Mit Pivot-Tabellen können Excel-Daten oder externe Daten professionell und schnell ausgewertet werden. Sie erstellen Pivot-Tabellen und passen sie individuell an. Mit Pivot-Diagrammen werden die Daten grafisch dargestellt. Ein weiteres Thema in diesem Kurs sind Autofilter und erweiterter Filter.

501035

Dennis Bauske

Montag, 10. Dezember 2018, 18:30-21:30 Uhr

Montag, 17. Dezember 2018, 18:30-21:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

Bürokommunikation mit Outlook 2016

Outlook kann nicht nur Mails senden und empfangen, sondern ist für die Planung und Organisation von Terminen und Aufgaben im privaten und geschäftlichen Bereich ein perfektes Hilfsmittel. Kursinhalte: Arbeiten mit E-Mails, Verwaltung von Kontakten, Erstellen von Verteilerlisten, Kalenderfunktionen, Termine und Besprechungen verwalten, Aufgaben überwachen, Notizen erstellen und Zusammenarbeit von Gruppen. Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse.

501045

Dennis Bauske

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 18:30-21:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 21,- EUR

Office 2016 für den Büroalltag

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die schon mit den Microsoft-Office-Programmen arbeiten und Grundkenntnisse in Word, Excel und Outlook haben. Wie können Arbeitsabläufe mit den Office-Programmen effizienter gestaltet werden? Inhalte sind u.a.: Dokumentvorlagen, Formulare in Word, Einsatz von Funktionen in Excel, Bearbeiten der Tabellenstruktur, Übernahme von Excel-Tabellen in Word, Nutzen von Outlookadressen in Word, Organisieren von Mails. Im Kurs arbeiten Sie mit Windows 10 und Office 2016.

501050

Wolfgang Langecker

Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr

ab Montag, 26. November 2018, 4 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 82,50 EUR



Einführung in das Datenbankprogramm Access 2016

Mit Access können große Datenmengen erfasst und bearbeitet werden. Sie lernen im Kurs, wie man Tabellen anlegt, miteinander verknüpft und durch Abfragen die gewünschte Datenmenge selektiert. Sie erstellen Formulare (Datenmasken) zur Erfassung von Daten und Berichte (Listen) zum Drucken der Daten.

501051

Dennis Bauske

Mittwoch, 18:30-21:30 Uhr

ab Mittwoch, 28. November 2018, 2 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 41,50 EUR

PowerPoint 2016

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die besonderen Gestaltungsmöglichkeiten von PowerPoint kennen. Sie arbeiten mit Texten, Tabellen, grafischen Elementen, Hintergründen und Effekten. Die Erstellung und Änderung von Designs wird geübt. Außerdem lernen Sie die Inhalte grafisch und gestalterisch so aufzubereiten, dass die Zuhörer den maximalen Nutzen aus der Präsentation ziehen können. Voraussetzung sind Windows-Grundkenntnisse.

501052

Christian Wollnik

Samstag, 20. Oktober 2018, 9:00-16:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 53,50 EUR (inkl. 12,- EUR für Buch)

Apple MacBook

Apple Einstiegskurs 1 - Mein MacBook

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die noch keine Vorkenntnisse in der Bedienung ihres MacBooks haben. Sie lernen die Grundstruktur und den Aufbau des Computers kennen. Folgende Themen werden behandelt: Was sind Ordner? Was sind Dateien? Sie installieren und löschen Programme. Wo finde ich was? Welche wichtigen Einstellungen in der Systemsteuerung gibt es? Folgende beim MacBook mitgelieferte Programme sind Themen im Kurs: iCal/Kalender, Adressbuch/Kontakte, Mail, PhotoBooth, TextEdit, Launchpad, DashBoard, TimeMachine. Bringen Sie bitte einen USB-Stick mit zum Kurs. Falls vorhanden, bringen Sie auch eine externe Festplatte mit, dann kann die automatische Datensicherung (TimeMachine) im Kurs eingerichtet werden. Bringen Sie zum Kurs Ihr eigenes MacBook und das Ladekabel mit.

501060

Judith Märkle

Samstag, 10. November 2018, 9:30-14:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
31,- EUR

3D Druck

Faszination 3D-Druck

Cooler Objekte modellieren und selber drucken. In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Drucktechnologien des 3D Drucks kennen und können danach entscheiden, ob Sie diese effektiv für Ihre Arbeit oder Ihr Hobby einsetzen können. Sie lernen Software zur 3D-Modellierung, ob Freeware, Open Source oder kommerzielle Programme, kennen. Auch über Internet-Plattformen zum Download von 3D Modellen und über das 3D-Scannen gibt es wichtige Tipps und Infos. Sie werden auch selbst mit einer bekannten CAD Software Ihre ersten 3D Modelle am Computer erstellen und diese auf dem 3D Drucker in Kunststoff ausgeben. Die Software, die Sie zum Erstellen der 3D Objekte verwenden, Autodesk Fusion 360 finden Sie im Internet kostenlos als Testversion zum Download und sie kann für Schüler, Studenten und Hobby-Anwender kostenlos freigeschaltet werden. Die erforderlichen Drucker sind heute erschwinglich und für viele Hobbys eine tolle Erweiterung der Möglichkeiten. Das Seminar wird von den Autoren des gleichnamigen Buches „Faszination 3D-Druck“ durchgeführt, erschienen im Verlag Markt+Technik.

501061

Werner Sommer

Samstag, 17. November 2018, 9:00-17:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
85,- EUR (inkl. Skript und Verbrauchskosten)

Internet

Bei Google ganz vorne - Einstieg in die Suchmaschinenoptimierung (SEO)

90% der Deutschen nutzen Google als Medium zur Suche von Inhalten im Internet. 80% klicken dabei auf ein Suchergebnis auf der ersten Ergebnisseite. Kunden und Aufmerksamkeit findet man am besten, wenn man bei den Suchergebnissen ganz weit oben steht. Suchmaschinenoptimierung hilft Ihnen dabei. Inhalte: Die verschiedenen Suchmaschinen und ihre Bedeutung, das Google-Ranking, Ansätze zur Website-Optimierung, On-page-Optimierung, Off-page-Optimierung, Keywordsuche, Domain-Marketing. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

501064

Achim Wißmann

Samstag, 10. November 2018, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
60,- EUR

Homepage und Blog mit WordPress

Texte einfach im Internet publizieren können Sie mit dem kostenlosen Programm WordPress. Anhand fertiger Designvorlagen erhalten Sie schnell eine ansprechende Umgebung, in der Sie fortlaufende Beiträge schreiben, mit Fotos und Grafiken illustrieren und auf weitere Seiten verlinken können. WordPress ist einfach zu bedienen und kann neben der Erstellung von Blogs (im Internet einsehbares Journal) auch zur Erstellung von Websites genutzt werden. Voraussetzung sind grundlegende PC-Kenntnisse.

501069

Achim Wißmann

Samstag, 1. Dezember 2018, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
60,- EUR

Bildbearbeitung & Desktop Publishing

Bildbearbeitung für Einsteiger mit Lightroom

Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Lightroom können die eigenen Fotos organisiert, bearbeitet und optimiert werden. In diesem Kurs werden grundlegende Techniken der digitalen Bildbearbeitung gezeigt und geübt: Einführung in die Grundlagen wie beispielsweise Histogrammbeurteilung, Farb- und Helligkeitskorrekturen, sowie einfache Retuschen. Voraussetzung: Sicherheit im Umgang mit PC und Windows.

501083

Ronald Buck

Dienstag, 20. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 27. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

Bildbearbeitung für Einsteiger - mit Photoshop Elements

Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements können die eigenen Fotos verbessert und bearbeitet werden. In diesem Kurs werden grundlegende Techniken der digitalen Bildbearbeitung gezeigt und geübt: Einführung in die Grundlagen der Bildauflösung, -größe und -formate, Auswahlerstellung, Farb- und Helligkeitskorrekturen, sowie Maskierungstechniken. Voraussetzung: Sicherheit im Umgang mit PC und Windows.

501084

Ronald Buck

Dienstag, 4. Dezember 2018, 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 11. Dezember 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

InDesign CS5 - Einführung

Adobe InDesign gehört zu den führenden Layout-Programmen. Lernen Sie die grundlegende Handhabung dieses Programms kennen und anzuwenden. Bei der Erstellung eines Flyers gestalten Sie ein professionelles Layout mit Text, Grafiken und Bildern. Voraussetzung: Erfahrung in Windows und einem Office Programm. Kenntnisse in einem Bildbearbeitungsprogramm sind von Vorteil.

501085

Ronald Buck

Mittwoch, 14. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 21. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

Smartphone & Tablet

iPad & iPhone - Grundfunktionen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Apple iPads oder iPhones kennen. Sie lernen den Aufbau und die Bedienung ihres Gerätes kennen. Sie gestalten und verwalten Ihre Screens. Sie lernen, welche Einstellungsmöglichkeiten es gibt und wie diese aktiviert werden, um z.B. über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet zu nutzen. Sie werden Apps installieren und lernen wichtige Apps für den täglichen Gebrauch kennen. Dieser Kurs ist ausschließlich für Apple-Geräte konzipiert und daher für Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystemen Android oder Windows nicht anwendbar. Bitte das eigene iPad oder iPhone (inkl. Netzteil) und die Daten für die Apple-ID (i.d.R. die E-Mail-Adresse mit der das iPad bzw. iPhone eingerichtet wurde und das dazugehörige Passwort) mitbringen.

501065

Antonino Gargano

Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 6. November 2018, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
46,50 EUR

Android Tablet & Smartphone - Grundlagenfunktionen, Mail und Videotelefonie

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Smartphones oder Tablets kennen. Themen des Kurses sind wichtige Systemeinstellungen und Einstellungen, um über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet zu nutzen. Welche Einstellungen müssen getroffen werden, damit im Ausland keine unnötigen Kosten entstehen? Wie können Sie sich Ihren Home-Screen gestalten und welche weiteren Screens können verwaltet werden? Sie erstellen Ordnerstrukturen für Ihre Bilder und Dokumente, bestimmen die Speicherorte für Bilder und Musik und installieren Apps aus dem PlayStore. Weitere Schwerpunkte des Kurses sind die Verwendung eines E-Mail-Kontos, Messengerprogramme wie WhatsApp und die Videotelefonie Skype. Dieser Kurs ist nicht für Besitzer von Smartphones mit dem Betriebssystem IOS oder Windows geeignet. Bitte das eigene Tablet/Smartphone (inkl. Netzteil) und die Daten für den Google-Account zum Kurs mitbringen.

501066

jasmin Gargano

Montag, 5. November 2018, 18:00-21:00 Uhr

Montag, 12. November 2018, 18:00-21:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05

41,50 EUR

Kurse für Ältere

Mit 50+ an den PC und ins Internet

Sie lernen den PC und seine Komponenten kennen. Der Umgang mit Maus und Tastatur wird geübt. Sie erstellen ein einfaches Word-Dokument. Sie lernen Dateien zu speichern und Ordner und Dateien zu verwalten. Weitere Themen sind Internet und E-Mail. Im Kurs arbeiten Sie mit Windows 10 und Office 2016.

501070

Wilhelm Drollmann

Dienstag, 14:00-16:15 Uhr

ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 5 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

77,- EUR

Mit 50+ PC Kenntnisse auffrischen und erweitern

Fragen aus dem Umgang mit dem PC werden geklärt, vorhandene Kenntnisse vertieft und neue erworben. Der Stoff orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer.

501071

Wilhelm Drollmann

Dienstag, 14:00-16:15 Uhr

ab Dienstag, 20. November 2018, 3 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

46,50 EUR

Erstellen eines Cewe-Fotobuches und digitale Bildbearbeitung für 50+

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Sie erfahren in diesem Kurs, wie man die Bilder auswählt, bearbeitet und mit Texten gestaltet. Sie arbeiten mit dem kostenlosen Programm CeWe Fotobuch. Mit diesem Programm können Sie auch Bilder verwalten, kategorisieren und nach verschiedenen Kriterien suchen. Auf einfache Art können erstaunliche Farbveränderungen durchgeführt und die Bilder mit bemerkenswerten Effekten versehen werden. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse. In der Kursgebühr sind Gutscheine für ein Fotobuch und einen Foto-Kalender im Wert von 21,95 € enthalten.

501075

Christian Pfitzer

Donnerstag, 15. November 2018, 14:00-17:00 Uhr

Donnerstag, 22. November 2018, 14:00-17:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

41,50 EUR

Cewe-Fotobuch 50+ Aufbaukurs

Wer bereits mit dem Programm „CEWE“ ein Fotobuch angefertigt oder wer den Kurs „Erstellen eines Fotobuchs“ belegt hatte, für den bietet der Kurs „Erweiterte Funktionen und Gestaltung“ besondere Gestaltungsmöglichkeiten, wie z.B. Bilder ineinanderfließen lassen, spezielle Hintergrundbilder auch aus eigenen Fotos, erweiterte Kreationen mit Cliparts, Rahmen, Reisewege auf Landkarten verfolgen usw. So kann man die Erinnerung in einem Fotobuch für besondere Familienereignisse oder ganz besondere Reisen darstellen und würdigen. Spaß beim Arbeiten und Entdeckeneigener Möglichkeiten sind inbegriffen.

501076

Christian Pfitzer

Donnerstag, 29. November 2018, 14:00-17:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

21,- EUR

Kurse für Jüngere

Fotobearbeitung + Gestaltung eines Kalenders für Kids (10-12 J.) mit CEWE

Die Kinder lernen, Fotos zu bearbeiten, Größen und Farben zu verändern, Ausschnitte anzufertigen und auf einem Hintergrund ansprechend anzuordnen. Mit dem kostenlosen Cewe-Programm werden die neuen Kenntnisse mit der Gestaltung eines Kalenders erprobt und umgesetzt. Ein Kalender ist vielleicht auch ein attraktives Geschenk für Weihnachten.

501077

Christian Pfitzer

Freitag, 16. November 2018, 15:00-17:15 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

15,50 EUR

PowerPoint 2016 für Schüler (12-14 J.)

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

501090

Lars Holey

Freitag, 26. Oktober 2018, 15:00-17:00 Uhr

Samstag, 27. Oktober 2018, 9:00-12:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

36,- EUR

PC-Tastat Schreiben für Kinder in den Ferien (9-12 J.)

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

503003

Christel Mossmann

Montag, 29.10., Dienstag, 30.10., Mittwoch, 31.10.,

Freitag, 2.11., Samstag, 3.11.,

jeweils 10:00-11:45 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum

33,50 EUR (inkl. 8,50 EUR für Buch)

Kaufmännische Kurse

Finanzbuchhaltung Grundkurs

Einführung in die Logik der doppelten Buchführung: Vom Inventar zur Bilanz, Einrichten von Bestandskonten und Buchen einzelner Geschäftsfälle, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Kontenrahmen und Kontenplan, einfache Abschlüsse, einfache Buchungen nach Belegen, Umsatzsteuer, Personalkosten. Der Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden.

Xpert Business - Kompetenz im Beruf

Xpert Business steht für ein qualitativ hochwertiges und bundesweit standardisiertes Angebot zur beruflichen Weiterbildung. Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten - vom Einstiegs- bis zum Profi-Niveau. Jeder Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden. Durch die Kombination mehrerer Module - auch bei verschiedenen Volkshochschulen - kann man zu bundesweit standardisierten Abschlüssen gelangen. Die Handwerkskammer Freiburg erkennt die Xpert Business Abschlüsse als Zugangsvoraussetzung für ihre kaufmännischen Fachlehrgänge und die Betriebswirt- und Fachwirtkurse an. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.xpert-business.eu (Xpert Business) und www.wissen-hoch-drei.de (Gewerbe-Akademie).

504001

Wolfgang Langecker

Dienstag, 18:00-21:00 Uhr

ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 14 x

Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5

205,- EUR (inkl. 17,20 EUR für Buch)

Businessplan - professionell erstellen

Bei einer Existenzgründung oder einem Finanzierungsvorhaben für Unternehmen ist ein überzeugender „Businessplan“ ein unverzichtbares Instrument. Gleichzeitig ist der Businessplan ein wichtiges Konzept- und Strategiepapier für den Unternehmer. Aber wie vorgehen? Im Seminar wird die Erstellung eines überzeugenden Businessplans und einer fundierten Finanzplanung Schritt für Schritt erläutert. Vorgestellt werden geeignete Methoden und sinnvolle Tools, Tipps für die Präsentation beim Geldgeber runden das Seminar ab.

504009

Michael Paul

Dienstag, 18.30-20:45 Uhr

ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 2 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07

30,- EUR

SAP Kurse

Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt. Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining. Siehe <http://www.alfatraining.de/ueber-uns/live-lernplattform/>

Mehr Informationen: www.xpert-business.eu/kooperationspartner/alfatraining

Die möglichen Termine erhalten Sie auf Anfrage oder im Internet unter www.vhs.lahr.de mit der Suche nach der jeweiligen Kursnummer.



SAP Grundlagen

Die Schulung ist speziell für Anwender und neue Mitarbeiter/innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozesse des ERP-Systems. Es werden Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls gezeigt, den die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, damit sie die unterschiedlichen Schnittstellen im SAP System kennenlernen und Abläufe im System verstehen und beherrschen.

Alfatraining Bildungszentrum e.K., Freiburg, Bismarckallee 13 oder Offenburg, Hauptstr. 40
360,- EUR

504010

Donnerstag, 18. Oktober 2018, 8:30-15:30 Uhr

Freitag, 19. Oktober 2018, 8:30-15:30 Uhr

504011

Donnerstag, 15. November 2018, 8:30-15:30 Uhr

Freitag, 16. November 2018, 8:30-15:30 Uhr

504012

Donnerstag, 13. Dezember 2018, 8:30-15:30 Uhr

Freitag, 14. Dezember 2018, 8:30-15:30 Uhr

504013

Donnerstag, 17. Januar 2019, 8:30-15:30 Uhr

Freitag, 18. Januar 2019, 8:30-15:30 Uhr

SAP Debitorenbuchhaltung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundlagen Finanzbuchführung

Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems;

Xpert Business Finanzbuchführung 2 (keine Voraussetzung)

504026

Alfatraining Bildungszentrum e.K.

Donnerstag, 22. November 2018, 8:30-15:30 Uhr

Freitag, 23. November 2018, 8:30-15:30 Uhr

Alfatraining Bildungszentrum e.K., Freiburg, Bismarckallee 13 oder Offenburg, Hauptstr. 40

360,- EUR

SAP Einkauf

Der Einkauf beschäftigt sich mit der Versorgung des Unternehmens mit Gütern und Dienstleistungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Bestellprozesse, den Umgang mit Einkaufsstammdaten und die Auswertungen im Einkauf mit SAP kennen.

504030

Alfatraining Bildungszentrum e. K.

Donnerstag, 22. November 2018, 8:30-15:30 Uhr

Freitag, 23. November 2018, 8:30-15:30 Uhr

Alfatraining Bildungszentrum e.K., Freiburg, Bismarckallee 13 oder Offenburg, Hauptstr. 40

360,- EUR

SAP Kreditorenbuchhaltung

Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen der Fachanwenderinnen und Fachanwender in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die Sie selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden. Erforderliche Vorkenntnisse: Grundlagen Finanzbuchführung

Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems; Xpert Business Finanzbuchführung 2 (keine Voraussetzung)

504031

Alfatraining Bildungszentrum e. K.

Mittwoch, 24. Oktober 2018, 8:30-15:30 Uhr

Donnerstag, 25. Oktober 2018, 8:30-15:30 Uhr

Freitag, 26. Oktober 2018, 8:30-15:30 Uhr

Alfatraining Bildungszentrum e.K., Freiburg, Bismarckallee 13 oder Offenburg, Hauptstr. 40

540,- EUR



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genauer Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>)

Xpert Business Webinare

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen. Ein Live-Webinar ist eine Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zur richten. Technisches Voraussetzung: stabile Internetverbindung (2Mbit/s), aktueller Browser. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

504050

Termine siehe Übersicht S.57
249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

504051

Termine siehe Übersicht S.57
249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Controlling mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

504052

Termine siehe Übersicht S.57
249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

504053

Termine siehe Übersicht S.57 11x
149,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

504054

Termine siehe Übersicht S.57
249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

504055

Termine siehe Übersicht siehe unten
249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) mit DATEV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) mit DATEV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen *	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

504056

Termine siehe Übersicht S.57

249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

504057

Termine siehe Übersicht S.57

249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

504058

Termine siehe Übersicht S.57

249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

504059

Termine siehe Übersicht S.57

249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

504060

Termine siehe Übersicht S.57

249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

504061

Termine siehe Übersicht S.57

249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

504062

Termine siehe Übersicht S.57

249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Techniktest vom 1.11. bis 12.11.2018 Montag - Freitag von 8:30 bis 20:30 Uhr

Datum	Titel
13.11.2018	1. Kurstermin
15.11.2018	2. Kurstermin
20.11.2018	3. Kurstermin
22.11.2018	4. Kurstermin
27.11.2018	5. Kurstermin
29.11.2018	6. Kurstermin
04.12.2018	7. Kurstermin
06.12.2018	8. Kurstermin
11.12.2018	9. Kurstermin
13.12.2018	10. Kurstermin
18.12.2018	11. Kurstermin
20.12.2018	12. Kurstermin

Weihnachtspause

08.01.2019	13. Kurstermin
10.01.2019	14. Kurstermin
15.01.2019	15. Kurstermin
17.01.2019	16. Kurstermin
22.01.2019	17. Kurstermin
24.01.2019	18. Kurstermin
29.01.2019	19. Kurstermin
31.01.2019	20. Kurstermin

05.02.2019 Nachholtermin bei Bedarf

vsl. 28.02.2019	Ende des Semesters und der Video-Verfügbarkeit
-----------------	--

Alle Kurstermine jeweils von
18:30 bis 20:30 Uhr
Dauer 2 Stunden



Schulabschlüsse

■ Mit dem Zweiten Bildungsweg haben zielstrebige und leistungswillige Erwachsene die Möglichkeit, einen höherwertigen Schulabschluss zu erreichen; den Realschulabschluss als Einstiegsberechtigung in qualifizierende Fachschulen, die Fachhochschulreife oder das Abitur als Zugangsvoraussetzung für ein Studium..

■ Der Zweite Bildungsweg der VHS Lahr ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und somit ist eine staatliche Förderung möglich. Sind die persönlichen Voraussetzungen gegeben, kann eine Förderung nach BAFöG beantragt werden. Auf die von den Teilnehmern anzuschaffenden Lernmittel gewährt die Stadt Lahr einen Zuschuss. Eine Entgelt-Ermäßigung um 50% für Inhaber eines LahrPass ist möglich.

■ „Schnupper“-Besuche in den Unterrichtsstunden der Abendrealschule und des Abendgymnasiums sind auf Anfrage möglich.

■ Der Zweite Bildungsweg richtet bei genügender Nachfrage jährlich neue Kurse ein.

■ Die jeweiligen Informationsbroschüren und Anmeldeformulare finden Sie auf der Homepage: www.lahr.de/vhs unter Schulabschlüsse

■ **Anmeldung:** persönlich bei der VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstr. 41, 77933 Lahr.
Anmeldegebühr: 30,- EUR

Realschulabschluss

Dauer:

2 Jahre

Unterrichtszeiten:

Montag-Freitag, jeweils 17:30-21:00 Uhr

Unterrichtsfreie Zeiten:

nach dem Schulferienplan Baden-Württemberg

Unterrichtsfächer:

Deutsch, Mathematik, Englisch, NWA (Biologie, Chemie, Physik) und EWG (Erdkunde, Wirtschafts- und Gemeinschaftskunde), Geschichte

Voraussetzungen:

Hauptschulabschluss oder vergleichbarer Abschluss
Englisch-Kenntnisse (4-5 Jahre)

Pädagogische Leitung:

Monika Sattler-Hetzel

Unterrichtsbeginn:

17. September 2018

Schulentgelt:

34,- EUR pro Monat

Ort:

Otto-Hahn-Realschule Lahr

Kontakt Schulleitung:

Monika Sattler-Hetzel
ARSLAHR@web.de
Tel. 07822/8679898

Info-Termine:

Montag, 10. September 2018, 19:00 Uhr
Montag, 18. Februar 2019, 19:00 Uhr
Lahr, Otto-Hahn-Realschule, Otto-Hahn-Str. 5
Raum 1.21

Fachhochschulreife / Abitur

Dauer:

Fachhochschulreife	2 Jahre
Abitur	3 Jahre

Unterrichtszeiten:

Montag-Freitag, jeweils 17:15-21:55 Uhr

Unterrichtsfreie Zeiten:

nach dem Schulferienplan Baden-Württemberg

Unterrichtsfächer:

Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch, Geschichte, Gemeinschaftskunde, Physik, Biologie

Voraussetzungen:

Mittlerer Bildungsabschluss
Englischkenntnisse auf dem Niveau des mittleren Bildungsabschlusses
Vollendetes 19. Lebensjahr
Abgeschlossene Berufsausbildung oder mindestens 2-jährige Berufstätigkeit (Familienzeit, Wehr- und Zivildienst sind anrechenbar)

Pädagogische Leitung:

Marcus Rabenmüller

Unterrichtsbeginn:

17. September 2018

Schulentgelt:

49,- EUR pro Monat

Ort:

Scheffel-Gymnasium Lahr

Kontakt Schulleitung:

Marcus Rabenmüller
rabemueller@gmx.de
Tel. 07824/661428

Infotermine:

Montag, 10. September 2018, 19:30 Uhr
Montag, 21. Januar 2019, 19:30 Uhr
Lahr, Scheffelygymnasium, Otto-Hahn-Str. 7



VHS Ettenheim

Tel 07821/918-0
vhs-ettenheim@lahr.de

Vorträge – Lesung

Premierenlesung - Die Rose des Herzogs. Ein Ettenheim-Roman

Der große historische Roman von Marita Spang über eine kaum bekannte Frau zur Zeit der Französischen Revolution und über eine große Liebe. Charlotte de Rohan ist wenig begeistert, als der vier Jahre jüngere Louis Antoine, Herzog von Enghien, 1792 um sie zu werben beginnt. Zu frisch ist Charlottes Trauer um ihren Verlobten, der den September-Massakern in Paris zum Opfer gefallen ist. Doch Louis bleibt hartnäckig, und was als platonische Freundschaft beginnt, entwickelt sich schließlich zu einer tiefen gegenseitigen Liebe, die politischem Kalkül ebenso trotzt wie den häufigen kriegsbedingten Trennungen. Bis die Royalisten Louis zum Thronanwärter ernennen wollen und er damit zur Bedrohung für Napoleon Bonaparte wird ... Die „Rose des Herzogs“ ist Marita Spangs vierter historischer Roman. Die Autorin entdeckte die Kerngeschichte, als sie ihr damaliger Hauptberuf als Unternehmensberaterin vor einigen Jahren nach Ettenheim führte. Natürlich spielt ein großer Teil des Romans in Ettenheim. In Kooperation mit der Stadtbücherei, der Tourist-Info Ettenheim und der Buchhandlung Machleid.

100100

Marita Spang
Donnerstag, 15. November 2018, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
3,50 EUR/2,50 EUR

80 Jahre Reichspogromnacht

Am 9. November 2018 jährt sich zum 80. Mal die sogenannte Reichskristallnacht. In der Nacht vom 9. auf den 10. November 1938 wurden im Deutschen Reich mehr als 1.400 Synagogen zerstört, zahlreiche Schau- fensterscheiben jüdischer Geschäfte zerschlagen und mehr als 30.000 jüdische Männer verhaftet. Bei den tumultartigen Aktionen kamen mehr als 400 Juden ums Leben. In diesem Vortrag werden mit vielen historischen Dokumenten die Beweggründe zu den reichsweiten Übergriffen auf die deutschen Juden und die Abläufe der Festnahmeaktionen im Amtsbezirk Lahr dargestellt. Außerdem geht der Referent auf die weiteren Schicksale der 116 Personen ein, die in den acht Orten des Bezirks Lahr (Lahr, Altdorf, Ettenheim, Friesenheim, Kippenheim, Nonnenweier, Rust und Schmieheim) festgenommen wurden, und stellt seine Recherchen in den Prozessakten des Lahrer und Ettenheimer Synagogenprozesses vor. In Kooperation mit dem Historischen Verein Mittelbaden, Regionalgruppe Ettenheim.

101101

Norbert Klein
Freitag, 9. November 2018, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
3,50 EUR / 2,50 EUR

Erbrecht – und einige Besonderheiten

Das deutsche Erbrecht wurde vor weit über 100 Jahren erschaffen. Die familiären und gesellschaftlichen Umstände waren damals völlig andere. Was gilt heute? Wie können sich Patchworkfamilien absichern; wie Lebensgemeinschaften? Was gilt bei einer Immobilien- erbschaft und was beim Vererben eines Unter- nehmens? Wie findet die Bewertung statt? Welche steuerlichen Freibeträge und Rahmenbedingungen sind zu beachten? Was passiert, wenn ein Testament ver- schwunden ist? Wo bewahre ich ein Testament sicher auf? Der Vortrag gewährt Einblick in die Grundzüge des Erbrechtes und versucht in den zahlreichen besonderen Fallgestaltungen Hilfestellungen zu geben, die der Gesetzgeber vor zwei Jahrhunderten noch nicht bedacht hatte.

103130

Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Dienstag, 23. Oktober 2018, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
3,50 EUR / 2,50 EUR

Achtsamkeit

Kurse zum Erlernen von Achtsamkeit haben Konjunktur. Eine zunehmende Anzahl von Menschen fühlt sich gestresst, erschöpft und beklagt einen Mangel an Lebensfreude. Achtsamkeitskurse versprechen Abhilfe. Das Praktizieren von Achtsamkeit soll ein wirksames Mittel zur Stressbewältigung sein, es soll das Emp- finden von Glück und Lebensfreude steigern und in schwierigen Lebenssituationen Kraft verleihen. Was ist Achtsamkeit? Wo liegen die historischen Wurzeln der Achtsamkeitspraxis? Was kann sie bewirken? Wie kann man sie erlernen? In seinem Vortrag gibt der Re- ferent grundlegende Informationen zum Thema „Acht- samkeit“ und bietet die Möglichkeit, in kleinen „Experi- menten“ Achtsamkeit selbst auszuprobieren. Günter Wolf-Melcher ist Dipl. Psychologe, Theologe und Psy- chotherapeut.

106101

Günter Wolf-Melcher
Donnerstag, 22. November 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 Smartphonennutzung ihres Kindes konfrontiert. Begriffe wie Sexting, Cybergrooming, Cybermobbing oder auch die nahezu „blauäugige“ Freigabe von privaten Inhalten sind hierbei nur einige Themenbe- reiche. 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
Dienstag, 4. Dezember 2018, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
3,50 EUR / 2,50 EUR

Achtung, Kriminalität im Internet! Wie bin ich vor Hackern geschützt?

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 In- nenministerium 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. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Sparkasse Offenburg/Ortenau statt.

501157

Frank Ewert
Dienstag, 22. Januar 2019, 18:30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
Eintritt frei

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.

Heute schon für morgen sorgen

Wir alle wünschen uns, bis ins hohe Alter gesund, aktiv und geistig rege unser Leben gestalten zu können. Nur ungern denken wir daran, dass sich alles ganz schnell ändern kann. Selbst wenn Angehörige und Vertrauenspersonen um die persönlichen Vorstellungen und Wünsche wissen, können sie doch nicht rechtsverbindlich füreinander handeln und entscheiden. Eine Vertretungsbefugnis: unerlässlich. Der Vortrag zeigt verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge auf. Stichworte: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung.

303101

Margret Oelhoff / Ingrid Isen
Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
3,50 EUR / 2,50 EUR

Schlafstörungen

Wie wichtig ein guter und erholsamer Schlaf ist, bemerken wir erst, wenn wir unter Schlafstörungen leiden. An diesem Abend werden verschiedene Referenten Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Schlafstörungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen erläutern. Dabei wird das Thema aus schulmedizinischer Sicht und aus der Sicht der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) betrachtet.

303102

Mittwoch, 14. November 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, 15. November 2018, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Tullastr. 19, Ettenheim
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Betriebsbesichtigung Troxler

Bei dieser Führung lernen Sie den Betrieb eines Herstellers für Abfüll- und Verschleißmaschinen für Wein, Bier und andere Getränke kennen.

103113

Freitag, 11. Januar 2019, 17:30-18:30 Uhr
Treffpunkt: In der Rohrmatt 8, Münchweiler
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Hohlgassenwanderung

Hohlwege sind Spuren in der Landschaft, die der Mensch auf seinen Wegen zu den Feldern und zwischen den Ortschaften hinterlassen hat. Die Entstehung der Hohle ist an ein lockeres geologisches Sediment gebunden. Hierzulande ist es der Löss, in den sich die Wagenspuren und Pferdehufe mit Hilfe des Regens eingegraben haben. Es dauert in der Regel mehrere Jahrhunderte, bis sich ein Hohlweg richtig tief eingegraben hat. Führung durch die Kahlenberg-hohlgasse, eine der längsten Hohlgassen. Dauer ca. 2 Stunden. In Kooperation mit dem NABU Ettenheim und der Stadt Ettenheim.

109151

Thomas Ullrich
Freitag, 5. Oktober 2018, 17:30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Ettenheim
3,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Mensch - Gesellschaft

Cego, ein ur-badisches Kartenspiel

Über Jahrhunderte wurde Cego in Südbaden und im Schwarzwald gespielt und erfährt derzeit eine Renaissance. Ein begeisterter Cego-Spieler wird das Spiel, die Regeln und die Taktik erklären. In kleinen Gruppen wird dann an einzelnen Tischen geübt und gespielt. Ein Familienspiel für Jung und Alt, um die kommenden Winterabende zu verkürzen.

109101

Siegfried Fleig
Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 8. November 2018, 5 x
Haus der Vereine, Westliche Ringstr. 13
10,- EUR

Babymassage

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. Ideal für Babys im Alter von 2 bis 6 Monaten (Ausnahmen sind möglich). Bitte eine Decke mitbringen.

105115

Andrea Zimmermann
Dienstag, 14:30-15:30 Uhr
ab Dienstag, 6. November 2018, 5 x
Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13
48,- EUR (min. 5/max. 6 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 Tanzkursteilnehmer mit ihren Gästen in festlichem Rahmen organisiert. Für den Abschlussball fallen weitere Kosten an.

205105

Giovanni Lanzillotti
Montag, 20:30-21:45 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Musiksaal
70,- EUR

Tanzkurs für Erwachsene

In diesem Kurs werden Standard- und Lateinamerikanische Tänze wie langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha Cha Cha, Jive sowie 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.

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

Fortgeschrittene 1 205106

Montag, 19:15-20:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x

Fortgeschrittene 2 205107

Dienstag, 19:15-20:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

Fortgeschrittene 4 205108

Dienstag, 20:30-21:45 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

Jugendtanzkurs 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.

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

205110

Montag, 18:00-19:15 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x

205111

Dienstag, 18:00-19:15 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

Line Dance für Teilnehmer 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 kommen im Laufe des Kurses zu schwierigeren Tänzen mit vielen interessanten Figuren.

205120

Anna Amelkova
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 1. Oktober 2018, 15 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Foyer
78,- EUR

Papier-Reliefs mit Modeln herstellen

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

208101

Ursula Krusekamp
Mittwoch, 7. November 2018, 18:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen
18,50 EUR (inkl. 4,- EUR Materialkosten)
min. 7/max. 8 Teiln.

Farben und Stil - Mode und Make-up

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

200130

Sybille Roll / Kerstin Berg
Montag, 22. Oktober 2018, 18:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
25,- EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)
min. 8/max. 8 Teiln.

Aktuelle Mode selbst genäht

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

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

209102

Dienstag, 14:00-17:00 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 7 x

209103

Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 7 x

209104

Freitag, 14:00-17:00 Uhr
ab Freitag, 12. Oktober 2018, 7 x

209105

Freitag, 19:00-22:00 Uhr
ab Freitag, 12. Oktober 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, 5. Oktober 2018, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 6. Oktober 2018, 10:00-13:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
23,50 EUR

Gitarrenkurs für Anfänger (ab 14 J.)

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

213120

Bernhard Duffner
Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
91,- EUR

Entspannung – Bewegung

In 4 Schritten zu innerer Ruhe finden

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 sorgen. In der Meditation nach OSHO werden wir in vier Phasen praktizieren, um dabei immer mehr Ruhe zu finden. Eine Spende zugunsten des Hospizvereines Offenburg e. V. ist willkommen.

301101

Martin Bauer

Freitag, 16. November 2018, 19:30-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Herz-Chakra-Meditation

Das Jahr neigt sich dem Ende, die Zeit der offenen Herzen rückt näher und auch die Zeit der inneren Einkehr. Mit der Herz-Chakra Meditation wollen wir zugleich nach innen schauen und unser Herz öffnen. Eine Spende zugunsten des Hospizvereines Offenburg e.V. ist willkommen.

301102

Martin Bauer

Freitag, 14. Dezember 2018, 20:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

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, 16. November 2018, 19:00-20:30 Uhr
Freitag, 23. November 2018, 19:00-20:30 Uhr
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.

Joachim Räuber

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

301141

Mittwoch, 8:00-9:30 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x

301142

Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x

301148

Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 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.

Sabrina Burckhardt

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

301143

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 15 x

301144

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 15 x



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 am Hals-, Nacken und Schulterbereich zu lösen oder vorzubeugen. Es werden die Bauch-, Rücken-, Hals- und Nackenmuskulatur gelockert, gedehnt und gestärkt. Spezielle Augenübungen wirken ausgleichend. Sie lernen wohltuende Geschicklichkeitsübungen für die Finger, Hände und Handgelenke kennen. Dieser Kurs ist auch sehr gut für ältere Menschen und Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet, die eine vereinfachte Form des Yogas praktizieren möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte für die Entspannung, Decke und Kissen.

301145

Sybille Schabla

Freitag, 17:45-19:15 Uhr
ab Freitag, 5. Oktober 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

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

Rebeka Bissman

Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

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, 25. September 2018, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
52,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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, 25. September 2018, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
52,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Qigong für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

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

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

301162

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 10 x

301163

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 10 x

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen. Sie wirkt Stress entgegen und führt zu einer wohltuenden Entspannung. Durch sensibilisierte Aufmerksamkeit, z.B. Atemarbeit, Phantasie Reisen und wohltuende Bewegungsabläufe können beginnende oder bestehende Verspannungen wahrgenommen und sanft gelöst werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, kleines Kissen und eine Decke.

301170

Barbara Greber
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
41,50 EUR

AOK Tai Chi Chuan für Anfänger

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

301171

Reinhard Stulz
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
57,- EUR

Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene Handform

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

301172

Reinhard Stulz
Dienstag, 20:00-20:45 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
37,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Tai Chi Chuan - Säbel- und Schwertform

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

301173

Reinhard Stulz
Dienstag, 20:45-21:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
37,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Wirbelsäulengymnastik

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

302101

Roman Maier
Montag, 16:00-17:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 11 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a
38,- EUR

302102

Roman Maier
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x
Kindergarten Altdorf, Im Münchgrund 3
41,- EUR

302103

Roman Maier
Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x
Rathaus Münchweiler, Kirchberg 3
41,- 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 treibenden Beats zu einer kleinen Choreografie zusammen geführt. Anschließend werden die kleinen und großen Muskelgruppen wie Arme, Bauch, Beine und Po trainiert. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte. Am 9.10./16.10. und 13.11. findet der Kurs nicht statt.

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

302107

Dienstag, 19:20-20:20 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

302108

Dienstag, 20:20-21:20 Uhr
ab Dienstag, 25. September 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, 24. September 2018, 10 x
Katholischer Gemeindesaal Münchweiler, Kirchberg
34,50 EUR

Fitnessgymnastik am Vormittag

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

302110

Melanie Frank
Mittwoch, 9:30-10:45 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 10 x
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a
44,50 EUR

Fitnessgymnastik

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

302113

Burgi Rospleszcz
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 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, 19:15-20:15 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 12 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
41,- EUR

Rückenfit-Gymnastik

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

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

302115

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 10 x

302116

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 10 x

Gemeinsam fit werden und bleiben

Eine Gymnastikstunde für alle: Gemeinsam mit Partnerin / Partner, Freundin / Freund. Alle sollen Spaß an der Bewegung haben und dabei werden Beweglichkeit, Koordination, Kondition und Kraft trainiert. Gemeinsam sollen körperliche Stärken verbessert und Schwächen abgebaut werden. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302117

Marianne Duffner
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 12 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
41,- EUR

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, 24. September 2018, 12 x

302122

Montag, 20:30-21:45 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x

Pilates und Faszien-Fitness

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

302123

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 9:30-10:45 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
44,50 EUR

Dance Aerobic

Du tanzst gerne? Möchtest du Spaß haben und dich auspowern? Motiviert Kalorien verbrennen und gelenkschonend deine Kondition steigern? Dann bist du hier genau richtig! Einfache Dance-Choreographien werden auf fetzige Musik ausgeführt. Das Training ist für jedes Level geeignet.

302124

Isabel Scholz
Dienstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Foyer
34,50 EUR

Zumba

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

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

302125

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x

302126

Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 28. September 2018, 12 x

Aquajogging

302136

Jessica Berg
Dienstag, 20:30-21:15 Uhr
ab Dienstag, 18. September 2018, 10 x
Heimschulbad St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1
47,- EUR

Aquajogging

In Zusammenarbeit mit dem Schwimmverein Ettenheim e.V.

302137

Annette Schaub
Dienstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Dienstag, 18. September 2018, 5 x
Heimschulbad St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1
24,- EUR

Schwimmen hält fit

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

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

302141

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

302142

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

302143

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

302144

Donnerstag, 18:45-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 24. Januar 2019, 8 x

302145

Donnerstag, 19:30-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 24. Januar 2019, 8 x

302146

Donnerstag, 20:15-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 24. Januar 2019, 8 x

Gesundheit - Ernährung

Osteoporose - vorbeugen und ganzheitlich behandeln

Etwas 8 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Osteoporose wird häufig als eine Krankheit des Alters bezeichnet, jedoch beginnt der Knochenschwund schon sehr früh. Die Chance liegt in der Prophylaxe. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann viel zur eigenen Knochengesundheit beigetragen werden. Die Teilnehmer erhalten wichtige Informationen über die neuesten Erkenntnisse zur Ursache und Verlauf der Osteoporose. Weiterhin werden die möglichen alternativen Therapien sowie die Prophylaxe aufgezeigt.

303104

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempff
Mittwoch, 12. Dezember 2018, 19:00-21:15 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum 108
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Säure sucht Base

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

303105

Marianne Wacker
Dienstag, 22. Januar 2019, 18:00-22:00 Uhr
Samstag, 26. Januar 2019, 10:00-14:00 Uhr
Mittwoch, 30. Januar 2019, 18:00-22:00 Uhr
Freitag, 1. Februar 2019, 18:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum 108
53,- EUR (zzgl. ca. 14,50 EUR Naturalkosten und 10,- EUR Skriptkosten)

Fisch und Meeresfrüchte - Männerkochkurs

Fisch und Meeresfrüchte eingebettet als Rezept in Gemüse, Salat und Beilagen. Rezeptideen für Vorspeise, Hauptgericht oder kleinen Snack für Zwischendurch. Mit kleinen Variationen sind die Rezepte auch für Fingerfood geeignet. Natürlich abwechslungsreich gewürzt. Nach dem Motto „etwas Süßes geht immer“ gibt es zudem noch Ideen für ein leckeres Dessert. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, 1-2 Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305102

Franz Boomers
Mittwoch, 26. September 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. 17,- EUR Naturalkosten)

Es weihnachtet sehr

Rezepte für ein festliches Essen

Rezeptideen, die - nicht nur - für Weihnachten gut geeignet sind: kleine Vorspeisen, ein Hauptgericht mit Salat, Gemüse und leckeren Beilagen, dazu ein besonderes Dessert mit Überraschungseffekt sowie ein Getränkevorschlag. Zudem gibt es Rezeptideen für die Kaffeetafel, d.h. für leckeres Gebäck, beispielsweise für einen Christstollen. Die Rezepte lassen sich gut vorbereiten, damit am Feiertag nur ein kleiner Küchendienst notwendig ist. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, 1-2 Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305103

Franz Boomers
Mittwoch, 5. Dezember 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. 17,- EUR Naturalkosten)

Stimmungsvolles Weihnachtsmenü

Sie möchten ihren Lieben ein mehrgängiges, festliches Weihnachtsmenü servieren, haben aber am Weihnachtstag selbst wenig Zeit? Kochen Sie mit uns ein leichtes, gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü, das sowohl traditionell als auch modern ist! Die vorweihnachtliche Stimmung ist bei diesem Kurs inclusive! Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrhandtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305104

Monika Dantschke
Dienstag, 13. November 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)

Springerle - zum Essen und Schmücken

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

305105

Ursula Krusekamp
Donnerstag, 29. November 2018, 18:00-21:45 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße
zu begehen
18,50 EUR (inkl. 2,- EUR Materialkosten)

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.

305106

Ursula Sicheneder
Freitag, 9. November 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)

Sprachen

Café Polyglott - Sprachenstammtisch

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

Marileide Fonseca-Hagemann
Kostenfrei (Anmeldung erbeten)

426104

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

426101

Donnerstag, 25. Oktober 2018, 20:00-22:15 Uhr
Gallaghers Nest, Hauptstr. 72, Münchweiler

426102

Donnerstag, 22. November 2018, 20:00-22:15 Uhr
Gallaghers Nest, Hauptstr. 72, Münchweiler

426103

Donnerstag, 31. Januar 2019, 20:00-22:15 Uhr
Gallaghers Nest, Hauptstr. 72, Münchweiler

Englisch A2.2 - 6. Semester

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 7. Am 24.10. findet der Kurs nicht statt.

406102

Gabriele Bodri
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
81,- EUR

Englisch mit Muße A2

Ideal für Wiedereinsteiger nach einer Lernpause. Basisgrammatik wird wiederholt. Headway English A2, ab Lektion 6/7. Am 2.10. findet der Kurs statt.

406104

Astrid Jörgen-Baumann
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 14 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8
87,- EUR (min. 8/max. 12 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. Am 2.10. findet der Kurs statt.

406106

Rachel Abbett
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 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 18

406108

Astrid Jörgen-Baumann
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch A1.2 - 10. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Couleurs de France 1 neu, ab Lektion 10

408102

Sylvie Renkenberger
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 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, 2. Oktober 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Italienisch A2.1 - 4. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Chiaro! A2 ab Lektion 1

409101

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Niederländisch A1.2 - 5. Semester

Für Interessierte und Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen (mind. Niveau A1.1). Taal vitaal, ab Lektion 16.

414101

Gesche Bohnacker
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 24. September 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/innen.

414102

Gesche Bohnacker
Montag, 19:15-20:45 Uhr
24. September/22. Oktober/19. November/17. Dezember 2018/14. Januar 2019
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
31,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Spanisch A1.1

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

422101

Sindy Erny-Barrera
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
50,- EUR

Spanisch A1.2 - 5. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Eñe A1, ab Lektion 6. Am 2.10. findet der Kurs statt.

422102

Sindy Erny-Barrera
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Tablet und Smartphone

Was kann mein Android Smartphone/ Tablet? - Grundkurs

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie die ersten Schritte an Ihrem Android Smartphone oder 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-Smartphone (inkl. Netzteil) oder Tablet 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, 10. Oktober 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. November 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, 28. November 2018, 19:00-21:15 Uhr

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

Sicherheit von mobilen Endgeräten

Dass der eigene Computer mit einer Anti-Viren-Software und einer Firewall geschützt werden sollte, ist vielen Anwendern bekannt - dass sich oftmals aber mehr sensible und schützenswerte Daten auf Smartphone oder Tablet befinden, vergisst man schnell. Im Kurs werden deshalb notwendige Schutzprogramme aufgezeigt und auch Anpassungen der Systemeinstellungen gemeinsam geprüft und vorgenommen. Angesprochene Betriebssysteme: Android 4.X – 7.X und IOS 11.X. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet (inkl. Netzteil) mit in den Kurs. Falls Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen, bringen Sie die Anmeldedaten mit.

501150

Frank Ewert

Mittwoch, 5. Dezember 2018, 18:15-21:15 Uhr

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

Junge VHS

Kapuzenpulli oder Bademantel selbst genäht (ab 10 J.)

Für Kinder/Jugendliche, die schon etwas Näherfahrung mitbringen: Ihr näht Euch selbst einen Kapuzenpulli mit Bauchtasche oder einen wadenlangen Bademantel aus selbst ausgesuchten Stoffen und Farben. Beim ersten Termin erfolgt die Stoffauswahl sowie das Maßnehmen, damit das Kleidungsstück gut passt. Materialkosten bitte zum 1. Termin mitbringen: Kapuzenpulli (angerauhter Sweatshirtstoff): 35€ bis ca. Größe 146; Bademantel (Baumwollwirkfrottee): 40€ bis Körpergröße ca. 160 cm. Größere Größen kosten entsprechend dem Verbrauch etwas mehr. Materialkosten bitte bar bei der Dozentin entrichten.

209141

Annette Fliehler

Montag, 7. Januar 2019, 18:00-18:30 Uhr (Treffen zur Stoffauswahl)

Freitag, 11. Januar, 15:00-18:30 Uhr

Samstag, 12. Januar, 14:00-18:00 Uhr

Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a

55,- EUR (zzgl. ca. 35,- bis 40,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

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

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

209142

Annette Fliehler

Montag, 29. Oktober 2018, 10:00-13:15 Uhr

Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a

25,- EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Material)

min. 5/max. 6 Teiln.

Last Minute Geschenke - selbstgemacht (ab 8 J.)

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

Annette Fliehler

Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a

40,- EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Materialkosten)

min. 5/max. 6 Teiln.

209143

Samstag, 15. Dezember 2018, 10:00-13:00 Uhr

Samstag, 22. Dezember 2018, 10:00-13:00 Uhr

209144

Samstag, 15. Dezember 2018, 14:00-17:00 Uhr

Samstag, 22. Dezember 2018, 14:00-17:00 Uhr

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, 27. September 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, 27. September 2018, 10 x

Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12

52,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)



Vorträge – Filme

Wie kommt der Honig in das Glas? Aus der Arbeit des Imkers

Wie kommt der Honig ins Glas – mit diesem Thema setzt sich dieser Film auseinander. Welche Arbeiten muss ein Imker erbringen, damit wir ein Honigbrötchen genießen können? Ein Jahr lang hat der Natur- und Landschaftsfilmer einen Hobby-Imker mit seiner Kamera begleitet, um dieser Frage nachzugehen. Der Film vermittelt dem Zuschauer eindrücklich die umfangreichen Tätigkeiten eines Imkers, damit das Thema Honig zu einem „Süßen Vergnügen“ wird. Im Anschluss an den Film wird der Imker verschiedene Honigsorten vorstellen und es besteht die Möglichkeit, diese zu versuchen.

103203

Günther Rentschler / Emil Obergföll
Mittwoch, 31. Oktober 2018, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Mehrzweckraum 1, Treppe zum Seiteneingang
(barrierefreier Zugang möglich)
3,50 EUR / 2,50 EUR

Der Brucker-Film

Philipp Brucker liest alemanische Texte

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

201201

Bernd Tacke
Mittwoch, 7. November 2018, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Mehrzweckraum 1, Treppe zum Seiteneingang
(barrierefreier Zugang möglich)
3,50 EUR / 2,50 EUR

Sehnsucht Patagonien – Berge, Gletscher und Vulkane

Eine Abenteuerreise an das stürmische Ende der Welt

Gerhard Silberer bereiste im November 2017 allein mit seinem 15 Kilo Rucksack den südlichsten Teil von Chile und Argentinien. Zu Fuß auf anspruchsvollen Bergpfaden den antarktischen Stürmen ausgesetzt oder auf dem Mountainbike bei der Umrundung von Vulkanen und einem der größten Seen Chiles: Beeindruckende Bilder und außergewöhnliche Erfahrungen und Begegnungen prägten seine Reise. Er weiß von der sommerlichen Hitze der Millionenstädte Buenos Aires und Santiago de Chile, von den Weiten Patagoniens und vom vielfältigen Kuchenangebot des von deutschen Einwanderern geprägten Landesteils Chiles zu berichten.

109202

Gerhard Silberer
Mittwoch, 14. November 2018, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Mehrzweckraum 1, Treppe zum Seiteneingang
(barrierefreier Zugang möglich)
3,50 EUR / 2,50 EUR



Der Brucker Film

Bioresonanztherapie

Volkskrankheit KOPFSCHMERZ – nicht selten ergibt sich aus akuten Schmerzen ein chronisches Leiden. Die Naturheilkunde definiert den SCHMERZ als „Schrei des Gewebes nach fließender Energie“. Bei anhaltenden Schmerzen leidet nicht zuletzt auch die Psyche des Betroffenen. Wenn Schmerzmittel nicht mehr helfen, suchen Patienten sehr oft die Hilfe in einer alternativen Behandlung. Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der ganzheitlichen Betrachtung chronischer Kopfschmerzen, im Rahmen der Diagnostik und Therapie mit der MORA-Bioresonanzmethode.

303201

Peter Mahr
Mittwoch, 12. Dezember 2018, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Mehrzweckraum 1, Treppe zum Seiteneingang
(barrierefreier Zugang möglich)
Eintritt frei

Umrundung des Annapurna Bergmassivs – Wandern in Nepal

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

109203

Günther Wolf-Melcher
Mittwoch, 23. Januar 2019, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Mehrzweckraum 1, Treppe zum Seiteneingang
(barrierefreier Zugang möglich)
3,50 EUR / 2,50 EUR



Betriebsbesichtigungen

Exkursion um das Naherholungsgebiet Baggersee Schuttern

Im Jahre 1958/59 durch den Bau der BAB 5 entstand der Baggersee Schuttern mit einer Wasserfläche von 12 ha. In kürzester Zeit stellten sich die ersten Badegäste ein, sodass man sich entschloss, einen Badebetrieb aufzubauen. Heute hat der Campingplatz Schuttern 420 Dauerplätze und 115 Touristenplätze auf einer Fläche von 35 ha. Der Campingplatz hat dank seiner vier Sterne beim Deutschen Tourismusverband im Jahr über 15.000 Übernachtungen außerhalb der Dauerplätze. Bei der ca. einstündigen Führung werden der Platzwart Wolfgang Schreiner und Martin Buttenmüller auf die Historie, die Botanik und die Zukunft eingehen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im Seehaus eine gemütliche Einkehr zu halten (Selbstzahlung).

103201

Martin Buttenmüller
Samstag, 6. Oktober 2018, 16:00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Baggersee Schuttern
Kostenfrei (Anmeldung ist bis 28.09.2018 erforderlich)

Unternehmen in Friesenheim stellen sich vor:

Zum Bäcklesbeck – handgemacht und voll lecker!

Die kleine Dorf-Bäckerei in Oberweier legt sehr viel Wert darauf, die Tradition zu wahren und gleichzeitig immer auf dem neuesten Stand in Sachen Handwerk und Ernährung zu sein. Hier finden Sie Hefeteigbuchteln wie zu Omas Zeiten oder Dinkelbrot mit Walnusskernen, genauso wie handgemachte Brötchen und Brezeln. Bei der Herstellung der Bäckereierzeugnisse werden heimische und regionale Produkte verwendet und auf die Auswahl hochwertiger Rohstoffe geachtet. Bei der Führung erhalten Sie Informationen zur Bäckerei und ihrem Angebot. Im Anschluss daran stehen für Sie einige Kostproben aus dem kleinen aber vielfältigen Sortiment an Backwaren für Sie bereit! Lassen Sie sich vom Duft und dem Geschmack frischer Backwaren verführen!

103202

Ulrike Heinle
Mittwoch, 17. Oktober 2018, 18:30 Uhr
Treffpunkt: Zum Bäcklesbeck, Oberweierer Hauptstr. 3, Friesenheim
5,- EUR Barkasse (Verzehrkosten)
Anmeldung erforderlich bis 11.10.2018

A2000 Industrie-Elektronik GmbH – seit über 50 Jahren ständig in Bewegung

Die A 2000 Industrie-Elektronik GmbH beliefert als mittelständischer Elektronik-Dienstleister die unterschiedlichsten Branchen mit kundenspezifischen elektronischen Baugruppen, Geräten und Systemen. Zum Einsatz kommen die Produkte überall dort, wo elektronische Baugruppen, Geräte und komplexe Systeme eine Rolle spielen - so zum Beispiel in den Bereichen Medizintechnik, Haustechnik, Sicherheitstechnik, Energietechnik sowie in der Antriebstechnik. Anwendung finden die Produkte zudem im Werkzeugmaschinenbau, in der Produktionstechnik, in der Nutzfahrzeugtechnik sowie in der Telekommunikationstechnik.

Lernen Sie bei dieser Führung das Unternehmen, seine Produkte und seine Geschichte kennen!

103204

Thomas Müller
Freitag, 25. Januar 2019, 14:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: A2000 Industrie-Elektronik GmbH, Bohmattstr. 2-4, Friesenheim
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kultur – Gestalten

Lektüre im Gespräch

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

201203

Charlotte Schubnell / Marie-Luise Wiechers
Dienstag, 2. Oktober/6. November/11. Dezember 2018/15. Januar 2019
jeweils 18:00-19:30 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
25,- 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 - besonders Ausdauer und Koordination - und vermittelt Freude und Spaß sowie ein positives Lebensgefühl. Line Dance ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet. Wir kommen im Laufe des Kurses zu schwierigeren Tänzen mit vielen interessanten Figuren.

205203

Anna Amelkova
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 15 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Turnraum (Neue Mensa)
78,- EUR

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, 27. September 2018, 6 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Werakraum, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
58,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Töpfern für Erwachsene

Sie möchten sich gern mit dem Material Ton kreativ betätigen? Machen Sie sich an drei Abenden ans Werk! In Herbst und Winter sollen Haus und Garten mit selbstgemachter Keramik erstrahlen. Ob Lichtobjekte, Schalen oder Kugeln, bunt glasiert, in Terrakotta oder nur mit Oxiden. Eigene Ideen können mit etwas Hilfe und Tipps umgesetzt werden, oder Sie lassen sich von mitgebrachten getöpferten Anregungen inspirieren. Einsteiger/innen werden in verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik eingeführt, Fortgeschrittene erhalten Anregungen zum Experimentieren und Gestalten von größeren Objekten. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher, Wellholz. Material- und Brennkosten bitte bar entrichten. Anmeldeschluss: 12.10.2018.

208205

Ulrike Holzenthaler-Welde
Freitag, 19. Oktober 2018, 19:00-21:15 Uhr
Freitag, 26. Oktober 2018, 19:00-21:15 Uhr
Freitag, 9. November 2018, 19:00-21:15 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Werakraum, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
37,50 EUR (zzgl. Materialkosten ca. 12,- EUR und Brennkosten ca. 35,- EUR sind bar im Kurs zu bezahlen)

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.

209260

Sybille Roll / Kerstin Berg
Montag, 21. Januar 2019, 18:00-21:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
25,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

Gitarre Aufbaukurs I

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

213210

Alois Oschwald
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
52,- EUR

Gitarre Aufbaukurs 3

In diesem Kurs werden die erlernten Zupf-Techniken erweitert. Dazu ist natürlich auch „Spielen und Singen“ angesagt. Wiedereinsteiger sind in diesem Kurs herzlich willkommen! Die Teilnahme an den vorangegangenen Kursen sowie Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

213212

Alois Oschwald
Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
52,- EUR

Entspannung – Bewegung

Partnermassage – Wohlbefinden für den Körper

Gewinnen und schenken Sie sich gemeinsam neue Energie. Sie lernen Massagegriffe und -techniken, die Sie ohne Kraftaufwand anwenden können und beiden gut tun. Neben den praktischen Fertigkeiten erhalten Sie auch theoretisches Wissen zu den Muskelgruppen, zu den Wirkweisen verschiedener Öle und zu den grundsätzlichen Wirkungen einer Massage. Aufgrund partnerbezogener Übungen ist eine paarweise Teilnahme erforderlich. Materialkosten bitte bar entrichten.

301221

Julia Kecac
Sonntag, 20. Januar 2019, 12:30-16:30 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal 23,- EUR pro Person (zzgl. 7,- EUR Skript und Massageöl)

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, 26. September 2018, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Yoga – Ganzheitlich

Yoga ist eine der ältesten Lehren, die sich mit der Ganzheit des Menschen befasst. Es geht um grundlegende Dinge, wie Bewegung, Atem, Achtsamkeit, Spannung, Entspannung, Innehalten und Loslassen. Die Yogaübungen schenken uns neben wachsendem Körperbewusstsein, Kraft, Flexibilität, Ausgeglichenheit, Energie und Lebensfreude. Alle Teilnehmer steigen dort ein, wo sie sich gerade befinden, ohne zu bewerten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogakissen (wenn vorhanden), Matte, Decke, ggf. etwas zum Trinken.

301242

Beatrix Gschimailo
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

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 wohlthuende Ruhe und kann körperlich wie auch geistig loslassen. Die intensive, ruhige

Selbstwahrnehmung fördert das Auflösen von Spannungen bis in tiefere Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien hinein. Bitte mitbringen: Matte und Decke.

301244

Freitag, 17:00-18:30 Uhr
ab Freitag, 28. September 2018, 10 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
65,- EUR

ZENbo Balance

Das alltägliche Hamsterdrehen 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 - und 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
Montag, 20:30-22:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Turnraum (Neue Mensa)
65,- EUR



Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung (für Frauen)

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte. Am 18.12. findet der Kurs nicht statt.

302201

Marie-Luise Wiechers
Dienstag, 9:00-9:45 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 12 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
31,50 EUR



Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte. Am 18.12. bzw. 19.12. findet der Kurs nicht statt.

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

302202

Dienstag, 9:45-10:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 12 x

302203

Mittwoch, 14:30-15:15 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x

302204

Mittwoch, 15:15-16:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x



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

Body Glow – Ganzkörpertraining

Der schnellste Weg in Form zu Kommen mit energiegeladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Das Workout basiert auf dem Prinzip mitmachen, Spaß haben und Kalorien verbrennen. Auf dem Weg zu einem straffen Körper wird ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerprogramm angeboten. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

302208

Letizia Sansone
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 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, 27. September 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, 19:45-20:45 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 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, 25. September 2018, 15 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
61,50 EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

302232

Gabriele Bickel

Montag, 18:30-19:30 Uhr

ab Montag, 24. September 2018, 15 x

Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

61,50 EUR

Aqua-Gymnastik für Frauen

Am 25.10./1.11. und 8.11. findet der Kurs nicht statt.

Marion Beck

Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

46,50 EUR

302233

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr

ab Donnerstag, 20. September 2018, 15 x

302234

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr

ab Donnerstag, 20. September 2018, 15 x

302235

Donnerstag, 19:45-20:30 Uhr

ab Donnerstag, 20. September 2018, 15 x

Aqua-Gymnastik für Senioren

Monja Eckert

Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

37,50 EUR

302236

Montag, 16:00-16:45 Uhr

ab Montag, 8. Oktober 2018, 12 x

302237

Montag, 16:45-17:30 Uhr

ab Montag, 8. Oktober 2018, 12 x

302238

Montag, 17:30-18:15 Uhr

ab Montag, 8. Oktober 2018, 12 x

Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

302249

Gabriele Bickel

Montag, 19:30-20:30 Uhr

ab Montag, 24. September 2018, 10 x

Lehrschwimmbekken 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, 25. September 2018, 10 x

Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

43,- EUR

Festigung für Schwimmanfänger

Die Fertigkeiten des Anfängerkurses werden gefestigt.

Voraussetzung: Teilnahme an einem der direkt vorangegangenen Anfängerkurse.

Alexandra Metzger

Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

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

302255

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr

ab Donnerstag, 13. Dezember 2018, 5 x

302257

Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr

ab Donnerstag, 13. Dezember 2018, 5 x

Gesundheit – Ernährung

Die Basen-Kur – Erholende Auszeit für den Körper

In der 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, 10. Oktober 2018, 19:00-21:15 Uhr

Samstag, 13. Oktober 2018, 9:30-12:30 Uhr

Montag, 15. Oktober 2018, 19:00-21:15 Uhr

Donnerstag, 18. Oktober 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)

Wild – ein gesundes schmackhaftes Lebensmittel

Wild kann auf vielfältige Art zubereitet werden. An diesem Abend nicht klassisch mit viel Wein, Wachholder oder eingelegt. Statt dessen gibt es Rezepte zum Kochen mit Gemüse und Salat nach der Jahreszeit, kombiniert mit Kartoffeln, Reis oder Teigwaren. Abgeschmeckt mit der Gewürzvielfalt, die es gibt. Abgerundet mit einem leckeren Dessert nach dem Motto „Was Süßes geht immer“. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305202

Franz Boomers

Montag, 8. Oktober 2018, 19:00-22:00 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

305203

Julia Kecac

Freitag, 12. Oktober 2018, 17:30-20:30 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

Bella Italia

Es erwartet Sie eine leckere und leichte Zusammenstellung italienischer Rezepte. Sie werden begeistert sein von den Aromen der verschiedenen Speisen. Gemüsegerichte, Fleisch, Desserts und selbstverständlich Pasta werden frisch und einfach zubereitet. Die Rezepte sind dafür geeignet in den täglichen Genuss der italienischen Küche zu kommen, können aber auch als Partyhäppchen in Mengen oder auf Vorrat für den nächsten Tag zubereitet werden. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305204

Julia Kecac

Freitag, 26. Oktober 2018, 17:30-20:30 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

Fischbuffet

Mit diesem Buffet werden sich Ihre Gäste wie Erste-Klasse-Passagiere auf dem Traumschiff fühlen. Es lässt sich prima vorbereiten und bietet eine Vielfalt kalter und warmer Gerichte, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305205

Dorothea Brasch-Duffner

Montag, 12. November 2018, 19:00-22:00 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.

305206

Julia Kecac

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

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

Leckere Soßen ohne Maggi und Co.

Die meisten Soßen, welche Sie fertig im Supermarkt kaufen können, sind in der Herstellung einfacher als Sie denken. Vergessen Sie Soßen aus Tüten und Pulver! Diese Soßen - ob mit oder ohne Fleisch - können Sie frisch ganz einfach selber machen. Der Referent bereitet bei dieser Kochdemonstration frische Soßen zu und zeigt Ihnen so, wie Sie leckere Soßen ohne Fertigprodukte selber machen können. Dabei gibt er Ihnen hilfreiche Tipps, wie sie einfach gelingen. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305207

Alexander Kuhn

Montag, 3. Dezember 2018, 18:00-21:45 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

8,50 EUR (zzgl. Naturalkosten ca. 10,- bis 12,- EUR)

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, 24. September 2018, 14 x

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch für Fortgeschrittene – konversationsorientiert

Leichte französische Konversation mit Auffrischung der Grammatik (Zeiten, Pronomen, Begleiter etc.) nach Bedarf. Schwerpunkte: über sich erzählen können, Informationen über verschiedene Themen erfragen, sich in Frankreich zurechtfinden etc.. Gerne werden auch Themen à la carte, auf Anregung durchgenommen.

Bienvenue à toutes les personnes motivées!

408250

Sylvie Kurz

Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr

ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

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

Junge VHS**Töpfern für Kinder in den Herbstferien (7-11 J.)**

Wir töpfen Tierfiguren, Spielsachen, Gartendekos oder der Jahreszeit entsprechende Objekte. Ton lädt zum kreativen Gestalten ein, ob Igel, Kürbis, Blätter, Kugel oder Schale - Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher, Wellholz. Material- und Brennkosten bitte bar entrichten. Anmeldeschluss: 23.10.2018.

208206

Ulrike Holzenthaler-Welde

Dienstag, 30. Oktober 2018, 14:30-16:45 Uhr

Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7

Werkraum, Seiteneingang gegenüber Sporthalle

37,50 EUR (zzgl. Material- und Brennkosten ca. 12,- EUR)

min. 6/max. 8 Teiln.

Entspannungskurs für Kinder ab 6 J.

In diesem Kurs wird mit einem Wechsel aus Bewegung und Entspannung, Autogenem Training, Phantasie- und einem Kreativteil, z.B. Tonen, Filzen, verschiedene Maltechniken den Kindern gezeigt, wie sie entspannen und zur Ruhe kommen können. Diese Entspannungsübungen können sich positiv auswirken auf das Immunsystem, die Entwicklung von Phantasie und Kreativität, das Selbstbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und können zur Linderung von psychosomatischen Beschwerden, wie Bauch- und Kopfschmerzen beitragen.

301251

Kathrin Deusch

Freitag, 15:30-16:30 Uhr

ab Freitag, 12. Oktober 2018, 8 x

Gesundheitszentrum, Friedensstr. 22

59,- EUR

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, 13. Dezember 2018, 5 x

Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

33,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Schwimmen für Kinder – Anfänger ab 5 J.

Brigitte Ziegler

Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
39,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)**302245**

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr

ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x

302246

Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr

ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x

Schwimmen für Kinder – Fortgeschrittene ab 5 J.

Verschiedene Schwimmtechniken wie Kraul- und Rückenschwimmen.

302248

Brigitte Ziegler

Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr

ab Donnerstag, 27. September 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
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)**302243**

Freitag, 16:45-17:45 Uhr

ab Freitag, 28. September 2018, 10 x

302244

Freitag, 17:45-18:45 Uhr

ab Freitag, 28. September 2018, 10 x

302251

Freitag, 16:45-17:45 Uhr

ab Freitag, 14. Dezember 2018, 10 x

302252

Freitag, 17:45-18:45 Uhr

ab Freitag, 14. Dezember 2018, 10 x

Schwimmen für Kinder – Fortgeschrittene ab 6 J.

Kurt Dowideit

Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)**302247**

Freitag, 18:45-19:45 Uhr

ab Freitag, 28. September 2018, 10 x

Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7

302254

Freitag, 18:45-19:45 Uhr

ab Freitag, 14. Dezember 2018, 10 x



VHS Kappel-Grafenhausen Siggi Köbele

Rosenweg 15
77966 Kappel-Grafenhausen

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

Exkursionen

Betriebsbesichtigung Firma Wilhelm Etui

Seit über 80 Jahren ist der Name E. Wilhelm auf der ganzen Welt ein Synonym für hochwertige Etuis, Verpackungen sowie Displays für Schmuck, Uhren, Accessoires und viele Dinge, die das Leben wertvoll machen. Hierbei wird eine Vielzahl der Produkte an dem modernen Standort in Deutschland gefertigt. Lernen Sie das Unternehmen kennen und erhalten Sie einen Einblick.

103301

Siggi Köbele

Donnerstag, 11. Oktober 2018, 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Firma Wilhelm Etui, Fabrikstr. 25, Kappel-Grafenhausen
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Der besondere Kinoabend! Wann waren Sie das letzte Mal im Kino?

Erleben Sie einen besonderen Film in einem besonderen Kino mit besonderem Flair. Die familiäre Art, wie das Kino von „damals“, überzeugt viele Filmfreunde. Gleichzeitig ist das Kino auf dem neuesten Stand der Technik. Der Filmtitel wird kurzfristig (ca. 4-6 Wochen vorher) mitgeteilt.

200307

Siggi Köbele

Montag, 5. November 2018, 18:00-20:30 Uhr
Treffpunkt: Löwen-Lichtspiele Kenzingen, Eisenbahnstr. 49, 79341 Kenzingen
Eintritt für Kino 8,- EUR, bitte bar an der Kasse zahlen
Anmeldung erforderlich

Erziehungsfragen

„Kinder kommen mit großer Weisheit, doch ohne Erfahrung auf die Welt. Sie brauchen daher die Führungskraft der Erwachsenen.“ (Jesper Juul)

Liebevolle elterliche Fürsorge

Wann beginnt „gehorsam“ und was genau bedeutet eigentlich „Respekt“? Es gibt viele Momente im Leben einer Familie, an denen Sie an Ihre Belastungsgrenzen kommen und auch in der Erziehung der Kinder nicht mehr weiter wissen. Gute Laune und neue Energie statt Streit, Zoff und Stress! Und wie geht das? In diesem Workshop möchten wir Ihnen anhand einiger typischer Beispiele zeigen, welche Möglichkeiten es gibt.

105303

Melanie Wieber

Dienstag, 13. November 2018, 19:30-21:30 Uhr
Grafenhausen, Bauhof, Hauptstr. 2
11,- EUR

Eltern haben Grenzen - Kinder auch!

Wer kennt die Sätze „Kinder brauchen Grenzen“ und „Kinder wollen ihre Grenzen austesten“ nicht. Natürlich suchen Kinder Grenzen, nämlich sowohl ihre eigenen als auch die Grenzen ihrer Eltern. Wo liegen unsere Grenzen, wo die unserer Kinder? Wie gehen wir mit Grenzen um? In diesem Workshop wollen wir uns unsere individuellen Grenzen und Werte bewusst machen.

105304

Melanie Wieber

Dienstag, 27. November 2018, 19:30-21:30 Uhr
Grafenhausen, Bauhof, Hauptstr. 2
11,- EUR

Mode

Schluss mit Haare färben!

Probieren Sie im Kurs, wie Sie auch ohne Haare färben richtig gut aussehen! Ein grauer Kopf kann sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken. Sie erhalten Tipps zu Kleidung, Schmuck und Make-up, die gut zu grauem bzw. grau meliertem Haar passen. Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schmuck. Materialkosten bitte bar entrichten.

209370

Ayhan Hardaldali

Freitag, 18. Januar 2019, 14:00-17:00 Uhr
Hand und Fuß am Eck, Fabrikstraße 6
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)
min. 5/max. 5 Teiln.

Vorher-Nachher! Ein neuer Typ für Frauen

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

209371

Ayhan Hardaldali

Freitag, 18. Januar 2019, 18:00-21:00 Uhr
Hand und Fuß am Eck, Fabrikstraße 6
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)
min. 5/max. 5 Teiln.

Singen

Freies Singen - Schnupperabend zum Kennenlernen

Die Dozentinnen Nicole Dold und Nicole Berend stellen sich und ihr Konzept für den neuen Singkreis „Freies Singen“ vor. Entscheiden Sie an diesem Abend, ob Sie am beginnenden Kurs ab 18.10.2018 teilnehmen möchten.

213301

Nicole Dold / Nicole Berend

Donnerstag, 11. Oktober 2018, 18:45-19:45 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
11,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)
Anmeldung erforderlich

Freies Singen

Singen macht gute Laune. Haben Sie Lust, schöne Lieder, Schlager oder Musicals zu singen, ohne Noten, einfach aus Lust am Singen? Nicole Dold (Begleitung mit Gitarre) und Nicole Berend geben den Ton an. Materialkosten bitte bar entrichten.

213302

Nicole Dold / Nicole Berend

Donnerstag, 18. Oktober 2018, 6 x
ab Donnerstag, 18. Oktober 2018, 6 x
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
68,50 EUR (zzgl. 3,- EUR Material)
min. 6/max. 10 Teiln.

Entspannung – Bewegung

Workshop: Atem- und Entspannungstechniken

Durch gezielte Atem- und Entspannungstechniken können wir uns entschleunigen. Achtsamkeit und die Körperwahrnehmung werden geschult. Das Wohlbefinden steigert sich und unsere Vitalkräfte werden aktiviert. Bitte mitbringen: Yogamatte/Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Getränk.

301301

Ellen Weber

Montag, 26. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
17,50 EUR

**Hatha-Yoga**

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

301341

Heike Stehlin-Biegert
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 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, 26. September 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, 24. September 2018, 12 x
Bürgersaal Rathaus Kappel, Rathausstr. 2
89,- 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, 04. Oktober 2018, 10 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang
34,50 EUR

Pilates

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

Beatrix Gschimailo
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61
34,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302310

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 8 x

302311

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 8 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, Zungenscharben, Ölziehen, Feueratmung, Darm-, Leber- und Nierenreinigung und Meditation integriert er heute mehr und mehr in seinen Alltag.

303301

Martin Bauer
Freitag, 19. Oktober 2018, 19:30-21:00 Uhr
Grafenhausen, Bürgersaal
Eintritt frei (Anmeldung erwünscht)

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 Zuhause gut nachgekocht und auch abgewandelt werden. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305301

Franz Boomers
Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr
ab Mittwoch, 7. November 2018, 4 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang
52,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten pro Abend)
min. 8/max. 10 Teiln.

Paare kochen gemeinsam

Ein besonderer Kochabend für Paare als ein gemeinsames Erlebnis. Kochen Sie zusammen mit der Unterstützung des Kursleiters ein kleines Menü mit 4 Gängen von kleiner Vorspeise bis zum Dessert. Die Lebensmittel werden aus den Bereichen, Salat, Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch und Beilagen ausgewählt. An einem schön gedeckten Tisch wird dann mit einem Aperitif und passenden Wein das gute Essen genossen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305302

Franz Boomers
Freitag, 25. Januar 2019, 18:00-22:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang
14,- EUR pro Person (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten pro Person)min. 8/max. 10 Teiln.

Kulinarische Märchenreise

Wir nehmen Sie mit auf eine zauberhaft kulinarische Märchenreise auf den Ehrethof. Gerichte aus verschiedenen Ländern werden wir gemeinsam zubereiten und essen. Lassen Sie sich verzaubern und genießen Sie einfach die besondere Atmosphäre.

305303

Elisabeth Ehret
Donnerstag, 15. November 2018, 18:30-22:00 Uhr
77749 Hohberg, Hauptstr. 35a, Ehrethof
20,50 EUR (inkl. Speisen und Getränke)

Kulinarische Weinreise

Der Grüne Veltliner ist für Österreichs Weinszene das, was der Riesling für Deutschland ist: die Spitzenrebsorte beim Weißwein. Österreich ist, was die Qualität der Weine betrifft seit Jahren auf dem Vormarsch. Können die Weine mit den Spitzenweinen badischer Riesling-Erzeuger mithalten? Eine interessante Probe gibt darüber Auskunft. Dazu dürfen ein paar Leckereien natürlich nicht fehlen.

305304

Horst Kröber
Freitag, 16. November 2018, 19:30-22:00 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
30,50 EUR (inkl. 20,- EUR Naturalkosten)

Soßen und Dressings - was die Natur uns schenkt

Aromatisch und ohne Schnick-Schnack. Salat-Ideen ganz einfach und fassettenreich, unkompliziert doch mit viel Geschmack. Mit frischen Salaten liegt man bei einer bunten Auswahl an natürlichen frischen Lebensmitteln immer richtig. Salat kann als knackiges Entrée oder als gehaltvoller Hauptgang gereicht werden. Ob deftig oder zart, selbstgemachte Saucen sind das A & O für Speisen aller Art. Exotisch-fruchtig, feurig-scharf oder mild mit mediterranem Flair. Saucen zu Gemüse oder Fleisch. All diese Komponenten sollten in einer abwechslungsreichen Küche kein Herzklopfen verursachen. Wir trauen uns! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305305

Marianne Wacker
Freitag, 18. Januar 2019, 18:00-22:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang
14,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)



VHS Kippenheim

Sigrid Obert

Bachgasse 36
77971 Kippenheim

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

Tanz-Gestalten

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. Anfängern wird der Besuch des Line Dance Kurses in Friesenheim empfohlen.

205420

Anna Amelkova
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 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, 26. September 2018, 8 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
62,50 EUR

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

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

208401

Walter Sekinger
Dienstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 8 x
Herbolzheim, Friedrichstr. „Hinter dem Drescheschopf“
74,50 EUR (Kosten für Ton, Glasur, Schürh- und Glasurbrand pro kg der zweimal gebrannten und glasierten Tonstücke 7,- bis 8,- EUR)
min. 8/max. 9 Teiln.

Räucherkurs mit Symbolkraft zum Winterende

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

200403

Birgit Schröder
Freitag, 1. Februar 2019, 19:00-21:30 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Büssagestr. 14, Ettenheim
12,50 EUR (zzgl. 2,50 Euro Materialkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Bewegung-Entspannung

AOK Hatha-Yoga

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

301441

Heinrich Hess
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 1. Oktober 2018, 10 x
Haus Rebenblüte, Bahnhofstr. 7
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

AOK Sanftes Hatha-Yoga

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

301445

Sybilie Schabla
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Power yoga

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

301446

Sabrina Burckhardt
Montag, 19:00-20:15 Uhr
ab Montag, 1. Oktober 2018, 15 x
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34
78,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302402

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 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

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

302408

Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 13 x

302409

Donnerstag, 9:40-10:40 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 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, 18. Oktober 2018, 10 x

Festhalle Schmieheim

38,- EUR



Rückenfit

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

302411

Silvia Bilger-Zehnle

Dienstag, 16:45-17:45 Uhr

ab Dienstag, 25. September 2018, 14 x

Festhalle Schmieheim

48,- 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

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 24. September 2018, 10 x

302413

Montag, 19:15-20:15 Uhr

ab Montag, 24. September 2018, 10 x

Kochen

Basisch kochen

Sie suchen Anregungen für Ihre basischen Gerichte?

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

305401

Beate Kecac

Freitag, 5. Oktober 2018, 17:30-20:30 Uhr

Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26

10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten, 3,- EUR Skript)



VHS Mahlberg

Andrea Schaub

Hauptstraße 17
77972 Mahlberg

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

Betriebsbesichtigung

Fensterbau Brettschneider - Betriebsführung

Bei der Betriebsführung gehen Sie mit Adrian Brettschneider den Weg vom Zuschnitt bis zum gewünschten Endprodukt. Sie sehen Edelstahlkonstruktionen wie Terrassenüberdachungen, Vordächer, Balkongeländer, Tore, Zäune, Fenstergitter und sehen die unendlichen Möglichkeiten von Edelstahl.

103510

Fensterbau Brettschneider

Freitag, 12. Oktober 2018, 14:00-16:15 Uhr

Carl-Benz-Str. 38-40, Mahlberg-Orschweiler

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, 10. Oktober 2018, 20:00-22:00 Uhr

Mittwoch, 14. November 2018, 20:00-22:00 Uhr

Mittwoch, 12. Dezember 2018, 20:00-22:00 Uhr

Mittwoch, 9. Januar 2019, 20:00-22:00 Uhr

Mittwoch, 13. Februar 2019, 20:00-22:00 Uhr

Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Länder-Kulturen

Umrundung des Annapurna Bergmassivs - Wandern in Nepal

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

109503

Günther Wolf-Melcher

Donnerstag, 25. Oktober 2018, 19:00 Uhr

Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula

3,50 EUR / 2,50 EUR

Tanz

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, 14. Oktober 2018, 19:00-20:30 Uhr

Sonntag, 11. November 2018, 19:00-20:30 Uhr

Sonntag, 9. Dezember 2018, 19:00-20:30 Uhr

Sonntag, 13. Januar 2019, 19:00-20:30 Uhr

Sonntag, 10. Februar 2019, 19:00-20:30 Uhr

Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

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

Entspannung-Bewegung

Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

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

301501

Sybille Schabla

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 10 x

Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

65,- EUR

Ayurvedische Fuß- und Handmassage

Ayurveda ist ein altindisches Naturheilverfahren, dessen Ziel es ist, den Körper, den Geist und die Seele gesund zu erhalten. Erlernen Sie in diesem Workshop eine ayurvedische Fuß- und Handmassage. Sie dient der Stoffwechselanregung, die Durchblutung wird verbessert und eine tiefe Entspannung und Energetisierung setzt ein. Zum Abschluss findet eine Klangschalen-Entspannung statt. Wir üben paarweise mit einem Partner im Wechsel. Einzelpersonen sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, Handtuch. Materialkosten bitte bar entrichten.

301503

Sybille Schabla

Samstag, 17. November 2018, 14:00-17:00 Uhr

Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

13,- EUR (zzgl. 1,50 EUR für Bio-Massageöl, Zellstofftücher und schriftl. Anleitung)

Akupressur - erfolgreiche Selbstbehandlung bei Schmerzen

Erfahren Sie mehr über die 2000 Jahre alte heilsame Wirkung der Akupressur. Bei dieser asiatischen Heilmethode werden bestimmte Körperstellen massiert, um Schmerzen und Beschwerden im Inneren zu heilen. Auf leicht verständliche Weise erhalten Sie eine Anleitung zur Selbstbehandlung für Krankheiten wie Erkältung, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen, und das ohne schädliche Nebenwirkungen. In praktischen Übungseinheiten werden die erlernten Punkte sicher eingeübt.

301504

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf
Mittwoch, 7. November 2018, 19:00-21:15 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
8,- EUR

Yoga für den Rücken

Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Die Folgen sind verspannte, zu schwache und verkürzte Muskeln sowie steifer werdende Gelenke, die uns Bewegungseinschränkungen und Schmerzen verursachen. In diesem Yoga-Kurs stärken und dehnen Sie ihre Muskulatur und mobilisieren den ganzen Körper, insbesondere die Wirbelsäule, um Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen bzw. bestehende Schmerzen zu lindern. Außerdem lernen Sie Ihren Körper zu entspannen und besser wahrzunehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke und ein kleines Kissen.

301541

Jessica Müller
Montag, 9:30-11:00 Uhr
ab Montag, 1. Oktober 2018, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
65,- EUR

AOK 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.

Sybill Schabla
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
78,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

301545

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x

301549

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x

301540

Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x

AOK 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

Sybill Schabla
Montag, 16:15-17:45 Uhr
ab Montag, 1. Oktober 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.

Sandra Woitt
55,50 EUR

301547

Dienstag, 18:45-20:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

301548

Donnerstag, 19:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

AOK Tai Chi Chuan

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Unterrichtet wird authentisches Yang Stil Tai Chi Chuan. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Langform des Tai Chi Chuan. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder Socken.

301572

Sabine Geiger
Dienstag, 19:30-20:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 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, 26. September 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, 27. September 2018, 12 x
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum
41,- EUR

deepWORK - Ganzkörpertraining

deepWORK ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, das sich nach dem Prinzip von Yin und Yang und an den fünf Elementen Holz, Feuer, Metall, Wasser und Erde orientiert. Nach einem yogaähnlichen Warm-up wirst du an deine Grenzen gebracht. Kondition, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit werden in dieser Stunde trainiert. Das Training ist für jeden, von Jung bis Alt, geeignet, da jeder in seinem eigenen Tempo und in seiner eigenen Intensität trainiert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportmatte.

302505

Sabrina Burckhardt
Donnerstag, 17:45-18:45 Uhr
ab Donnerstag, 4. Oktober 2018, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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
41,- EUR

302507

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 15. Oktober 2018, 12 x

302508

Montag, 19:05-20:05 Uhr
ab Montag, 15. Oktober 2018, 12 x

302509

Montag, 20:15-21:15 Uhr
ab Montag, 15. Oktober 2018, 12 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, 13. Oktober 2018, 10:00-13:00 Uhr
Samstag, 10. November 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, 12. Januar 2019, 10:00-13:00 Uhr
Samstag, 16. Februar 2019, 10:00-13:00 Uhr
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
26,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Ernährung

Einführung in die vegane Küche

Erfahren Sie wie vielseitig, lecker und bunt eine rein pflanzliche Ernährung sein kann. Es werden saisonale, vegane Menüs gekocht und ganz nebenbei erhalten Sie Informationen zu pflanzlichen Zutaten und der veganen Lebensweise. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305501

Rosemarie Weber
Samstag, 27. Oktober 2018, 10:00-14:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
14,- EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)

Stimmungsvolles Weihnachtsmenü

Sie möchten Ihren Lieben ein mehrgängiges, festliches Weihnachtsmenü servieren, haben aber am Weihnachtstag selbst wenig Zeit? Kochen Sie mit uns ein leichtes, gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü, das sowohl traditionell als auch modern ist! Die vorweihnachtliche Stimmung ist bei diesem Kurs inklusive! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305502

Monika Dantschke
Donnerstag, 15. November 2018, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Vegetarische indische Küche

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

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

305505

Freitag, 16. November 2018, 17:00-21:00 Uhr

305506

Samstag, 19. Januar 2019, 11:00-15:00 Uhr

Genießen trotz Rheuma

Rheuma ist eine Erkrankung in verschiedenen Erscheinungsformen, die auch in ihrer Behandlung unterschiedlich sind. Zwei Möglichkeiten der Behandlung sind die Ernährung und 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 und Informationen zur Lebensmittelauswahl. Abgerundet wird der Samstag durch einfache Bewegungsübungen für Zuhause. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305508

Franz Boomers
Samstag, 26. Januar 2019, 11:00-15:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
14,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Französisch

Französisch A2.2 - 12. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
On y va A2, ab Lektion 7

408501

Marie-Christine Drouot
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 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



Film – Vortrag

Die Elsässische Weinstraße

Im Jahre 2013 feierte die „Elsässische Weinstraße“ mit 170 Kilometern ihren 60. Geburtstag. Diese einzigartige Weinregion mit ihren imposanten Städten und Dörfern führt entlang der östlichen Ausläufer der Vogesen. Die Geschichte verträumter Orte reicht bis in das 14. Jahrhundert zurück. Das Elsass und seine Bewohner zeugen von einer hohen Lebensqualität mit einem Flair ohne Hektik und Eile. Die klimatischen Bedingungen und die Beschaffenheit der Böden bringen exklusive Weine hervor wie beispielsweise Riesling und Gewürztraminer. Die Filmreise beginnt im Ort Ottrott, von wo aus der heilige Ort des Elsass, der „Mont Sainte-Odile“, über eine Passstraße zu erreichen ist. Eine kurze Fahrt über die Hochvogesenstraße „Champ du Feu“ verdeutlicht den enormen Landschafts- und Klimaunterschied zwischen der Rheinebene und den Hochvogesen. Im Filmportrait sind sämtliche interessanten und bedeutsamen Städte und Ortschaften der „Winstroß“ von Nord nach Süd dokumentiert.

109601

Günther Rentschler
Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
3,50 EUR / 2,50 EUR

Umrundung des Annapurna Bergmassivs - Wandern in Nepal

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

109602

Günther Wolf-Melcher
Donnerstag, 8. November 2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
3,50 EUR / 2,50 EUR

Exkursionen

Exkursion für Orgelliebhaber von Meißenheim nach Gries im Elsass

Der geniale Orgelbaumeister Johann Andreas Silbermann hat sowohl in Südbaden als auch im benachbarten Elsass gewirkt. Bei einer grenzüberschreitenden Exkursion lernen die Teilnehmer die beiden Silbermannorgeln in den Kirchen in Meißenheim (erbaut 1776) und in Gries (1781) bei Hagenau im Elsass kennen. Der bekannte Organist Martin Groß und der Griesheimer Kirchenvorstand Patrick Aichholzer werden die beiden Meisterwerke vorstellen und Martin Groß auf den klangvollen Orgeln einige Kompositionen spielen. Die beiden Kirchen sind geschichtlich auch durch die Pfarrersfamilie Brion verbunden. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts war der Schwager von Friederike Brion und Ehemann ihrer Schwester Salome, Gottfried Marx, Pfarrer in Meißenheim und ihr Bruder Christian war Pfarrer in Gries. Eine Kooperation mit dem Heimat- und Kulturverein Meißenheim. An- und Abmeldeschluss: 21.09.2018.

109604

Norbert Klein
Samstag, 22. September 2018, 14:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: 14:00 Uhr, Evangelische Kirche Meißenheim, Kirchstraße zur Bildung von Fahrgemeinschaften (Anmeldung erforderlich)
10,- EUR (inkl. Unterlagen)
Mitfahrer bezahlen jeweils 5,- EUR an Fahrer

Einkaufen in Frankreich

Wir fahren zum Supermarkt Leclerc nach Erstein zum Einkaufen. Wir schauen uns die Regale, die französischen Produkte und das Sortiment an. Wir vergleichen mit deutschen Produkten, kommentieren und erklären. Französisch-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

200605

Sylvie Kurz
Samstag, 27. Oktober 2018, 13:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: 13:00 Uhr, ehemalige Volksbank in Nonnenweiler, Ottenheimer Str. 33 zur Bildung von Fahrgemeinschaften (Anmeldung erforderlich)
16,50 EUR
Mitfahrer bezahlen jeweils 2,50 EUR an Fahrer

Musik

Gitarre Aufbaukurs 1

Verfeinerung und Vertiefung der erworbenen Grundkenntnisse. Fortgeschrittene und Quereinsteiger/innen sind gerne willkommen. Bitte Gitarre mitbringen. Am 1. Oktober findet der Kurs statt.

213620

Bernhard Krämer
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
49,- EUR

Gitarre Aufbaukurs 2

Verfeinerung und Vertiefung der erworbenen Grundkenntnisse mit einfachen Zupfmustern. Bitte Gitarre mitbringen. Am 1. Oktober findet der Kurs statt.

213621

Bernhard Krämer
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
49,- EUR

Entspannung – Bewegung

Yoga

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

Ilse Ternai
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
52,- EUR

301641

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

301642

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

301643

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 9. Januar 2019, 8 x
41,50 EUR

301644

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr
ab Mittwoch, 9. Januar 2019, 8 x
41,50 EUR

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.
Am 2. Oktober findet der Kurs statt.

301645

Sabrina Burckhardt
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x
Rathaussaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
65,- EUR

Qigong mit Vorkenntnissen

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

301662

Susanne Stritzel
Dienstag, 17:15-18:15 Uhr
ab Dienstag, 9. Oktober 2018, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
43,- EUR

AOK Rückenfit

Am 1. Oktober findet der Kurs statt.

302601

Carmen Bühler
Montag, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31,
Eingang Schulinnenhof
34,50 EUR

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

Birgitta Kipper
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x
Mehrzweckhalle Kürzell, Westendstr. 17
34,50 EUR

Gesundheit – Ernährung

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 Rheumakerkrankungen 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.

305602

Franz Boomers
Samstag, 13. Oktober 2018, 11:00-15:00 Uhr
Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17
14,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Thailändische Küche

Die vielfältige und abwechslungsreiche Küche Thailands ist geprägt von ihren Regionen. Mit Fisch-, Geflügel-, Reis- und Gemüsevariationen begeben wir uns auf einen kulinarischen Streifzug durch die thailändische Küche. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305603

Franz Boomers
Freitag, 26. Oktober 2018, 19:00-22:00 Uhr
Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

Festliches Weihnachtsmenü

Ein festliches Überraschungsmenü stimmt uns mit mehreren Gängen auf Weihnachten ein. Wir backen und kochen ein besonderes Hauptmenü mit vielfältigen Beilagen, das auch bei anderen festlichen Anlässen großen Anklang findet. Das Menü wird abgerundet mit einem Christstollen und leckerem Gebäck. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305604

Franz Boomers
Freitag, 14. Dezember 2018, 19:00-22:00 Uhr
Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Französisch A1.2 - 4. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe). Wiederholung
Lektion 7, weiter mit Lektion 8.

408601

Sylvie Kurz
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
71,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

Le français en chanson

Anhand von französischen Chansons (Charles Aznavour, Pierre Bachelet, Michel Sardou, Jean Ferrat, Edith Piaf, Gilbert Bécaud u.a.) wiederholen wir ganz kurz die Grammatik, die im Text vorkommt, und unterhalten uns über den Inhalt. Für Interessierte mit mittlerem Konversationsniveau.
Am 1. Oktober findet der Kurs statt.

408602

Sylvie Kurz
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Spanisch A1.2 - 4. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Impresiones ab Lektion 5/6.

422601

Maria Mercedes Viera-Stiefel
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 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

Unterwegs in Vietnam und Kambodscha

Vietnam und Kambodscha sind besondere Länder in Südostasien, voller Geheimnisse und uns zu einem großen Teil unbekannt. Die Schönheit und Vielfalt der Natur mit dem Mekongdelta und der Halong-Bucht sind beeindruckend. Die Städte Saigon und die alte Kaiserstadt Hue und Hanoi zeugen von der wechselvollen Geschichte dieses Landes. Kambodscha beeindruckt durch die sichtbaren Überreste des frühmittelalterlichen Khmer-Reiches mit seinem Zentrum in Angkor Wat. Das Weltkulturerbe zeigt die Größe und Schönheit des Landes mit den dort lebenden Völkern.

109700

Heinrich Dixa
Sonntag, 7. Oktober 2018, 19:30 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
3,50 EUR / 2,50 EUR

Brustkrebs - heutige Behandlungsformen

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

303702

Dr. Muneer Mansour
Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19:00 Uhr
Ringsheim, Rathaussaal, Rathausplatz 1
Eintritt frei

Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, um in gesunden Tagen im Sinne der Selbstbestimmung schriftliche Willenserklärungen für den Fall einer späteren Einwilligungsunfähigkeit abgeben zu können: die Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung. Doch für wen ist das sinnvoll? Was gehört dazu? Wie kann man die Dokumente

erstellen? Dr. med. Boris Weber gibt Antworten auf diese Fragen. Zur besseren Veranschaulichung der Problematik berichtet im Anschluss der Nephrologe Dr. med. Jörg Baumert von seinen Erfahrungen aus der Dialysepraxis.

103701

Dr. med. Boris Weber / Dr. Jörg Baumert
Dienstag, 6. November 2018, 19:00 Uhr
Rust, altes Rathaus, Friedrichstr. 7
Eintritt frei

Wandern in Nepal - Umrundung des Annapurna Bergmassivs

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

109701

Günther Wolf-Melcher
Donnerstag, 17. Januar 2019, 19:00 Uhr
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1
3,50 EUR / 2,50 EUR

Gestalten – Mode – Nähen

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. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

209724

Brigitte Nieborowsky
Montag, 19:00-21:15 Uhr, 1. Termin nur bis 19:45 Uhr
ab Montag, 1. Oktober 2018
Ringsheim, Karl-Person-Schule
78,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Airbrush-Kunst - Grundkurs (ab 14 J.)

Tauchen Sie ein in die Faszination der Airbrush-Kunst! In diesem Grundkurs erleben Sie, wie Bilder Schritt für Schritt entstehen. Sie lernen die Arbeitsmaterialien kennen (Airbrush-Pistole, Kompressor, Untergründe). Durch erste einfache Übungen lernen Sie mit der Airbrush-Pistole umzugehen sowie verschiedene Grundtechniken anzuwenden. Sie lernen Linien, Flächen, Verläufe und Punkte anzulegen und Strukturen zu erzeugen. Anschließend erstellen Sie das erste eigene Bild anhand einer Motivvorlage. Das Abschlussbild werden wir auf hochwertigem Airbrush-Karton fertigstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Arbeiten des Dozenten finden Sie auf: www.feon-design.de. Materialkosten bitte bar entrichten.

207705

Dominik Gerhardt
Samstag, 10. November 2018, 9:00-16:00 Uhr
Rust, Werkstatt des Dozenten, Tulpenweg 11
41,50 EUR (zzgl. ca. 28,- EUR Materialkosten und Leihgebühr)
min. 5/max. 6 Teiln.

Holzwerkstatt für Frauen: Weihnachtsdekoration

Wollen Sie Ihre Weihnachtsdeko dieses Jahr selbst basteln? Fehlen Ihnen jedoch noch die passenden Ideen dazu? Dann haben wir möglicherweise die richtigen Vorschläge aus der Holzwerkstatt für Sie. Für die Adventszeit bauen wir zeitgemäße Weihnachtsdekoration aus unterschiedlichen Naturmaterialien. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

109707

Naturzentrum Rheinauen
Donnerstag, 29. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
8,- EUR (zzgl. 8,- EUR Naturalkosten)

Wege der Achtsamkeit - Formen der Meditation kennenlernen

Die Übung der Stille ist uralte. Heute wird ihre Wirkung erforscht und ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen Behandlung. In einem Kurzvortrag werden Sie über Formen der Meditation und ihre Wirkung informiert. Für die anschließende Übung der Achtsamkeitsmeditation gilt: Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes, es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Wahrnehmen von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf den Atem. Bei der Übung sitzen wir auf Stühlen, die Kleidung sollte bequem sein, so dass ein freier Atem möglich ist.

301701

Dieter Schleier

Mittwoch, 7. November 2018, 18:30-20:00 Uhr

Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss

Kostenfrei

Yoga

Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, gezieltes Atmen und Körperübungen die Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Durch fließende Übergänge lernen wir, uns selbst wahrzunehmen und unsere Konzentration und Achtsamkeit zu verbessern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

301740

Sabrina Burckhardt

Freitag, 18:00-19:30 Uhr

ab Freitag, 5. Oktober 2018, 10 x

Ringsheim, Bürgerhaus

52,- EUR

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, 4. Oktober 2018, 10 x

Ringsheim, Bürgerhaus

55,50 EUR

Entspannungstraining nach Jacobson

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

301771

Hildegard Weber

Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr

ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 8 x

Ringsheim, Bürgerhaus

52,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Mit Liebe geführte 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, 24. September 2018, 12 x

Ringsheim, Bürgerhaus

302702

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr

ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x

Schule Rust, Kirchstr. 9, seitlicher Eingang, Untergeschoss Bewegungsraum

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, 24. September 2018, 12 x

Ringsheim, Bürgerhaus

41,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist sehr wirkungsvoll, wenn der Rücken sich schmerzhaft bemerkbar macht. Sinnvoll wäre natürlich, wenn man damit schon beginnen würde, bevor Schmerzen auftreten. Im Kurs wird mit gezielten Übungen die Rückenmuskulatur trainiert und Verspannungen können gelöst werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

302709

Tanja Kollerfrath

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 8. Oktober 2018, 10 x

Schule Rust, Kirchstr. 9, seitlicher Eingang, Untergeschoss Bewegungsraum

34,50 EUR

Gymnastik für Männer (50plus)

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

302705

Hermann Bucher

Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr

ab Mittwoch, 26. September 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.

302706

Hildegard Weber

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr

ab Donnerstag, 4. Oktober 2018, 12 x

Ringsheim, Bürgerhaus

41,- EUR

Pilates in Rust

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

302708

Tanja Kollerfrath

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 8. Oktober 2018, 10 x

Schule Rust, Kirchstr. 9, seitlicher Eingang, Untergeschoss Bewegungsraum

34,50 EUR

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, 26. September 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. Am 22.10. findet der Kurs nicht statt.

302711

Irma Jariashvili-Ziebold
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
41,- EUR

Ernährung

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, 10. November 2018, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Café de la Vida, Im Bürgerzentrum 1, 79365 Rheinhausen.
30,- EUR Naturalkosten (Barkasse)

Männer an den Herd - Italienische Küche

Ganz entspannt und in lockerer Atmosphäre wird ein italienisches Menü gezaubert. Dabei lernen die Teilnehmer Handgriffe der Zubereitung und Tipps, wie man die einzelnen Rezepte abwandeln kann. Ziel ist es, die Gerichte zu Hause nach zu kochen oder sogar Gäste mit dem Erlernen zu überraschen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305704

Heinrich Dixa
Donnerstag, 15. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
Ringsheim, Karl-Person-Schule
13,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Plätzchen backen: effektiv und kreativ

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

305705

Margrit Munz
Donnerstag, 29. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
13,- EUR

Die perfekte Schwarzwälder Kirschtorte

Die Schwarzwälder Kirschtorte ist eine der bekanntesten und beliebtesten Torten der Welt und sie krönt jede Kaffeetafel. Doch was gibt es zu beachten, wenn man die perfekte Schwarzwälder herstellen möchte? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die einzelnen Schritte, wie man eine perfekte Schwarzwälder Kirschtorte herstellt. Bitte mitbringen: Kochschürze. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305706

Hans-Dieter Busch
Freitag, 12. Oktober 2018, 19:00-21:30 Uhr
Schule Rust
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,- 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, 4. Oktober 2018, 8 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
50,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Französisch A2.1 - 5. Semester

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit grundlegenden Französischkenntnissen. On y va! A2, ab Lektion 3. Am 2.10. findet der Kurs statt.

408701

Dr. Bianca Kossmann
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 14 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Französisch B2

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. On y va! B1, ab Lektion 6/7 und Lektüre

408702

Bernadette Mutter
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 14 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
69,50 EUR

Spanisch für die Reise - 2. Semester

Der Kurs ist ideal für Interessierte mit sehr geringen Spanischkenntnissen, 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. Vivan las vacaciones!

422701

Carla Louis
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 8 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
40,- EUR

Junge VHS

Ranger-Workshop - ein Herbsttag für Kinder (ab 5 J.)

Bei einer spannenden Wanderung gehen wir mit offenen Augen durch die Natur und sehen, wie sich der Wald im Herbst verändert. Die Kennzeichen und Veränderungen werden wir spielerisch erkunden und wir erfahren wie Tiere und Pflanzen sich langsam auf den Winter vorbereiten.

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

109705

Naturzentrum Rheinauen
Montag, 8. Oktober 2018, 14:30-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR

Wildnis & Survival Kurs für Kinder (ab 10 J.)

Fire, shelter, water, food: Diese 4 Sachen braucht man zum Überleben in der Wildnis. Hier könnt ihr mit den Trainern von Kompass Erlebnispädagogik probieren, wie man mit verschiedenen Möglichkeiten Feuer entzünden kann, Knoten zum Spannen von Seilen befestigt, Wasser aufbereitet und über dem Lagerfeuer kocht.

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

109706

Naturzentrum Rheinauen
Samstag, 13. Oktober 2018, 9:30-16:30 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
35,- EUR



VHS Schwanau
Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau

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

Vorträge – Film

Der Brucker-Film

Philipp Brucker liest alemanische Texte

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

201803

Bernd Tacke

Mittwoch, 17. Oktober 2018, 19:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
3,50 EUR / 2,50 EUR



Bioresonanztherapie

Volkskrankheit KOPFSCHMERZ – nicht selten ergibt sich aus akuten Schmerzen ein chronisches Leiden. Die Naturheilkunde definiert den SCHMERZ als „Schrei des Gewebes nach fließender Energie“. Bei anhaltenden Schmerzen leidet nicht zuletzt auch die Psyche des Betroffenen. Wenn Schmerzmittel nicht mehr helfen, suchen Patienten sehr oft die Hilfe in einer alternativen Behandlung. Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der ganzheitlichen Betrachtung chronischer Kopfschmerzen, im Rahmen der Diagnostik und Therapie mit der MORA-Bioresonanzmethode.

303801

Peter Mahr

Mittwoch, 14. November 2018, 19:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

Eine Perle im Bodensee – die Insel Mainau

Filmvortrag

Die Insel Mainau fasziniert durch die Vielfalt seiner Blütenpracht, die sie das ganze Jahr hindurch begleitet. Überall auf der Insel findet man verträumt gelegene Ruheplätze, die zum Verweilen einladen. Bei guter Sicht präsentieren sich im Osten die österreichischen Alpen und im Süden die angrenzenden Schweizer Alpen. Zeitig im Frühling empfängt den Besucher ein herrliches Vogelkonzert, begleitet von einer zauberhaften Botanik. Im Palmenhaus blühen unzählige Arten von Orchideen. Im tropischen Schmetterlingshaus werden die Besucher von exotischen Schmetterlingen umschwärmt. Zu Herbstbeginn entfalten Dahlien ihren vielfältigen Blütenflor. Der Film vermittelt nicht nur die Schönheiten einer großartigen Tier- und Pflanzenvielfalt durch die Jahreszeiten, sondern gibt Einblicke in die lange Geschichte dieser zauberhaften „Perle im Bodensee“. Ein Film von Natur- und Landschaftsfilmer Günther Rentschler.

109805

Günther Rentschler

Mittwoch, 16. Januar 2019, 19:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
3,50 EUR / 2,50 EUR



Gesellschaft

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, 24. September 2018, 10 x
Gemeindehaus Allmannsweier
Kostenfrei

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
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 8 x
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle
27,50 EUR

Fortgeschrittene

205802

Sonja Roth
Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 8 x
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle
27,50 EUR

Aquarellieren

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

207801

Karin Wohlrabe
Montag, 14:00-16:15 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16
78,- EUR

Stimmungsvolle Zaubерlichter

Meditatives Arbeiten mit transparentem Seidenpapier in Verbindung mit Wildkräutern, getrockneten Blüten und allerlei „Gekrümme!“ aus der Natur. So entsteht unser persönliches Lichtobjekt. Eine besondere Note und edlen Charakter erhält unser Zaubерlicht aus mehreren Wachsschichten.

208809

Johanna Harter
Dienstag, 23. Oktober und 6. November 2018
jeweils 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum
40,50 EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Materialkosten für zwei Objekte)
min. 7/max. 8 Teiln.

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, 16. Oktober 2018, 6 x
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwälderhaus
44,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

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.

301802

Ralf Stritzel
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 16. Oktober 2018, 6 x
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwälderhaus
44,50 EUR (min. 6/max. 6 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

301841

Ursula Asimus
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
52,- EUR



Hatha-Yoga

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

Silvia Siegenführ

Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
36,50 EUR

301842

Dienstag, 18:45-20:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 8 x

301843

Dienstag, 20:10-21:25 Uhr
ab Dienstag, 25. September 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, 24. September 2018, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Wirbelsäulengymnastik

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

Karl-Heinz Hatt

Schulsporthalle Nonnenweier
34,50 EUR

302801

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

302802

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x

302803

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 10 x

302804

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 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, 28. September 2018, 10 x

Mittelstufe 302807

Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 28. September 2018, 10 x

Fortgeschrittene 302808

Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 28. September 2018, 10 x

Body Glow – Ganzkörpertraining

Der schnellste Weg in Form zu Kommen mit energiegeladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Das Workout basiert auf dem Prinzip mitmachen, Spaß haben und Kalorien verbrennen. Auf dem Weg zu einem straffen Körper wird ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerprogramm angeboten. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

302812

Letizia Sansone
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x
Elzhalle Wittenweiler, Hauptstr.
34,50 EUR

Gesundheit – Ernährung

Vital nach Krebs

Krebspatienten profitieren in fast jeder Krankheitssituation davon, körperlich aktiv zu sein oder sich sportlich zu betätigen. Die heute bekannten Vorteile von Bewegung: Wer sich bewegt, fühlt sich seltener erschöpft und bleibt und wird leistungsfähiger. Sanfte Gymnastik und Bewegung ist der beste Weg wieder fit für den Alltag zu werden. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, zwei Igelbälle.

302813

Bettina Kaltenbach
Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 10 x
Ev. Diakonissenhaus Nonnenweiler, Rhythmihsaal
34,50 EUR

Küchen- und Gartenmedizin nach Kneipp

Viele Kneipp-Begeisterte lernen die Hausmittel schätzen, die Sebastian Kneipp empfohlen hat, und ersticken aufkommende Krankheiten sozusagen „im Keime“ - mit Hilfe der Küchen- und Gartenmedizin. Für eine heilende Kost und verantwortliche Selbstbehandlung eignen sich die Herbst-/Winterpflanzen aus unserer heimischen Umgebung wie Meerrettich-Wurzel, Zwiebel, Kartoffel, Karotte, Kohl, Spitzwegerich, Thymian-Kraut und Salbeiblätter. In diesem Workshop erfahren Sie wie Sie mit Rezepten aus diesen Pflanzen Ihren Körper und Ihr seelisches Befinden stärken können.

303802

Mathilde Ueber
Dienstag, 6. November 2018, 18:00-20:15 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Bunte thailändische Currys

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

305801

Sooksan Perrier
Samstag, 6. Oktober 2018, 10:00-13:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Die tolle Knolle – Köstliches aus der Kartoffel

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

305802

Simone Blieffert
Freitag, 12. Oktober 2018, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 11,- bis 13,- EUR Naturalkosten)

Stimmungsvolles Weihnachtsmenü

Sie möchten Ihren Lieben ein mehrgängiges, festliches Weihnachtsmenü servieren, haben aber am Weihnachtstag selbst wenig Zeit? Kochen Sie mit uns ein leichtes, gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü, das sowohl traditionell als auch modern ist! Die vorweihnachtliche Stimmung ist bei diesem Kurs inklusive! Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305806

Monika Dantschke
Freitag, 16. November 2018, 19:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Plätzchen-Sharing

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

305807

Monika Dantschke
Freitag, 30. November 2018, 18:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
14,- EUR (zzgl. ca. 11,- 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, 24. September 2018, 10 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
Kostenfrei

Deutsch A1.2 - 4. Semester

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

404882

Angelika Walter
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 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, 6. November 2018, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16
62,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

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, 5. November 2018, 10 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
50,- EUR

Französisch für Anfänger A1.1 – 4. Semester

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 6

408801

Marie-Christine Drouot
Montag, 10:30-12:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16
74,50 EUR

Französisch A2.2 – 10. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Couleurs de France 2 (neu), ab Lektion 7.

408802

Marie-Christine Drouot
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16
85,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Junge VHS**Hip-Hop für Kinder (ab 6 J.)**

Tanzen wie die Stars! Wer schon immer einmal so tanzen wollte, wie die Popstars in ihren Videos und Bühnenshows, ist hier genau richtig! Mit coolen Moves steht der Spaß im Vordergrund. Bitte mitbringen: Turnschuhe.

205810

Tatjana Kister
Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 8 x
Schule Allmannsweiler, Kleine Turnhalle
27,50 EUR

Leckere Pfannkuchen und Waffeln (ab 6 J.)

Pfannkuchen- ob kalt oder warm- sind einfach der Hit! Waffeln, z.B. mit Kirschen oder Schoko, kommen immer gut an! Wir wollen das alles zusammen backen und natürlich auch probieren. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Dose.

305803

Simone Blieffert
Dienstag, 30. Oktober 2018, 10:00-13:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
14,50 EUR (inkl. 4,- EUR Naturalkosten)

Weihnachtsbäckerei (ab 6 J.)

Plätzchen backen und dekorieren macht jedem Kind einen Heidenspaß. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

305805

Aurelie Schuhmacher
Samstag, 1. Dezember 2018, 14:00-17:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
15,- EUR (inkl. Naturalkosten)



Das wird gefeiert!

**40 Jahre
VHS-Außenstelle Schwanau**

**Wir laden Sie herzlich
zum Jubiläumsempfang ein
am Freitag, 26. Oktober 2018 um 18.00 Uhr
in den Bürgersaal in Ottenheim!**



VHS Seelbach/Schuttertal

Kerstin Volk

Litschentalstr. 14
77960 Seelbach

Mobil 0176/47 73 54 74
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.

213903

Günther Bläsi
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Dienstag, 25. September 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 Drehleiern sind nicht nur zum Anhören; diese Musik lädt auch zum Tanzen ein. Für alle, die Interesse haben, die alten Tänze in lockerer Runde zu erlernen, wird Günther Bläsi die Tänze erklären. Dieser Abend lässt die Stimmung der Feste aus der Vergangenheit aufleben - im herrlichen Ambiente der historischen Glatzenmühle in Seelbach.

213901

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

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 für Anfänger (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, 24. September 2018, 12 x
41,- EUR

Line Dance für Anfänger mit Vorkenntnissen (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, 24. September 2018, 12 x
62,50 EUR

Entspannung – Bewegung

Yoga für Anfänger

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

301941

Martine Pretsch
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 16. Oktober 2018, 12 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg
78,- EUR

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.

301942

Martine Pretsch
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 16. Oktober 2018, 12 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg
78,- 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, 26. September 2018, 14 x

302904

Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 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, 24. September 2018, 12 x

302905

Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 24. September 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, 24. September 2018, 10 x

Intensiv**302907**

Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 10 x

AOK 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, 27. September 2018, 14 x
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle, Gymnastikraum
41,- EUR

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

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
Schulturnhalle Schuttertal, Modoscherstraße
48,- EUR

302909

Dienstag, 8:30-9:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 14 x

302910

Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 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, 9:30-10:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Schweighausen Turnhalle, Bergstr.
41,- EUR

Ernährung**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.

305901

Ursula Sicheneder
Freitag, 12. Oktober 2018, 18:00-22:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr.
14,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

Beerige Smoothies - Power aus der Natur

Eine willkommene Abwechslung und sinnvolle Alternative, Obst in den Speiseplan einzufügen. Wir experimentieren gemeinsam mit verschiedenen Geschmacksrichtungen. Welche Früchte/Beeren können wie und mit welchen Zutaten kombiniert werden. Gönnen sie sich eine vitaminreiche Mini-Mahlzeit, die gute Laune macht. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305903

Brigitte Müllerleile
Samstag, 13. Oktober 2018, 9:30-11:30 Uhr
Seelbach/Schuttertal, Kasperhof in Schuttertal
7,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)

Es weihnachtet schon wieder!

Rezepte für ein festliches Büffet oder Fingerfoodbüffet, die aber nicht nur für Weihnachten geeignet sind. Fleisch, Fisch, Käse und anderes kombiniert mit Salat, Gemüse, Brot. Dazu verschiedene Soßen und Dips. Abgeschmeckt / Aromatisiert mit den Gewürzen und Kräutern die ein Basar anbietet. Dazu passende Getränke als Vorschlag. Auch das Gebäck für Zwischendurch darf natürlich nicht fehlen. Gerne können Sie den Kurs zu dem Thema in Kürzell oder Ettenheim auch besuchen. Es gibt dann neue Rezepte. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305902

Franz Boomers
Freitag, 16. November 2018, 19:00-22:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr.
13,- EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Sprachen**Englisch A2**

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen, die in kleiner Gruppe in kleinen Schritten in die englische Sprache hineinfinden möchten. Great! A2

406901

Angela Lorch
Montag, 10:15-11:15 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 8 x
Rathaus Wittelbach
44,- 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. Great! B1

406902

Angela Lorch
Montag, 8:30-10:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 8 x
Rathaus Wittelbach
50,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

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

Aktuelle Texte bieten die Basis für interessante Gesprächsstoffe in diesem Kurs. Ergänzt mit einer Prise Grammatik und Vokabeltraining verbessern Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten. Wir bestellen ein Dreimonats-Abo der Sprachzeitschrift „ReadOn“. Materialkosten bitte bar entrichten.

406903

Angela Lorch
Montag, 17:45-19:15 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 8 x
Seelbach, Schulzentrum, Raum, 026, Geroldseckerstr.
57,- EUR (zzgl. ca. 4,80 EUR Materialkosten)
min. 7/max. 8 Teiln.



Foto- und Bildnachweis

Ronald Buck: U1,U2,3,4+5 oben,
14 links unten, 68 mitte, 85 links unten
Annette Fliehler: 10
Ulrike Fretter: 28
Gemeinde Friesenheim: 68
Gemeinde Kappel-Grafenhausen: 73
Gemeinde Kippenheim: 75
Gemeinde Mahlberg: 77
Gemeinde Meißenheim: 80
Gemeinde Rust: 82
Gemeinde Schwanau: 85

Erika Gonzales: 48
Annette Gündel: 25 mitte
Daniela Häbig: 27
Christina Hanser: 26 mitte
Detlev Hoffmann: 18 unten
iStock: 6, 8, 12, 23, 30, 31, 32, 34,
35, 36, 37, 41, 44, 50, 58, 88
Norbert Klein: 13 mitte+unten, 14 oben
Hannelore Klein: 26 rechts
Peter Menzel/Agentur Focus: 14 Mitte,
14 rechts unten

Simone Müller: 26 unten
Midori Obert: 40
Michael Paul: 12 unten
C. Optmeer Reports: 17
Privat: 68 rechts unten, 24 unten, 25
Philine Schweikert: 47
Annemarie Schwarzbach: 24
DOKULIVE, Pawel Sosnowski: 16
Stadtarchiv Freudenstadt: 15
Stadt Ettenheim: 59
Stadt Lahr: 13 oben

Günther Rentschler: 85 rechts unten
VHS Lahr: 38, 43
Karl H. Warkentin: 5, 18 mitte, 29
Manuel Wenski: 89 oben
Günther Wolf-Melcher: 68 rechts unten

Unsere Kooperationspartner

Unsere Kooperationspartner

Breisgauer Wein GmbH
BUND Umweltzentrum Ortenau, www.bund.net/uz-ortenau
BUND Ortsgruppe Lahr
Die Brücke – Hilfgemeinschaft für Menschen in Psychischer Not e.V.
Frauennetzwerk Lahr
Frauenpolitisches Forum Lahr
Friedensforum Lahr
Freundeskreis „Café Süßes Löchle“ e.V. Lahr
Freundeskreis Flüchtlinge Lahr
Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.
Heimat- und Kulturverein Meißenheim
Historischer Verein für Mittelbaden – Regionalgruppe Geroldsecker Land
Initiative Fairer Handel e.V. Lahr
Inner Wheel Club Lahr
Interkultureller Beirat der Stadt Lahr
Jugendgemeinderat der Stadt Lahr

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg
Landesgartenschau GmbH
Max-Planck-Gymnasium Lahr
Ministerium der Justiz und für Europa Baden-Württemberg
Naturschutzbund (NABU), Ettenheim
Naturschutzbund (NABU), Lahr; www.nabu-lahr.de
Naturzentrum-Rheinauen: Gemeinde Rust
Netzwerk Migration und Integration Lahr
Offenes Atelier Lahr
Ortenaukreis, www.ortenaukreis.de
Polizeipräsidium Offenburg
Stadt Ettenheim
Stadt Lahr; www.lahr.de
VHS Nördlicher Breisgau, www.vhs-em.de
VHS Offenburg, www.vhs-offenburg.de
VHS Ortenau, www.vhs-ortenau.de
Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand 18.11.2013)

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

1. Allgemeines

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

2. Anmeldung/Vertragsschluss

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

3. Entgelt

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

4. Entgeltermäßigung

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

5. Bescheinigungen

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

6. Organisatorische Änderungen

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

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

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

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

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

9. Kündigung durch den/die Vertragspartner/in

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

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

10. Schadenersatzansprüche

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

11. Schlussbestimmungen

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

12. Hausrecht

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

Datenschutzinformation (Stand 07.08.2018)

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche/r im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Lahr, vertreten durch den Oberbürgermeister Dr. Wolfgang G. Müller, Rathausplatz 4, 77933 Lahr, Tel. 07821/ 910-00. Email: info@lahr.de..

Kursanmeldung

Die für die Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

2. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeeintragungen der VHS zu verwenden. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nur für die Information des Semesterstarts zweimal im Jahr nutzen. Diesen Service können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Telefonnummer und soweit angegeben E-Mailadresse, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Zur Abwicklung des Zahlungsverkehrs geben wir Ihre Daten (Name, Anschrift, Bankverbindung) an die Stadtkasse Lahr zur Umsetzung und ggf. zur Beitreibung weiter.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen Aufbewahrungsgründe. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung sofort gelöscht. Bei erfolgreicher Bezahlung des Kursentgeltes 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Jürgen Witzelmaier, datenschutz@lahr.de, Tel.: 07821 / 910 0196

Anmeldung

Teilnehmer/in

Name*
Vorname*
Straße, Hausnr.*
Postleitzahl, Ort*
Telefon tagsüber
Telefon abends
E-Mail
☐ Ja, ich möchte den VHS-Newsletter abonnieren.
Geburtsjahr*

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der VHS, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

*Die Daten werden zur Vertragserfüllung benötigt.

Kurs-Auswahl

Kurs-Nr.	Titel	Kursentgelt

SEPA-Lastschriftmandat

IBAN
BIC
Kreditinstitut

Hiermit ermächtige ich die Stadtkasse Lahr widerruflich, die Kursentgelte von meinem oben angegebenen Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat einzuziehen.

Die AGBs und die Datenschutzbestimmungen (im Programmheft und unter www.vhs.lahr.de) erkenne ich an.

Datum, Unterschrift (ggf. Erziehungsberechtigte/r)

Anmeldung

Teilnehmer/in

Name*
Vorname*
Straße, Hausnr.*
Postleitzahl, Ort*
Telefon tagsüber
Telefon abends
E-Mail
☐ Ja, ich möchte den VHS-Newsletter abonnieren.
Geburtsjahr*

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der VHS, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

*Die Daten werden zur Vertragserfüllung benötigt.

Kurs-Auswahl

Kurs-Nr.	Titel	Kursentgelt

SEPA-Lastschriftmandat

IBAN
BIC
Kreditinstitut

Hiermit ermächtige ich die Stadtkasse Lahr widerruflich, die Kursentgelte von meinem oben angegebenen Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat einzuziehen.

Die AGBs und die Datenschutzbestimmungen (im Programmheft und unter www.vhs.lahr.de) erkenne ich an.

Datum, Unterschrift (ggf. Erziehungsberechtigte/r)



Volkshochschule Lahr

Postfach 2180

77911 Lahr



Volkshochschule Lahr

Außenstelle

Unterhaltsam, anspruchsvoll und immer ihren Preis wert: Die Theater- und Konzert- Abonnements der Stadt Lahr



© Philipp Plum



© Claudius Pfug



© Nürnberger Symphoniker

Abo A – StadtTheater Lahr

- 7 Vorstellungen:
- packende Inszenierungen
 - ausgezeichnete Schauspieler
 - hervorragende Theater-Ensembles

In der Spielzeit 2018/19 im Abo A:

- 16.10.18: Lehman Brothers – Aufstieg und Fall einer Dynastie
- 20.11.18: Goethes sämtliche Werke ... leicht gekürzt
- 12.12.18: Die Streiche des Scapin
- 23.01.19: Paulette – Oma zieht durch
- 12.02.19: König Richard III.
- 19.03.19: Jeder stirbt für sich allein
- 08.05.19: Die Perlenfischer

Abo B – LahrBoulevard

- 4 Vorstellungen:
- niveauvolle Unterhaltung
 - bekannte und beliebte Schauspieler
 - namhafte Boulevard-Ensembles

In der Spielzeit 2018/19 im Abo B:

- 28.09.18 Sommerabend
- 26.10.18 Hammerfrauen
- 16.02.19 Trennung frei Haus
- 15.03.19 Jahre später, gleiche Zeit

Die Reihe LahrBoulevard wird gefördert von der Volksbank Lahr eG.

Abo C – Symphoniekonzerte

- 3 Konzerte:
- internationale Dirigenten
 - ausgezeichnete, meist junge Solisten
 - brillante Orchester

In der Spielzeit 2018/19 im Abo C:

- 11.10.18: Stuttgarter Philharmoniker
Solist: Stefan Hadjiev (Violoncello)
- 30.01.19: Symphonie Française
Mit Noga (Gesang), Patrick Bebey (Piano, Percussion, Gesang), Bernd Ruf (Solist und Dirigent, Sopransaxophon) und der Philharmonie Baden-Baden
- 27.02.19: Nürnberger Symphoniker
Solist und Dirigent: Howard Shelley (Klavier)

Abo D

10 Veranstaltungen:
Die Reihe "StadtTheater Lahr" (Abo A) kann mit der Reihe "Symphoniekonzerte" (Abo C) zum Abo D kombiniert werden.

Wahl-Abo 8 und 11

Freie Wahl von 8 oder 11 der 14 Veranstaltungen aus den Reihen „StadtTheater“, „LahrBoulevard“ und „Symphoniekonzerte“. Rabatt: ca. 25 % gegenüber dem regulären Einzelkartenkauf.

RampenFieber SixPack

Supergünstig ins Theater oder Konzert! Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 25 Jahren erhalten mit dem RampenFieber SixPack einen effektiven Preisvorteil von ca. 33 % gegenüber dem für Jugendliche ohnehin ermäßigten Eintrittspreis bei freier Wahl aus den 14 Abo-Veranstaltungen.

Information – Beratung – Verkauf:

KulTourBüro Lahr
Altes Rathaus, Kaiserstr. 1
77933 Lahr
Tel.: 07821 – 95 02 10

Öffnungszeiten:
dienstags bis freitags von 10 – 16:30 Uhr
samstags von 10 – 13 Uhr
www.kultur.lahr.de

Ihre Vorteile

Preisrabatt von 30 % bei Abo A, B, C
Preisrabatt von 40 % bei Abo D
Ein Beispiel: Sie kaufen Abo B, wählen einen Platz in der Kategorie 2 und zahlen für 4 vergnügliche Theaterabende 56,- € statt 80,- €.
Weitere Vorteile: Sie sitzen immer auf demselben, selbst gewählten Sitzplatz. Sie müssen nie anstehen, weil Sie Ihre Eintrittskarte ja bereits haben.

Energie in unserer Region



 **E-Werk
Mittelbaden**



Einserabi, Zweierkajak, Dreierkette.

Gemeinschaft heißt, überall füreinander da zu sein. Deshalb fördern wir Bildung, Freizeitangebote und Vereinssport in der Region.

Gemeinsam #AllemGewachsen