VHS Lahr

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

2019

Frühjahr | Sommer
Februar bis Juli

Stadt Lahr

Inhalt

VHS Spezial

04 VHS unterwegs
06 Vorträge – Filme
10 Junge VHS

Mensch - Gesellschaft - Umwelt

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

Kultur - Gestalten

25 Mit der VHS unterwegs
27 Kulturabende
Literatur – Schreiben
28 Tanzen
29 Zeichnen – Malen
30 Nähen – Stil
Kreativität
32 Fotografie
33 Sprechen – Singen – Musik

Gesundheit

34 Vorträge
35 Vorbeugen – Heilen
36 Entspannung – Massage
37 Yoga
40 ZENbo – Qigong – Tai Chi
Bewegung – Ausgleich
43 Outdoor
Kochen – Ernährung
44 Flüssige Genüsse
Internationale Küche

Deutsch als Fremdsprache

45 Integrationskurse
Wie melde ich mich zum Integrationskurs an?
46 Berufssprachkurse
Deutsch als Fremdsprache
47 Deutschprüfungen

Sprachen

48 Englisch
50 Französisch
Italienisch
51 Spanisch
52 Weitere Sprachen
- Arabisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Türkisch
- Ungarisch

Computer - Beruf

54 Schlüsselqualifikationen
56 Computer Basiskurse
Windows & Office
57 Apple MacBook
Internet
Bildbearbeitung
iPad & iPhone
58 Android Smartphone & Tablet
Kurse für Ältere
Kurse für Jüngere
59 Kaufmännische Kurse
SAP Kurse
60 Xpert Business Webinare

Schulabschlüsse

62 Abendrealschule
Abendgymnasium
- Fachhochschulreife/Abitur

Außenstellen

63 Ettenheim
70 Friesenheim
75 Kappel-Grafenhausen
77 Kippenheim
79 Mahlberg
81 Meißenheim
83 Ringsheim / Rust
87 Schwanau
90 Seelbach / Schuttertal

Organisation

02 VHS Lahr
03 Aussenstellen der VHS
Impressum
92 Allgemeine Geschäftsbedingungen
93 Datenschutzinformation
94 Unsere Kooperationspartner
95 Anmeldung
97 Europäischer Referenzrahmen Sprachen

Liebe Leserinnen und Leser,

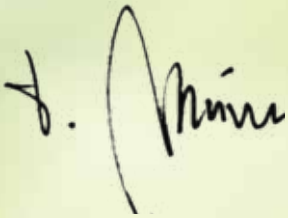
Sie halten das neue Frühjahr/Sommerprogramm der VHS in Händen. Mit ca. 800 Angeboten finden Sie ein breites Angebot sich zu vielen Themen umfassend zu informieren. Daneben gibt es viele Möglichkeiten sich kreativ und sportlich zu betätigen. Eine neue Sprache zu lernen oder Kenntnisse wieder aufzufrischen.

Anlässlich der Europawahl am 26. Mai 2019 finden Sie eine Reihe von Veranstaltungen zu Europa. Wie gestaltet sich die Zukunft von Europa, was hat der Brexit für Folgen? Weitere Zukunftsthemen finden Sie im Bereich der Nachhaltigkeit. Wie gehen wir mit Klimawandel und Plastikflut um? In welcher Welt wollen wir leben? Antworten sind vielfältig und diese Vielfalt zeigt sich auch in unserem Programm. Nutzen Sie die Möglichkeiten sich zu informieren und zu beteiligen.

Daneben gibt es wieder eine Reihe von Exkursionen und Tagesfahrten, die die Schönheit unserer Region links und rechts des Rheins zeigen. Weitere interessante Kurse und Vorträge aus den Bereichen Verbraucherfragen, Arbeitswelt und Gesundheit sowie Kreativität und Entspannung sorgen für ein umfangreiches Programm.

Mein besonderer Dank gilt allen Beteiligten für die gute und konstruktive Zusammenarbeit und für das gelungene Ergebnis. Viel Spaß beim Blättern im VHS Programmheft. Gerne laden wir Sie ein, unser Angebot auf unserer Homepage www.vhs.lahr.de zu besuchen. Das Team der VHS, die Außenstellenleitungen sowie die Dozentinnen und Dozenten freuen sich über Ihr Interesse.

Herzliche Grüße



Tobias Meinen
Leiter des Amts für außerschulische Bildung

Die Volkshochschule Lahr

Leitung

Carmen Wenkert M.A.
Gesundheit, Ernährung / Natur und Umwelt / Studienreisen / Zweiter Bildungsweg

Info & Service

Abdullah Aydogdu
Sandra Baur
Catherine Delherm
Sabine Essert
Barbara König
Kurt Löffler
Petra Springmann

Fachbereiche

Claudia Allgeier
Verbraucherfragen/Entspannung-Massage/ Arbeit und Beruf
Carolin Jais
Berufssprachkurse/ Deutsch für Geflüchtete/ Firmenkurse/Unterrichtsprojekte/ interkulturelle Aktionen
Dörte Janzen
Mensch-Gesellschaft-Umwelt/Kultur-Gestalten
Philine Schweikert
Sprachen/Deutsch als Fremdsprache/ 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 vhslahr@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 Heftes.

Kursfreie Zeiten 2019

1. bis 8. März (Fastnachtsferien)
15. bis 26. April (Osterferien)
1. Mai (Tag der Arbeit)
30. Mai (Himmelfahrt)
10. bis 28. Juni (Pfingstferien)
29. Juli bis 10. September (Sommerferien)

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

Anmeldung und Kursbeginn

Die VHS Lahr benachrichtigt Teilnehmende, wenn der Kurs bei Anmeldung bereits voll belegt ist, bei 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
07. September 2019.

Hintere Reihe: Philine Schweikert, Kurt Löffler, Abdullah Aydogdu, Petra Springmann, Claudia Allgeier,
Mittlere Reihe: Carolin Jais, Catherine Delherm, Barbara König
Vordere Reihe: Carmen Wenkert, Sandra Baur, Sabine Essert, Dörte Janzen

Die Außenstellen der VHS Lahr

VHS Ettenheim
Carola Goetsch

Neumannstr. 2
77955 Ettenheim
Tel. 07822/7807695
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

Kähnerbergstr. 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
Zlatka Kiryakova

Rebbergblick 6
77960 Seelbach
Tel. 07823 /2096176
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

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

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Netzwerk Fortbildung

Die Volkshochschule Lahr ist zugelassener AZAV-Träger.

QUACERT

ortenau kreis

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
2. Februar 2019

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

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/11061-1901-1003

Hinweis zu den Logos:

ESF Chancen fördern – Europäischer Sozialfonds in Baden-Württemberg

Für diese Kurse können Sie eine ESF-Fachkursförderung beantragen

AOK Die Gesundheitskasse.

Diese Kurse werden von der AOK gefördert

ortenau engagiert

Ortenau engagiert –
Kurse für ehrenamtlich Engagierte

lpb Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg

Veranstaltungen in Förderung durch die Landeszentrale für politische Bildung

vhespresso –
Durchführungsgarantie ab 1 Teilnehmer

KVBW Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Veranstaltungen in Förderung durch die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg.

VHS unterwegs

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

Februar

Betriebsführung fs-Etiketten
Donnerstag, 21. Februar 2019, 16:30 Uhr S.71

Das Fleischereifachgeschäft Erb - Ein Familienbetrieb mit Tradition
Mittwoch, 27. Februar 2019, 17:00 Uhr S.71

März

Basler Fasnacht - Tagesfahrt mit dem Zug
Dienstag, 12. März 2019, 10:00 Uhr S.25

Fernsehen „live“ beim SWR in Baden-Baden
Mittwoch, 13. März 2019, 09:45 Uhr S.20

Kontrolle der Fledermauskästen im Stadtpark - NABU
Samstag, 16. März 2019, 10:00 Uhr S.21

Betriebsbesichtigung Weingut Isele, Münchweier
Donnerstag, 21. März 2019, 18:30 Uhr S.63

Das ZAK-Verfahren auf dem Kahlenberg
Freitag, 22. März 2019, 13:30 Uhr S.84

Kontrolle der Fledermauskästen auf dem Langenhard - NABU
Samstag, 23. März 2019, 10:00 Uhr S.21

Venezianischer Karneval in den Vogesen
Sonntag, 24. März 2019, 10:15 Uhr S.25

Der besondere Kinoabend! Wann waren Sie das letzte Mal im Kino?
Montag, 25. März 2019, 20:00 Uhr S.75

Haguenau / Elsass und der Heilige Forst
Samstag, 30. März 2019, 07:50 Uhr S.25

Blick hinter die Kulissen – Ein Rundgang durch die Gärtnerei des Europa-Parks
Samstag, 30. März 2019, 10:00 Uhr S.84

April

Straßburg – Fotografieren bei Nacht
Mittwoch, 03. April 2019, 19:30 Uhr S.32

Europa-Park – Was gibt's Neues?
Freitag, 05. April 2019, 16:00 Uhr S.84

Frühlingserwachen im Garten und in Mutter Natur
Samstag, 06. April 2019, 08:00 Uhr S.26

Naturhandwerk u. wilde Kräuter (8-11 J.)
Samstag, 6. April 2019, 14:30 Uhr S.82

Ein Gang durch die Friesenheimer Geschichte
Mittwoch, 10. April 2019, 17:00 Uhr S.71

Naturhandwerk und wilde Küche - Erwachsenen Frauengruppe
Samstag, 13. April 2019, 15:00 Uhr S.82

Heilsame Wildkräuter
Samstag, 13. April 2019, 9:30 Uhr S.73

Straßburg entdecken – Tagesfahrt
Samstag, 27. April 2019, 10:00 Uhr S.81

Vogelwelt auf dem Friedhof - NABU
Samstag, 27. April 2019, 19:00 Uhr S.21

Vogelstimmen im Rheinauenwald - NABU
Sonntag, 28. April 2019, 06:00 Uhr S.21

Europaparlament Straßburg

Straßburg– Fotografieren bei Nacht

Mai

Burgenexkursion in die Nordvogesen
Samstag, 04. Mai 2019, 07:30 Uhr S.79

Taubergießen - Mit Boot und Fisch
Samstag, 04. Mai 2019, 09:00 Uhr S.84

Einkaufen in Frankreich
Samstag, 04. Mai 2019, 13:00 Uhr S.81

Mit Rico in den Wald (5-10 J.) - NABU
Samstag, 04. Mai 2019, 14:00 Uhr S.10

Führung über den Langenhard - NABU
Samstag, 04. Mai 2019, 15:00 Uhr S.22

Vogelstimmen - Wanderung
Sonntag, 05. Mai 2019, 05:30 Uhr S.63

Den Bannwald mit allen Sinnen erleben - NABU
Sonntag, 05. Mai 2019, 14:00 Uhr S.22

Die neue Ulu Moschee Lahr
Dienstag, 07. Mai 2019, 17:00 Uhr S.17

Werksbesichtigung Mercedes Benz Rastatt
Mittwoch, 08. Mai 2019, 11:30 Uhr S.19

Werksbesichtigung Mercedes Benz

Exkursion um das Naherholungsgebiet Baggersee Schuttern
Samstag, 11. Mai 2019, 16:00 Uhr S.71

Das Straßburger Kaiserviertel - Exkursion
Montag, 13. Mai 2019, 11:20 Uhr S.15

Gartenbaubetrieb Hubert Kopf
Donnerstag, 16. Mai 2019, 14:00 Uhr S.19

Stadtführung mit Erlebnisweinprobe
Donnerstag, 16. Mai 2019, 18:30 Uhr S.63

Jüdisches Museum und Synagoge in Emmendingen
Freitag, 17. Mai 2019, 10:00 Uhr S.26

Historisches Mahlberg mit Schloss

Stadtführung durch das historische Mahlberg
Freitag, 17. Mai 2019, 18:00 Uhr S.79

Schlettstadt (Selestat) – Auf den Spuren der Humanisten
Samstag, 18. Mai 2019, 08:00 Uhr S.26,84

Ungersheim: Ein Dorf im Wandel
Samstag, 25. Mai 2019, 8:30 Uhr S.26

Ökologische Führung im Seepark – NABU
Dienstag, 28. Mai 2019, 18:00 Uhr S.22

„Bier ist gesund" - Die Schlossbrauerei Stöckle in Schmieheim
Mittwoch, 29. Mai 2019, 17:00 Uhr S.84

Juni

Exkursion auf keltischen Spuren in den Vogesen
Samstag, 01. Juni 2019, 08:00 Uhr S.81

Kunstmesse Art Basel
Samstag, 15. Juni 2019, 9:30 Uhr S.26

Mitsommer in einer Mauerseglerkolonie - NABU
Freitag, 21. Juni 2019, 20:00 Uhr S.22

Mahlberger Schloss – Führung
Mittwoch, 26. Juni 2019, 17:00 Uhr u. 18:00 Uhr S.79

Führung - Mahlberger Schlosskirche
Mittwoch, 26. Juni 2019, 18:15 Uhr S.79

Kanutour auf der Elz (bei Riegel)
Sonntag, 30. Juni 2019, 09:15 Uhr S.43

Juli

Ökologische Führung im Seepark – NABU
Donnerstag, 4. Juli 2019, 18:00 Uhr S.22

Kräuterführung
Donnerstag, 4. Juli 2019, 18:00 Uhr S.44

Einsteiger-Kletterkurs Fels (8-14 J.)
Samstag, 06. Juli 2019, 08:30 Uhr S.43

Einsteiger-Kletterkurs Fels (ab 15 J. und Erwachsene)
Samstag, 06. Juli 2019, 08:30 Uhr S.43

Literarischer Breisgau - Tagesfahrt
Sonntag, 07. Juli 2019, 09:00 Uhr S.26

Kanutour auf der Elz (bei Riegel)
Sonntag, 14. Juli 2019, 09:15 Uhr S.43

Führung über den Langenhard

Vorträge – Filme

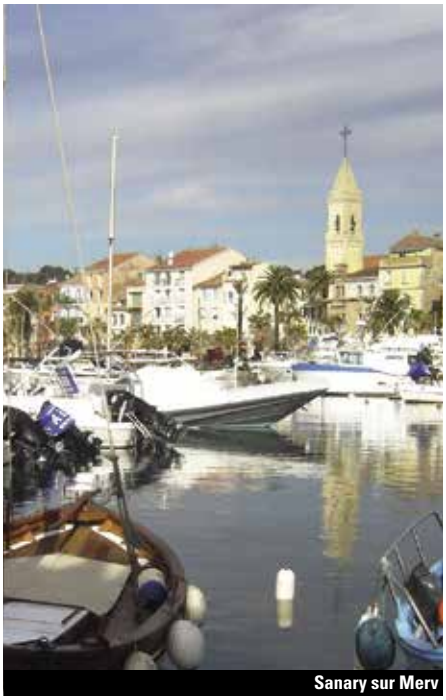
Februar

Ein Abend mit historischen Instrumenten
Termin wird noch bekannt gegeben S.90
Günther Bläsi
Seelbach; Glatzenmühle

Einbruchschutz - Wie gehen Täter vor und wie kann ich mich schützen?
Mittwoch, 13. Februar 2019, 19:00 Uhr S.70
Polizeipräsidium Offenburg, Ralf Kaufmann
Friesenheim; Sternenberghalle, Seiteneingang

Brexit - Schottlands Exit?
Dienstag, 19. Februar 2019, 19:00 Uhr S.16
Udo Seiwert-Fauti
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

Durch den Süden Frankreichs - Literatur, Kunst, Kulinarik
Mittwoch, 20. Februar 2019, 19:00 Uhr S.27
Manfred Hammes
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum


Sanary sur Merv

Die Segelflumis

Mit den Segelflumis auf große Fahrt - Zwei Jahre Abenteuerreise
Donnerstag, 21. Februar 2019, 19:00 Uhr S.18
Amrei und Sascha Flum
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht - Infotermin
Montag, 25. Februar 2019, 19:00 Uhr S.35
Marianne Wacker
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug" ; 1.07

Strahlen heilen
Montag, 25. Februar 2019, 19:00 Uhr S.34
PD Dr. Nils Henrik Nicolay
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Pflugsaal

Überlegungen zum Ortsnamen Lahr
Dienstag, 26. Februar 2019, 19:00 Uhr S.14
Dr. Ewald Hall
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

Sinnvolle Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen
Dienstag, 26. Februar 2019, 19:00 Uhr S.83
Werner Krieger
Ringsheim, Rathaus, Rathaussaal

Die Feldlerche - Vogel des Jahres 2019 - NABU
Mittwoch, 27. Februar 2019, 19:00 Uhr S.21
Helmut Opitz
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

März

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Donnerstag, 7. März 2019, 19:30 Uhr S.23
Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Ringsheimer Gesundheitstag
Sonntag, 10. März 2019, 14:00 Uhr S.83
Prof. Dr. med. Akhil P. Verheyden/ Dr. Ingo Schilk/ Dr. Boris Weber
Ringsheim, Bürgerhaus

In God we trust - Das Christentum und seine Wurzeln in den USA
Dienstag, 12. März 2019, 19:00 Uhr S.17
Prof. Dr. Bernd Feininger
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

Notfallkoffer verhindert problematische Erbfälle
Mittwoch, 13. März 2019, 19:00 Uhr S.70
Nathalie Schatz
Friesenheim; Sternenberghalle, Seiteneingang

Frauenliteratur - Bücherflohmarkt
Mittwoch 13. März 2019, 17:30 Uhr S.17
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

Pionierinnen der Wissenschaft
Mittwoch, 13. März 2019, 19:00 Uhr S.17
Dorothea Grube
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

Tangermünde

Baden und Württembergs Geschichte
Donnerstag, 14. März 2019, 19:00 Uhr S.14
Matthias Hofmann
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

Vom Umgang mit Demenzkranken
Donnerstag, 14. März 2019, 19:30 Uhr S.83
Ruth Volz
Rust, altes Rathaus

Kohleausstieg statt Klimakrise
Donnerstag, 14. März 2019, 19:00 Uhr S.21
Live-Stream aus VHS Berlin-Neukölln

Höhepunkte der Normandie und Bretagne
Sonntag, 17. März 2019, 19:30 Uhr S.83
Heinrich Dixa
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

Autismus - TEE um fünf
Montag, 18. März 2019, 17:30 Uhr S.23
Alessandro Pottini, Autismus-Therapie-Zentrum Freiburg
Lahr; Kindertagesstätte Alleestr. 21

Agenda-Kino: „Welcome To Sodom - Dein Smartphone ist schon hier"
Montag, 18. März 2019, 19:00 Uhr S.22
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

Wege der Achtsamkeit - Formen der Meditation kennenlernen
Dienstag, 19. März 2019, 18:30 Uhr S.84
Dieter Schleier
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss

Schottland
Dienstag, 19. März 2019, 19:00 Uhr S.18
Andreas Eller
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

Schottland

Wie kann ich meine Immobilie privat erfolgreich verkaufen?
Mittwoch, 20. März 2019, 19:00 Uhr S.22
Michael Vergin
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

„Schönes Deutschland" Teil 1: Tangermünde und die Altmark
Mittwoch, 20. März 2019, 19:00 Uhr S.87
Bernd Tacke
Schwanau; Bürgersaal Ottenheim

Wie gut muss der Zucker sein?
Donnerstag, 21. März 2019, 19:00 Uhr S.63
Ettenheimer Netzwerk Gesundheit
Ettenheim; Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Als Frau allein mit dem Fahrrad um Afrika
Dienstag, 26. März 2019, 19:00 Uhr S.18
Dorothee Fleck
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug"; Vortragsraum

Abenteuer Nepal - mit dem Mountainbike um die Achttausender
Mittwoch, 27. März 2019, 19:00 Uhr S.70
Gerhard Silberer
Friesenheim; Sternenberghalle, Seiteneingang

Plastik im Meer - Wie stoppen wir die Plastikflut?
Mittwoch, 27. März 2019, 19:00 Uhr S.21
Livestream aus der vhs Bayreuth

Nepal

Schottland

Afrika

April

Trauer und Trauerbegleitung
Dienstag, 2. April 2019, 19:00 Uhr S.35
Rosi Kienzler
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Paare ohne Trauschein - Paare ohne Eintragungen
Mittwoch, 3. April 2019, 19:00 Uhr S.20
Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Achtsamkeit
Donnerstag, 4. April 2019, 19:00 Uhr S.24
Günther Wolf-Melcher
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Was haben Rheuma, Arthrose, Allergien, Asthma, Neurodermitis und vieles mehr mit dem Darm zu tun
Donnerstag, 4. April 2019, 19:00 Uhr S.83
Dr. Michael Zimmermann
Ringsheim, Rathaus, Rathaussaal

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Donnerstag, 4. April 2019, 19:30 Uhr S.23
Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Venezia Arabica - Amira el Amars neue Show
Samstag, 6. April 2019, 20:00 Uhr S.27
Amira el Amar (Annette Gündel)
Bürgerhaus Seelbach

Der akute Herzinfarkt
Montag, 8. April 2019, 19:00 Uhr S.34
Prof. Dr. med. Manfred Mauser
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Pflugsaal

Qualitätsbewusstsein beim Einkaufen
Montag, 8. April 2019, 19:00 Uhr S.70
Alexander Kuhn
Friesenheim; Bildungszentrum Friesenheim, Musiksaal

Portugal

Nordportugal für Entdecker
Dienstag, 9. April 2019, 19:00 Uhr S.19
Gabriele Melcher
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Hat mein Kind gesunde Füße?
Dienstag, 9. April 2019, 19:00 Uhr S.64
Ettenheimer Netzwerk Gesundheit
Ettenheim; Rathaus Ettenheim, Bürgersaal

Agenda-Kino: „Free Lunch Society“
Mittwoch, 10. April 2019, 19:00 Uhr S.22
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Der Elzpfad - Ein Naturrefugium zwischen Nonnenweier und Wittenweier
Donnerstag, 11. April 2019, 19:00 Uhr S.81
Günther Rentschler
Meißenheim; Altes Rathaus, Bürgersaal

Portugal

Der Elzpfad

Schlaganfall - erkennen, behandeln, vorbeugen
Donnerstag, 11. April 2019, 19:00 Uhr S.83
PD Dr. med. Christian Blahak
Ringsheim, Rathaus, Rathaussaal

Apulien - eine Region am Stiefelabsatz Italiens
Mittwoch, 17. April 2019, 19:00 Uhr S.70
Günther Rentschler
Friesenheim; Sternenberghalle

Patientenverfügung und Co.
Montag, 29. April 2019, 19:00 Uhr S.35
Thi Dai Trang Nguyên
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

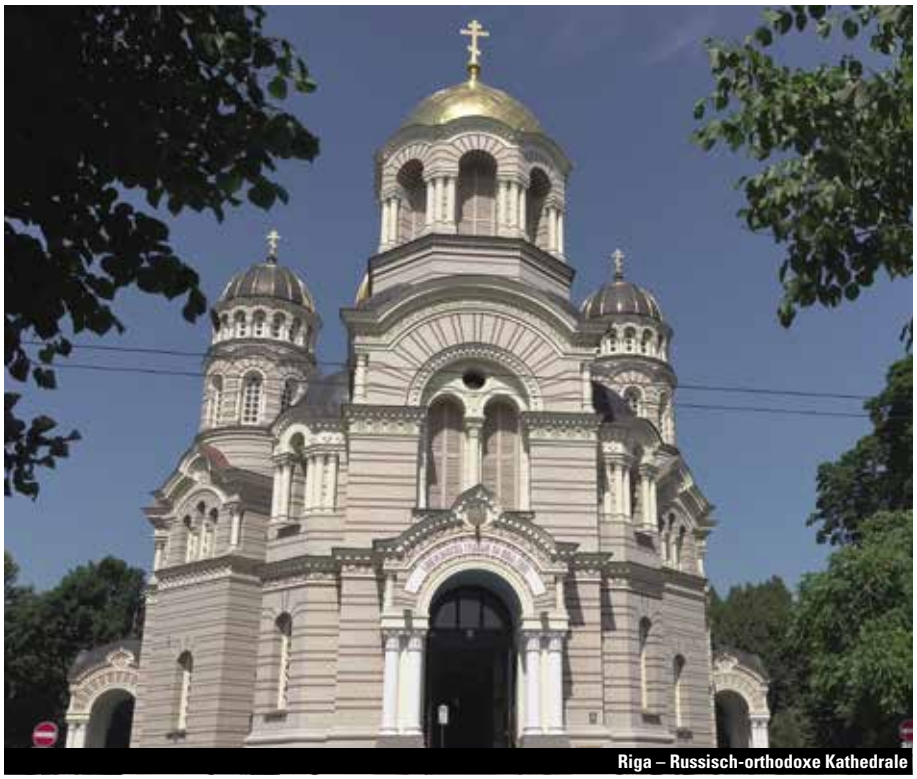
Mai

Agenda-Kino: „Nicht ohne uns“
Montag, 6. Mai 2019, 19:00 Uhr S.23
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Litauen, Lettland und Estland
Dienstag, 7. Mai 2019, 19:00 Uhr S.19
Günther Rentschler
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Befreiung zur Kunst – Gedanken zur künstlerischen Kreativität
Montag, 20. Mai 2019, 19:00 Uhr S.35
Prof. Dr. Volker Schuchardt
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Sichere Mobilität für ältere Menschen
Dienstag, 21. Mai 2019, 15:00 Uhr S.17
Hans Peter Huber
Lahr; Mehrgenerationenhaus Stadtmühle


Riga – Russisch-orthodoxe Kathedrale

Für immer aufgeräumt - Ordnung ohne Stress
Mittwoch, 8. Mai 2019, 19:00 Uhr S.70
Karin Beckendorff
Friesenheim; Sternenberghalle, Mehrzweckraum 1

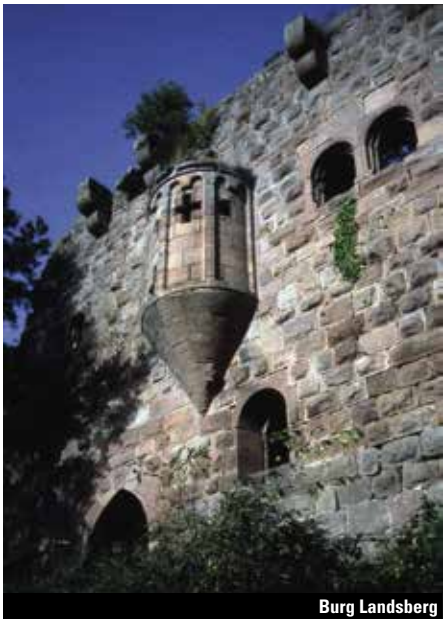
Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Donnerstag, 9. Mai 2019, 19:30 Uhr S.23
Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Cannabis als Medizin gegen chronische Schmerzen
Montag, 13. Mai 2019, 19:00 Uhr S.35
Dr. Ingo Schilk
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Ausflug in die Welt der Burgen im Elsass
Dienstag, 14. Mai 2019, 19:00 Uhr S.15
Norbert Klein
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Hat die Europäische Union eine Zukunft?
Mittwoch, 15. Mai 2019, 19:00 Uhr S.16
Prof. Dr. Ulrich Eith
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Blühende Gärten - naturnahes Gärtnern leicht gemacht
Mittwoch, 22. Mai 2019, 19:00 Uhr S.22
Robert Schönfeld
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Vortragsraum


Burg Landsberg

Juni/Juli

Am Ende wissen wie es geht - Infoabend
Dienstag, 4. Juni 2019, 18:00 Uhr S.35
Hospizverein Lahr
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“, Vortragsraum

Agenda-Kino: „Die grüne Lüge“
Mittwoch, 5. Juni 2019, 19:00 Uhr S.23
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Vortragsraum

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Donnerstag, 6. Juni 2019, 19:30 Uhr S.23
Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Unser Innerstes - Möglichkeiten der bildgebenden Diagnostik
Montag, 1. Juli 2019, 19:00 Uhr S.35
Prof. Dr. Harald Brodoefel
Lahr; VHS-Zentrum zum „Pflug“; Pflugsaal

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Donnerstag, 4. Juli 2019, 19:30 Uhr S.23
Monika Treick / Dr. Daniel Pfisterer
Lahr; Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau

Agenda-Kino: „Die grüne Lüge“

Junge VHS in Lahr

Für Entdecker

Natur – Erlebnisse

Bewegung

Kreatives

Küchen – ABC

Film

Nicht nur für die Schule

Prüfungsvorbereitung

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, einem Planetarium-Programm und Teleskopen, lernen Sie die wichtigsten Sternbilder und ihre Objekte für jede Jahreszeit kennen, aufsuchen und finden. Mit diesem Wissen können Sie schon mit unbewaffnetem Auge oder einem Fernglas ihren Kindern, Partnern und Freunden ‚auf die Wanderschaft' gehen. Bitte mitbringen: Drehbare Sternkarte, sofern vorhanden, ansonsten kann für 2,- EUR Unkostenbeitrag eine Karte erworben werden.

104001
Christian Flick
Freitag, 22. Februar 2019, 18:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
10,- EUR (Anmeldung erforderlich)

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

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

104022
Harry Huhn
Samstag, 4. Mai 2019, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der AKAD, Hohbergweg 17
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 durchwandern, sondern an unterschiedlichen Plätzen oder bei kleinen Spaziergängen Tiere oder Lebensräume näher kennen lernen. Da es sich um Familienveranstaltungen handelt, ist es unbedingt erforderlich, dass sich auch eine erwachsene Begleitperson anmeldet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Alter des Kindes an.

Den Kröten auf der Spur

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

104031
Birgit Reckenfelderbäumer
Samstag, 23. März 2019, 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Schillingsweg/Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklinik)
5,- EUR

Frühlingserwachen XXL bei Krähe, Eichhörnchen und Co

Im Seepark gibt es megagroße Tierwohnungen: Kobel, Nest, Sasse und Netz. Hier werden keine tierischen Eltern ihre Kinder großziehen, aber bei einer Erkundungstour rund um den See werden wir in die Rolle der Tiere schlüpfen und erfahren, wie sie heiraten und ihre Kinder großziehen.

104032
Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 14. April 2019, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Seepark, Brücke über den See
7,- EUR

Alle Vögel sind schon da

Die Vogelhochzeit ist schon vorbei, viele Nester sind schon gebaut und Amsel, Drossel und Spatz füttern zum Teil schon das zweite Mal ihre Küken. Aber wo nistet welcher Vogel? Wie sehen die Vogelkinder aus? Was mache ich, wenn ein Vogelkind aus dem Nest fällt? Diese und auch noch weitere Vogel-Fragen werden an diesem Sonntag beantwortet.

104033
Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 19. Mai 2019, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Schillingsweg/Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklinik)
7,- EUR

Kleine Raupe auf großem Abenteuer

Am Anfang ist da ein kleines Ei auf einem Blatt. An einem schönen Sonntagmorgen schlüpft aus dem Ei eine kleine Raupe. Valentin! Durch einen heftigen Windstoß wird er von seinem Strauch geweht und landet unsanft auf einer großen Wiese. Und so beginnt für Valentin ein großes Abenteuer. Wer jetzt denkt: "Valentin, wo willst Du hin?" und ihn auf seiner Reise begleiten möchte, der muss nur in den Schillingsweg kommen.

104034
Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 2. Juni 2019, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Schillingsweg/Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklinik)
7,- EUR

Schutter-Marsch
Ein Spaziergang der besonderen Art erwartet heute alle kleinen und großen Teilnehmer, denn wir laufen mitten durch die Schutter. Kleine und große Steine, weichen Sand und kleine Wasserfälle gilt es zu durchlaufen, mal ist das Wasser flach, mal ist es tief. In sicherer Entfernung beobachten die Enten unser feucht-fröhliches Naturabenteuer.
Ausrüstung: Badehose und ein T-Shirt, das nass werden darf, schon anziehen. In eine Tasche Unterhose, Handtuch und ein zweites T-Shirt. Als Schuhe für die Schutter sind geeignet: Badeschuhe, Wassersandalen, Sandalen, Turnschuhe, also alle Schuhe, die fest am Fuß sitzen, aber KEINE Gummistiefel, Croccs oder Flipflops. Wir gehen mitten durch die Schutter und das Wasser ist nicht so warm wie im Schwimmbad, daher müssen auch die Kinder im Wasser ein Oberteil tragen.

104035
Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 7. Juli 2019, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Schillingsweg/Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklinik)
7,- EUR

Lauter kleine Wassertiere
In der Schutter gibt es nicht nur Fische, sondern auch viele kleine Wassertiere, die meist unter Steinen versteckt leben. Viele von ihnen sind Kinder, die, wenn sie erwachsen werden, das Wasser verlassen und sich dann in die Lüfte schwingen. An diesem Morgen wollen wir einige von den kleinen Wasserbewohnern kennen lernen und versuchen, sie im Fluss zu finden. Wichtig: Alle brauchen wassergeeignete Schuhe (keine Flipflops oder Gummistiefel), kurze Hosen und die Kinder brauchen Badesachen.

104036
Birgit Reckenfelderbäumer
Sonntag, 21. Juli 2019, 11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Schillingsweg/Hohbergweg (auf der Wiese gegenüber der Herzklinik)
7,- EUR

Bau von Starenkästen - NABU
Bei dieser Bastelaktion werden Starenkästen selbst zusammengebaut. Die Starenkästen können für den Materialpreis auch mit nach Hause genommen werden.

104016
Bernd Ihle
Samstag, 9. März 2019, 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Naturstützpunkt am Hohbergsee, Schillingsweg 2/13
Kostenfrei (Spende erbeten)

Kontrolle der Fledermauskästen im Stadtpark - NABU
Der Winter ist vorüber, die Fledermäuse sind aus ihren Winterquartieren zurückgekehrt. Aber wie viele sind es? Wer es wissen möchte, kann vorbeischauen.

104017
Bernd Ihle
Samstag, 16. März 2019, 10:00-12:15 Uhr
Treffpunkt: Eingang des Stadtparks
Kostenfrei (Spende erbeten)

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

104018
Bernd Ihle
Samstag, 23. März 2019, 10:00-12:15 Uhr
Treffpunkt: NABU-Pavillon beim Parkplatz auf dem Langenhard
Kostenfrei (Spende erbeten)

Bewegung

Bogenschießen für Einsteiger für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (ab 8 J.)
Entdecken Sie die Faszination des Bogensports. Bogenschießen bedeutet puren Spaß für alle Altersklassen. Den Teilnehmern werden die gesamte Ausrüstung sowie Bogentrainer zur Seite gestellt. Geschossen wird im Freien auf Zielscheiben. Bitte mitbringen: enganliegende Freizeitbekleidung, Getränk in Pet-Flasche (keine Glasflaschen). Achtung: Es ist ein gemischter Kurs, auch Eltern können den Kurs mit Ihren Kindern durchführen, müssen sich jedoch getrennt anmelden. Veranstalter: Outdoorschule - Kanustation&Rafting Black Forest Magic Freiburg/ Bad Bellingen. Kinder/Jugendliche von 8 bis 15 Jahren bezahlen den ermäßigten Preis. Es gelten die AGB der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/ Freiburg. Ausführliche Veranstaltungsinformationen finden sich auf der VHS-Homepage

302095
Sonntag, 26. Mai 2019, 9:30-11:30 Uhr
Sportplatz FC Mietersheim, Allmendstr. 8.
29,- EUR / 22,- EUR

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: Samstag, 20.07.2019).
Veranstalter: Outdoor-und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Es gelten die AGB dieses Veranstalters! Ausführliche Veranstaltungsinformationen finden sich auf der VHS Homepage.

302091
Samstag, 6. Juli 2019, 8:30-13:00 Uhr
Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden, Eingang Hotel Wolfsschlucht.
55,- EUR

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 9:00-12:00 Uhr, 3x
23. März/13. April/11.Mai 2019,
Lahr-Sulz, Werkstatt Wiegert, Weingartenstr. 1
42,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten pro Termin)
min. 7/max. 8 Teiln.

Töpfern für Kinder (ab 7 J.)
Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: vom kleinen Igel bis zur großen Ritterburg. Wir töpfern Tierfiguren, Spielsachen, Gartendeko oder auch der Jahreszeit Entsprechendes. Eigene Ideen oder angebotene Anregungen werden umgesetzt. Abrechnung der Material- und Brennkosten nach Verbrauch am Ende des Kurses. Kosten für Ton und Schrühbrand bitte bar entrichten.

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

In den Osterferien
208003
Freitag, 12. April 2019, 14:00-17:00 Uhr
Samstag, 13. April 2019, 14:00-17:00 Uhr

In den Pfingstferien
208004
Freitag, 7. Juni 2019, 14:00-17:00 Uhr
Samstag, 8. Juni 2019, 14:00-17:00 Uhr

In den Sommerferien
208005
Freitag, 26. Juli 2019, 14:00-17:00 Uhr
Samstag, 27. Juli 2019, 14:00-17:00 Uhr

Frühlingsdeko selbstgenäht (ab 7 J.)

Genäht wird verschiedene Deko rund um den Frühling und den Osterhasen. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

209045
Annette Fliehler
Freitag, 5. April 2019, 15:00-18:00 Uhr
Samstag, 6. April 2019, 15:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
40,- EUR (zzgl. ca. 13,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

Taschen mit Reißverschluss nähen (ab 9 J.)

Einen Reißverschluss einnähen ist ein Kinderspiel - ihr werdet auf unterschiedliche Arten Reißverschlüsse einnähen und so verschiedene Täschchen nähen, z.B. Kabeltasche für Eure Handykopfhörer, Schlüsselanhänger oder Kosmetiktäschchen. Nähmaschinen und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

209046
Annette Fliehler
Samstag, 6. April 2019, 10:00-14:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
26,50 EUR (zzgl. ca. 13,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

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

In den Osterferien

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

209047
Annette Fliehler
Montag, 15. April 2019, 10:00-12:30 Uhr
Dienstag, 16. April 2019, 10:00-12:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
35,- EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Material)
min. 5/max. 6 Teiln.

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

In den Osterferien

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

209048
Annette Fliehler
Montag, 15. April 2019, 13:30-16:45 Uhr
Dienstag, 16. April 2019, 13:30-16:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
45,- EUR (zzgl. 19,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

Muttertagsgeschenke nähen (ab 8 J.)

Wir nähen für Mamas Handtasche schicke Utensilien wie kleine Täschchen, Schlüsselanhänger, Schlüsselbänder und Kosmetiktäschchen. Genäht wird aus bereits zugeschnittenen Stoffteilen - was gefällt. Nähmaschine und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

209049
Annette Fliehler
Freitag, 10. Mai 2019, 15:00-18:00 Uhr
Samstag, 11. Mai 2019, 15:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
40,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material)
min. 5/max. 6 Teiln.

Turnbeutel, Umhängetasche oder Wendeschürze nähen (ab 9 J.)

Ob ihr einen trendigen Turnbeutel mit Innentasche, eine Trage- oder Umhängetasche oder auch eine Wendeschürze näht, könnt ihr entscheiden. Alle Projekte sind bereits aus unterschiedlichen Stoffen vorgeschnitten. Nähmaschinen und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

209050
Annette Fliehler
Samstag, 11. Mai 2019, 10:00-14:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
26,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material)
min. 5/max. 6 Teiln.

Grafitti Style für Kinder (ab 8 J.)

In diesem Kurs erlebt ihr einen Einblick in die Graffiti-Welt. Wir lernen den Aufbau der Buchstaben aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und werden uns so zeichnerisch eine Vorlage für unser Graffiti-Bild erarbeiten. Den Hintergrund unsere Leinwand gestalten wir mit Graffiti-Sprühdosen und übertragen die Vorlage auf die vorbereitete Leinwand. Zum Abschluss wird dann das Motiv auf der Leinwand gestaltet und ausgearbeitet. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf. Materialkosten bitte bar entrichten.

207030
Dominik Gerhardt
Samstag, 23. Februar 2019, 9:00-13:00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang
27,50 EUR (zzgl. ca. 8,- Euro Materialkosten)
min. 5/max. 7 Teiln.

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

Entdecken Sie die Vielfalt des kunstvollen Schreibens im voll ausgestatteten Atelier! Anhand anregender Beispiele lernen Sie unterschiedliche Anwendungsbereiche und -techniken kennen, setzen ausgefallene Schriften ein oder entwickeln vielleicht sogar Ihre eigene Zierschrift. Dabei arbeiten wir nicht nur mit Stiften und Papier, sondern auch mit Feder und Tusche, Pinsel und Aquarell. Sie nehmen Einblick in diverse Transfertechniken und probieren je nach Kursverlauf auch Anwendungen auf Holz oder Leinwand aus. Ergebnisse des Workshops sind Ihre individuell gestalteten Schriftbilder - in beliebiger Form und Größe – egal ob Kunstkarte, Holzobjekt, oder Ihr Lieblingszitat mit Rahmen. Geeignet für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sowie für Fortgeschrittene. Sie erhalten ein Lettering-Starter-Set und Übungsunterlagen. Weitere Informationen bei der Dozentin: Tel.: 0160 /98 06 45 91. Materialkosten bitte bar entrichten.

207015
Simone Müller
Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 4 x
Smyle Art Lounge im Zeitareal, Industriehof 10/1
45,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Materialkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Küchen-ABC

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

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

305040
Freundeskreis „Café Süßes Löchle“ e. V.
Samstag, 13. April 2019, 10:00-12:00 Uhr
Café „Süßes Löchle“, Friedrichstr. 14
10,- EUR Naturalkosten (Barkasse)

Kinder backen für Ostern (8-12 J.)

Wir backen zusammen z.B. Hefe-Osterhäschen, Osterlämmer und anderes Gebäck. Ein Vormittag voller Spaß und toller Rezepte! Bitte Schürze, Geschirrtuch und Dose für Plätzchen mitbringen. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305041
Simone Blieffert
Montag, 15. April 2019, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. 4,- bis 5,- EUR Naturalkosten)

Film

Nicht ohne uns (Agenda-Kino)

Ganz gleich, wo auf der Erde und egal, wie unterschiedlich ihre Persönlichkeiten auch sein mögen, überall finden sich Kinder, die ähnliche Ängste, Hoffnungen, Träume und Wünsche für die Zukunft haben. Für ihren Dokumentarfilm „Nicht ohne uns!“ bereiste Filmemacherin Sigrid Klausmann 15 Länder auf fünf Kontinenten und gab insgesamt 16 Kindern eine Stimme. Sie alle sind unterschiedlichster sozialer Herkunft – manche von ihnen wachsen in privilegierten westlichen Ländern auf, andere in armen Gebieten Afrikas oder Asiens, müssen Kinderarbeit, Krieg und Prostitution erleiden. Sie alle haben die Sorge um den Planeten, um die Natur und die Sehnsucht nach Sicherheit, Frieden, Freundschaft und Glück gemeinsam. Deswegen wollen sie uns alle dazu ermuntern, die Umwelt zu erhalten, wollen die Welt voller Neugier und Bildungshunger zum Besseren verändern…
In Kooperation mit Agenda-Büro der Stadt Lahr und der VHS Lahr.

Deutschland 2016, 91 Min., Regie: Sigrid Klausmann-Sittler, FSK: ab 0

104062
Agenda-Kino
Montag, 6. Mai 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

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
Dienstag bis Samstag, 23. bis 27. April 2019
jeweils 10:00-11:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
33,50 EUR (inkl. 8,50 EUR für Buch)

PC für Kids (8-10 J.)

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

501087
Christian Pfitzner
Montag und Dienstag, 15. Und 16. April 2019
jeweils 14:00-16:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
31,- EUR (min. 10/max. 10 Teiln.)

Internet für Kids (8-10 J.)

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

501088
Christian Pfitzner
Mittwoch und Donnerstag, 17. Und 18. April 2019
jeweils 14:00-16:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
31,- EUR (min. 10/max. 12 Teiln.)

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.

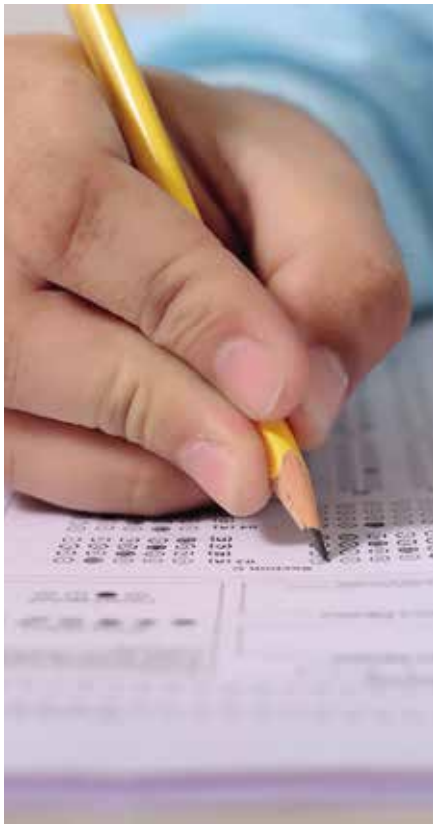
501090
Lars Holey
Freitag, 15. März 2019, 15:00-17:00 Uhr
Samstag, 16. März 2019, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
36,- EUR (min. 10/max. 14 Teiln.)

Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf die Prüfung Mathematik Realschulabschluss

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

608001
Matthias Laube
Samstag, 23. März 2019, 10:00-14:00 Uhr
Sonntag, 24. März 2019, 10:00-14:00 Uhr
Samstag, 6. April 2019, 10:00-14:00 Uhr
Sonntag, 7. April 2019, 10:00-14:00 Uhr
Otto-Hahn-Realschule, Neubau 1.112, Otto-Hahn-Str. 5
59,50 EUR



Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Geschichte

Gesellschaft – Ehrenamt

Philosophie – Religion

Länder – Kulturen

Betriebsbesichtigungen

Verbraucherfragen

Natur – Umwelt

NABU – VHS

Agenda-Kino

Erziehungsfragen

Persönlichkeitsfragen

Geschichte

Überlegungen zum Ortsnamen Lahr

Zur mittelalterlichen Erschließung des Oberrheintals

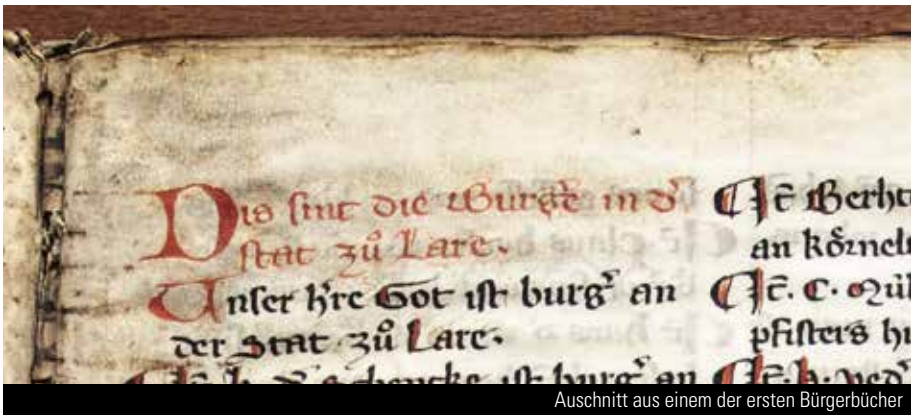
Der Vortrag beschäftigt sich mit der frühmittelalterlichen Besiedlung der Rheinebene in der mittleren Ortenau. Im Mittelpunkt stehen zunächst die Erstnennung des Ortsnamens Lahr von 1215 und die Gründung der Stadt in der Lahrer Niederung im Schatten der Lahrer bzw. Geroldsecker Tiefburg. Eingegangen wird auch auf die Rolle der Klöster Schuttern und Honau. Ausgehend vom Ortsnamen Lahr und zahlreichen weiteren (h)lar-Flurnamen wird die These aufgestellt, dass bereits zur Zeit Karls des Großen Wasserbauspezialisten aus dem heutigen Flandern auf der Niederterrasse des Oberrheintals zu dessen Urbarmachung angesiedelt wurden, so eventuell auch in der Lahrer und Schutterer Niederung. Hierzu werden auch die hurst-, v.a. aber die tung-Ortsnamen in der Ortenau herangezogen, die einen ähnlichen Verweis anbieten. Der Vortrag wird unterstützt durch zahlreiche Karten und Bilder.
Eine Kooperation von Volkshochschule und Historischem Verein für Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldsecker Land.

101001
Dr. Ewald Hall
Dienstag, 26. Februar 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

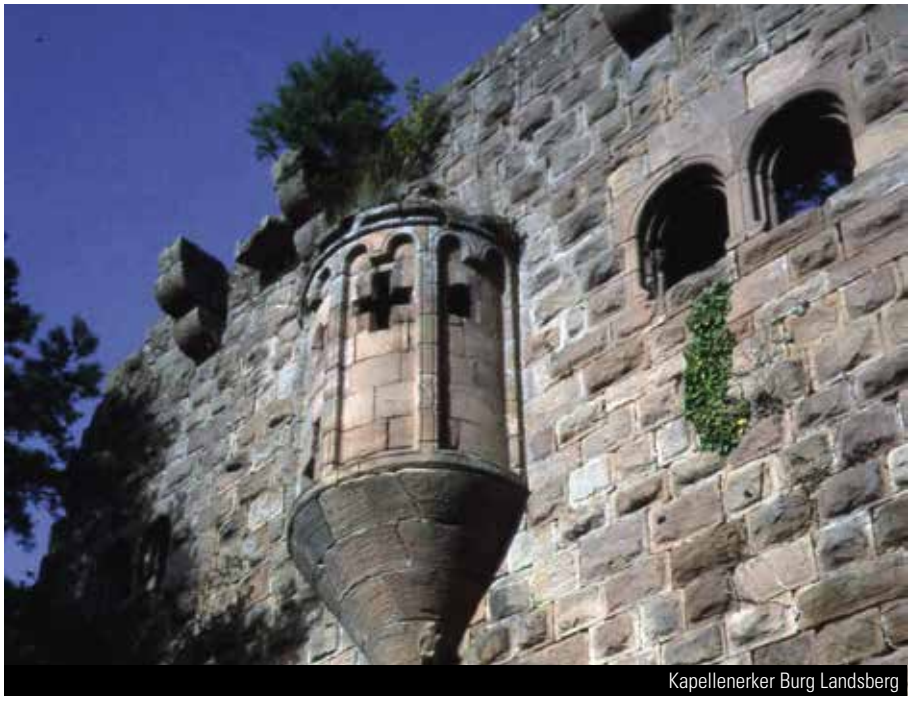
Baden und Württembergs Geschichte

Unser „Ländle" ist einladend: Bei Ausflügen und Wanderungen, bei einer Besichtigung mit dem Besuch gibt es viele Entdeckungen zu machen. Mal ist es ein altes Gebäude, mal eine historische Person, die unser Interesse finden. Diese Entdeckungen machen noch mehr Spaß, wenn man wenigstens ein bisschen weiß, wer und was uns da in Stadt und Land begegnet. An exemplarisch dargestellten Ereignissen und mit einem groben Blick auf die Entwicklung der badischen und württembergischen Dynastien werden Zusammenhänge aufgezeigt und auch Personen vorgestellt, die für die Geschichte des Landes prägend waren. Der Graf Eberhard im Barte und der „Türken Louis" werden ebenso zu nennen sein wie die Gründungsväter des heutigen Bundeslandes.

101020
Matthias Hofmann
Donnerstag, 14. März 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR



Auschnitt aus einem der ersten Bürgerbücher


Kapellenerker Burg Landsberg

Burgen im Elsass

Von der Entstehung in der Stauferzeit bis zu den Ruinen heute

Im Elsass sind von den ehemals über 300 Burgen noch 96 recht beschauliche Ruinen erhalten. 50 Burgruinen finden wir im Unter-Elsass (Département 67 Bas-Rhin), sie sind am Odilienberg, in der Gegend von Saverne und vor allem an der Nordgrenze zur Pfalz zu finden. Weitere 46 Châteaux kann man verstreut im Ober-Elsass (Département 68 Haut-Rhin) entdecken. Die meisten Burgen wurden im Auftrag der Stauferkönige Friedrich I., Barbarossa (1152-1190) und Friedrich II. (1212-1250) erbaut. In diesem Vortrag wird nicht nur die Zeit der Entstehung der elsässischen Burgen beleuchtet, sondern auch deren Bauweise anhand der schönsten Burgen im angrenzenden Nachbarland Elsass mit vielen Bildern dargestellt. Der Vortrag erfolgt in Kooperation von Volkshochschule und dem Historischen Verein Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldseckerland.

101002
Norbert Klein
Dienstag, 14. Mai 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

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

Altes Schloss - heute Landesmuseum Württemberg

Exkursion

Aufgrund des Friedenvertrags nach dem Deutsch-Französischen-Krieg 1870/71 wurde das Elsass dem Deutschen Reich eingegliedert. Kaiser Wilhelm I. legte großen Wert darauf, seine mächtige Präsenz im Reichsland Elsaß-Lothringen und auch in Straßburg durch Prachtbauten sowie auch durch einen Festungs–ring rund um Straßburg zu zeigen. Nach dem Krieg lagen jedoch zunächst drei von vier Straßburger Stadtteilen in Trümmern. Für den Wiederaufbau wurde im April 1880 ein Gesamtentwicklungsplan erstellt, der auch ein neues Stadtviertel nördlich der Ill beinhaltete. Auf einem Areal von 386 ha entstand bis 1890 nach den Plänen desm Straßburger Stadtbaumeistesr Conrath ein 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 Führung durch das städtebauliche Kaiserviertel mit dem Bauhistoriker Klaus Nohlen, der mit seiner Publikation „Baupolitik im Reichsland Elsaß-Lothringen – Die repräsentativen Staatsbauten um den ehemaligen Kaiserplatz in Straßburg" seine bauhistorischen Rechercheergebnisse veröffentlichte, lernen die Exkursionsteilnehmer die verschiedenen Baustile des Viertels kennen. Die Anreise erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
Eine Kooperation von Volkshochschule und dem Historischen Verein für Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldsecker Land. Abmeldefrist: 29.04.2019

101009
Norbert Klein / Regionalgruppe Geroldsecker Land eV Historischer Verein Mittelbaden
Montag, 13. Mai 2019, 11:20-18:00 Uhr
Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle
20,- EUR (inkl. Fahrtkosten und Führung)

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, 12. April 2019, 15:00-19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.05
19,- EUR

Leuchtreklame in Sütterlin-Schrift

Gesellschaft – Ehrenamt

Brexit – Schottlands Exit?

Es ist leichter gesagt als getan. Das erlebt die britische Regierung mit Premierministerin Theresa May seit dem Brexit Votum der Briten 2016 täglich. Mal lehnt die EU ihre Vorschläge ab, dann treten reihenweise Minister und Staatssekretäre zurück, Schottland lehnt sich gegen den Brexit auf und dann funkt auch noch das britische Parlament dazwischen. Wo geht jetzt die Reise Großbritanniens UK hin? Nur eines ist derzeit absolut sicher: Am 29. März 2019, Mitternacht, ist das United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland komplett raus aus der EU. Von jetzt auf gleich wird das UK zu einem Drittland, wie z.B. Australien oder Indien.
Udo Seiwert-Fauti ist Wirtschaftswissenschaftler und arbeitet seit mehr als 40 Jahren im (Radio) Journalismus. Nach Lehr- und Führungsjahren in der ARD (SDR, SWF, hr) wechselte er 1998 nach Schottland und war dort der erste deutsche ständige „freiberufliche" Korrespondent.

102001
Udo Seiwert-Fauti
Dienstag, 19. Februar 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Europaparlament in Straßburg

Europ@Online – E-Learning-Kurs mit Präsenstreffen

Gewinnen Sie Hintergrundwissen für die Wahl des Europäischen Parlaments am 26. Mai! In vier Modulen, die Woche für Woche freigeschaltet werden, erhalten Sie einen Überblick über Ziele, Zuständigkeiten, Politikfelder und Entscheidungswege in der Europäischen Union.
Modul 1: Europa: Woher–Wohin? Geschichte und Ziele der EU
Modul 2: Die EU und die Bürger/innen
Modul 3: Politikfelder der EU
Modul 4: Die Zukunft der EU: Europa zwischen Krisen und Visionen.
Wöchentlicher Zeitaufwand: 2 – 4 Stunden. Mit einer Auftaktveranstaltung am 03.05.2019 in Stuttgart.
Weitere Informationen: www.elearning-politik.de
Anmeldung bis 19.04.2019 nur bei der Landeszentrale für politische Bildung, mit Angabe der Seminar-Nr. 46/18/19 und Ihrer E-Mailadresse an: Sylvia.Roesch@lpb.bwl.de

102003
Freitag, 3. Mai 2019, 15:00-17:00 Uhr
60,- EUR

lpb
Landeszentrale
für politische Bildung
Baden-Württemberg

Hat die Europäische Union eine Zukunft?

Gründungsmotive, Entwicklung, Zukunftsszenarien

Die Europäische Union steht immer wieder in der Kritik und europakritische Parteien finden in ganz Europa ihre Wähler. Beklagt wird ein schrittweiser Verlust nationaler Eigenständigkeit und eine zu große Regelungswut der EU-Beamten. Dabei gerät in den Hintergrund, dass erst der europäische Integrationsprozess dem Kontinent nach den beiden Weltkriegen Frieden, Demokratie und Wohlstand gebracht hat. Der Vortrag beleuchtet die Gründungs- und Beitrittsmotive der EU-Mitgliedsländer und untersucht die Frage, wer eigentlich vom Integrationsprozess profitiert und wer wie viel dafür zahlt. Im Anschluss werden verschiedene Szenarien der Weiterentwicklung diskutiert. Der Politikwissenschaftler Prof. Dr. Ulrich Eith ist Institutsdirektor des Studienhauses Wiesneck bei Freiburg. Eine Veranstaltung in Kooperation zwischen der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg und der Volkshochschule Lahr.

102002
Prof. Dr. Ulrich Eith
Mittwoch, 15. Mai 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

lpb
Landeszentrale
für politische Bildung
Baden-Württemberg

Frauenliteratur – Bücherflohmarkt

Frauenliteratur erstehen und gleichzeitig Frauenbildung fördern!

Das Ziel des Bücherflohmarkts, der vom Förderverein des Inner Wheel Clubs Lahr und dem Frauenpolitischen Forum Lahr organisiert wird, ist die finanzielle Unterstützung des Studiums einer jungen Palästinenserin in Jordanien.
Der Kontakt zu der Familie der jungen Frau wurde von der Seelbacher Pfarrerin Anke Doleschal geknüpft. Nachdem der Inner Wheel Club schon die Schulausbildung des begabten Mädchens gefördert hat, konnte Rania 2018 mit dem Pharmazie-Studium beginnen. Die Spende soll helfen, dass die Finanzierung des Studiums für die Familie gelingt. Mit einem Buchkauf können Bücher-Freundinnen etwas Gutes tun: Frauen helfen Frauen - auf ihrem eigenen Weg! Somit ist vielleicht auch Rania eine der neuen Pionierinnen in ihrem Land.

102019
Mittwoch, 13. März 2019, 17:30-19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum

Pionierinnen der Wissenschaft

Die ersten Studentinnen zu Beginn des 20. Jahrhunderts

Bis zum Beginn des Frauenstudiums war es ein langer Weg. Als erstes Land im deutschen Gebiet ließ Baden ab 1899 offiziell Studentinnen an den Universitäten zu. Weitere Länder folgten, bis schließlich Preußen 1908 den Weg für Studentinnen freimachte. Bis 1945 entwickelte sich das Frauenstudium stetig, allerdings mit Höhen und Tiefen durch politische und kriegsbedingte Einflüsse. Neben der Gesamtdarstellung werden Lebenswege einzelner Studentinnen vorgestellt.
Die Freiburgerin Dorothea Grube ist Historikerin. Musikalisch begleitet wird sie am Klavier von dem Kantor Jörn Bartels.
Eine Kooperation von Volkshochschule, dem Frauenpolitischen Forum und dem Förderverein des Inner Wheel Clubs Lahr.

102020
Dorothea Grube
Mittwoch, 13. März 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Sichere Mobilität für ältere Menschen

Was bedeutet Mobilität – mit dem Fahrzeug, Fahrrad oder zu Fuß? Gerade wenn man älter wird, sind die Wege länger, die Dinge schwerer, vieles geht nicht mehr so leicht von der Hand, wie noch vor wenigen Jahren. Sehstärke und Gehör lassen nach, Medikamente sind oftmals zum alltäglichen Begleiter geworden. Umso wichtiger wird es, möglichst lange mobil zu bleiben, denn Mobilität bedeutet ein Stück Lebensqualität und schließlich heißt es nicht ohne Grund ‚wer rastet, der rostet'.
Wie bleibt man mobil? Worauf muss man achten? Wo liegen die Risiken und wie kann man sie in den Griff bekommen? Wie kann man Einschränkungen ausgleichen? Gibt es Alternativen?
Diese und viele weitere Fragen wird der Referent, Polizeihauptkommissar Hans Peter Huber beantworten. E ist im Referat Prävention des Polizeipräsidiums Experte für Fragen rund um das Thema Senioren im Straßenverkehr. Der Vortrag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Sicherheit im Quadrat" und wird in Kooperation zwischen dem Polizeipräsidium Offenburg, Referat Prävention, dem Polizeirevier Lahr und der Stadtverwaltung Lahr durchgeführt.

102030
Hans Peter Huber
Dienstag, 21. Mai 2019, 15:00-16:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Lahr, Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2
Eintritt frei

Souveräner Umgang mit Konflikten

Fortbildung für Ehrenamtliche

Nichts begleitet uns zuverlässiger durchs Leben als Konflikte. Und kaum etwas anderes fordert uns mehr heraus als der Umgang mit diesem Thema. Wie kann es gelingen, souverän und reflektiert zu bleiben, wenn doch Konflikte in der Regel auch Emotionen auslösen? Ein Widerspruch. In diesem Seminar geht es darum, etwas über die Zusammenhänge zu erfahren, die sich in der Konfliktsituation in uns abspielen. Es bleibt aber auch Zeit zum praktischen Ausprobieren, welche Strategien wirksam sind, um einigermaßen klar und souverän zu bleiben im „Ernstfall".
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: 26.04.2019.

102040
Bernd Thormann
Samstag, 25. Mai 2019, 9:30-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei

ortenau engagiert

Weitere Fortbildungen für Ehrenamtliche finden Sie auf S.55

Philosophie – Religion

Die neue Ulu Moschee Lahr

Im Frühjahr 2019 wird die neue Moschee der türkisch-islamischen Gemeinde Lahr an der Vogesenstraße eröffnet. Der helle Bau mit vielen Fensterflächen, die kupferfarbenen Kuppel und das Minarett neben dem Landesgartenschaugelände sind ein Blickfang. Beim Besuch der Moschee können Interessierte die neuen Räumlichkeiten kennenlernen sowie etwas über die fünf Säulen des Islam und den Ablauf des Freitagsgebets erfahren. Anschließend besteht Gelegenheit zum Gespräch.

108018
Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr
Dienstag, 7. Mai 2019, 17:00-18:30 Uhr
Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr;
Vogesenstr. / Ecke Römerstr. 7
Kostenfrei

In God we trust – Das Christentum und seine Wurzeln in den USA

Klare Trennung von Religion und Staat in den USA: richtig, von Anfang an. Aber ebenso war die Mehrzahl der US-Amerikaner immer ein zutiefst gläubiges Volk. Gottnahes Amerika, Gottfernes Europa? Dieser Vortrag beleuchtet die Rolle des Christentums von den Pilgervätern bis zu den Mega-Churches heute.

108001
Prof. Dr. Bernd Feininger
Dienstag, 12. März 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Grundkurs Philosophie

Was ist die Welt? Wer sind wir? Was können wir wissen? Was sollen wir tun? Dieser Grundkurs vermittelt einen knappen Überblick über die zentralen Fragen, die das Leben an die Philosophie gestellt hat und auch heute noch stellt, sowie über die verschiedenen Epochen, die diese Fragen je unterschiedlich zu beantworten suchten. Anhand ausgewählter Texte sollen nicht nur verschiedene Autoren aus unterschiedlichen Zeiten bekannt gemacht, sondern auch das Gefühl für philosophisches Fragen überhaupt eingeübt werden.

108007
Dr. Andreas Schreiber
Donnerstag, 19:00-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 21. März 2019, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.05
50,- EUR

Länder – Kulturen

Mit den Segelflumis auf große Fahrt – Zwei Jahre Abenteuerreise auf der Segelyacht

Die Sehnsucht nach den Ozeanen sorgt dafür, dass die beiden Lahrer Amrei und Sascha Flum 10 Jahre nach ihrer ersten Tour nochmals auf eine große Reise gehen. Mit an Bord der Segelyacht „Lotte" ist der anfangs vierjährige Sohn Thorben. Von Nonnenweier aus geht es ins Mittelmeer und weiter in den Atlantik, mit den Traumzielen Brasilien, Karibik und den Bahamas. Der Rückweg führt sie über die Azoren nach Holland. Erzählt wird von zwei Jahren voll schöner, aber auch gefährlicher Abenteuer. Begleitend zum Vortrag improvisiert der Musiker „Djinny" live. An elektronischen Instrumenten erzeugt er zarte Klänge und weite Flächen.

109001
Amrei und Sascha Flum
Donnerstag, 21. Februar 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Schottland - Multivisionsshow

Andreas Eller präsentiert in seiner neuen Fotoreportage ein Land, das sich vor allem auf das Wesentliche konzentriert, große Wildnis mit Weite und Stille. Die Besucher erleben aber auch die ungleichen Metropolen Glasgow und Edinburgh, und begeben sich auf die Spuren des weltberühmten Autors Robert Louis Stevenson. Die Reise führt durch das sagenumwobene Hochland zum tiefsten See Loch Ness nach Inverness und weiter zum nördlichsten Punkt an der Nordostspitze. Weite Küstenlandschaften mit Leuchttürmen bis zum Cape Wrath im Nordwesten, dann zum Old Man of Stoer auf der Insel Skye und über die höchste Passstraße nach Applecross. Mit seinen beiden Hunden fährt Eller auf die weit vor der schottischen Küste liegenden Inseln im Westen, die wilden äußeren Hebriden.

109005
Andreas Eller
Dienstag, 19. März 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
10,- EUR

Als Frau allein mit dem Fahrrad um Afrika

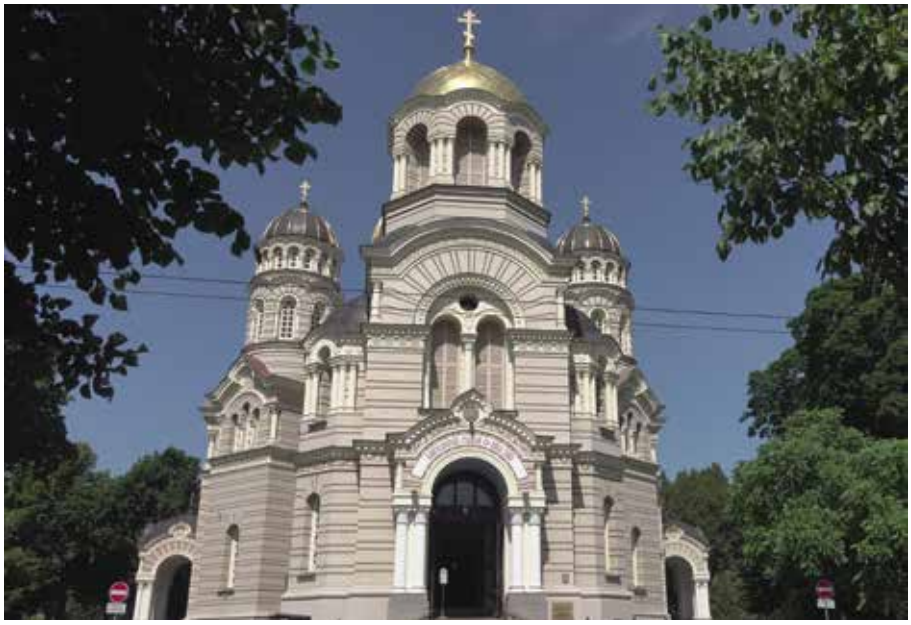
Dorothee Flecks Plan, mit dem Fahrrad um Afrika zu fahren, rief viel Unverständnis hervor. Sie wusste auch nicht, ob es geht, aber wenigstens versuchen wollte sie es. Entlang der Westküste ging es in den Süden. Durch Schnee im Atlasgebirge und Sand in Angola. Elefanten und Zebras kreuzten in Namibia den Weg, die Skorpione versteckten sich unter dem Zelt. Entlang der mehr touristischen Ostküste fuhr die passionierte Radlerin wieder in den Norden. Nach 33 afrikanischen Ländern, 43.628 Kilometern, zwei Jahren und zwei Wochen war Dorothee Fleck wohlbehalten zurück in Lahr. Über spannende und lehrreiche Erlebnisse berichtet Dorothee Fleck im Vortrag und hat auch ein Buch dazu verfasst.

109006
Dorothee Fleck
Dienstag, 26. März 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
8,- EUR

Nordportugal für Entdecker

Der Norden Portugals bietet Kultur und Natur in Hülle und Fülle. Städte wie Porto, Guimarães und Coimbra zeugen von einer glanzvollen Vergangenheit der ehemaligen Weltmacht und leben trotz ökonomischer Krise in einer hoffnungsvollen, lebendigen Gegenwart. Im Landesinneren zeigt sich das authentische Portugal mit dünnbesiedelten Landstrichen, gastfreundlichen Menschen, weltbekanntem Weinanbau im Dourotal und einer faszinierenden Natur. Die Reise führt durch quirlige Städte, abgeschiedene Dörfer, verschiedene Naturparks und durch den einzigen Nationalpark Portugals. Neben praktischen Reisetipps erhalten Naturliebhaber im Vortrag auch viele Anregungen für ausgezeichneteWandermöglichkeitenaufeinsamenWegen.

109007
Gabriele Melcher
Dienstag, 9. April 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR



Litauen, Lettland und Estland

Einmal das Baltikum kennenlernen, war Günther Rentschlers Reiseziel 2018. Eine mehrwöchige Filmreise bot die Gelegenheit, die Länder – Litauen, Lettland und Estland – von ihrer kulturellen und geschichtlichen Seite kennen zu lernen. Als Natur-und Landschaftsfilmer galt sein besonderes Interesse den einmaligen Naturlandschaften. Gerade in diesen Ländern hat die Natur noch ihren besonderen Stellenwert und bewahrte ihre Einmaligkeit. Riesige menschenleere Ländereien, oft weit entfernt von den Metropolen, bestimmen das Landschaftsbild. Geschichte und Moderne bilden interessante Kontraste in den Hauptstädten Vilnius, Riga und Tallinn. Tartu in Estland hat eine der ältesten Universitäten in Nord- und Osteuropa. Die deutsche Vergangenheit hat vielerlei Spuren hinterlassen, wie der deutsche Ritterorden oder die Hanse.

109008
Günther Rentschler
Dienstag, 7. Mai 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Betriebsbesichtigungen

Werksbesichtigung Mercedes Benz Rastatt

Das Mercedes-Benz Werk in Rastatt gehört zu den modernsten Produktionsstätten in der Automobilindustrie weltweit. Rund 6.500 Mitarbeiter fertigen hier Premium-Kompaktfahrzeuge der A- und B- Klasse und auch das kompakte SUV-Modell GLA. Erleben Sie auf einer Werksbesichtigung die Faszination Automobilbau und schauen hinter die Kulissen einer hochmodernen Automobilfabrik. Aufgrund von Widerstandsschweißanlagen kann beim Betreten beim Rohbau eine Beeinflussung aktiver Implantate nicht ausgeschlossen werden. Deshalb kann mit aktiven Implantaten nur an einer Führung durch die Endmontage teilgenommen werden. Das Mindestalter für die Führung beträgt 14 Jahre.

103010
Mittwoch, 8. Mai 2019, 11:30-16:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle) Lahr, Kaiserstraße 107
22,- EUR (für Busfahrt)

Gartenbaubetrieb Hubert Kopf

Seit über 25 Jahren bietet der Garten- und Landschaftsbaubetrieb Hubert Kopf Lösungen für die Neu- und Umgestaltung von Gärten, Industrieaußenanlagen, Sportanlagen und Parks. Bei einem Rundgang auf dem Betriebshof in Langenwinkel mit den Ausstellungsflächen, den Geräte- und Fuhrparkhallen gewinnen die Besucher einen Überblick über die gesamte Bandbreite des Fachbetriebs. Sie erfahren einiges über die Garten- und Landschaftspflege, die Regeneration von Rasenflächen, Baum- und Gehölzschnitt, Pflasterarbeiten, Bepflanzungen und Teichanlagen. Ein weiterer Schwerpunkt der Firma Hubert Kopf sind Grabenfräsen für Drainagen, Leitungen und Beregnungen. Zu den Ausstellungsflächen gehören auch die Präsentation von Wasser- und Teichanlagen, optisch ansprechende Pflaster und Lösungen für den Sichtschutz.

103011
Hubert Kopf
Donnerstag, 16. Mai 2019, 14:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: Günther Hartmann Str. 4, Langenwinkel
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Fernsehen „live“ beim SWR in Baden-Baden

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

103013
SWR Baden-Baden
Mittwoch, 13. März 2019, 9:45-19:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle) Lahr, Kaiserstraße 107
22,- EUR (für Busfahrt)

Verbraucherfragen

Wie kann ich meine Immobilie privat erfolgreich verkaufen?

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

103031
Michael Vergin
Mittwoch, 20. März 2019, 19:00-21:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Paare ohne Trauschein – Paare ohne Eintragungen

Für das Zusammenleben von Menschen verschiedenen Geschlechts oder gleichgeschlechtlich ohne staatlichen Akt gibt es keinen besonderen gesetzlichen Schutz. Diese Paare müssen alle Bereiche selbst regeln. In diesem Vortrag erfahren Sie, an was Sie denken müssen und wie Regelungen im Krankheitsfall, im Pflegefall oder für den Fall des Todes aussehen müssen.

103032
Rechtsanwalt Jürgen Brinkmann
Mittwoch, 3. April 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

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.

103033
Werner Krieger
Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 8. Mai 2019, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
49,- EUR

Geldanlage und Versicherungen für Berufsanfänger

Wenn man in das Berufsleben eintritt, stehen finanzielle Weichenstellungen an. Für Berufsanfänger ist es wichtig zu wissen, welche Versicherungen notwendig sind. Und wie kann man Geld anlegen, so dass man mit kleinen Beträgen den Vermögensaufbau starten kann und trotzdem finanziell flüssig bleibt? Außerdem wird das Thema staatlicher Förderungen beim Sparen behandelt.

103034
Michael Stolz
Dienstag, 9. April 2019, 18:30-20:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.05
12,50 EUR

Training: Wie funktioniert der Fahrkartenautomat der Bahn?

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

103035
Helmut Stingl
Samstag, 30. März 2019, 14:00-15:30 Uhr
Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle
6,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Natur – Umwelt

Breisgauer Wein-Guide

Lehrgang

Im September 2019 starten die Volkshochschule Lahr und die Volkshochschule Nördlicher Breisgau in Kooperation mit der Breisgauer Wein GmbH ihren zweiten Lehrgang zum „Breisgauer Wein-Guide“.
Der Lehrgang vermittelt das nötige Wissen, um fundierte Weinverkostungen und Weinbergführungen durchzuführen. Die Ausbildung findet an verschiedenen Orten in der Weinregion Breisgau statt. Interessenten wenden sich bitte an Dr. Ralf Karl Oenning, dr.oenning@vhs-em.de. Ab März 2019 finden sich auch weitere Informationen auf der VHS Homepage.

100004
Montag, 17:00-20:00 Uhr
ab Montag, 2. September 2019, 17 x

Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

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

104001
Christian Flick
Freitag, 22. Februar 2019, 18:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
10,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Der Teleskop-Führerschein

Dieser Abend richtet sich einerseits an alle die verstehen wollen wie ihr Teleskop funktioniert, schnell aufgebaut ist, und problemlos samt Zubehör genutzt werden kann. Andererseits sind auch alle angesprochen die an die Anschaffung eines Instruments denken und wissen wollen, worauf zu achten ist. Sie können ein eigenes Instrument gerne zur Veranstaltung mitbringen. Dieser Kurs und „Unser Sternenhimmel“ ergänzen einander, können aber auch einzeln gebucht werden. Bitte mitbringen: Drehbare Sternkarte, sofern vorhanden, ansonsten kann für 2,- EUR Unkostenbeitrag eine Karte erworben werden.

104002
Christian Flick
Donnerstag, 11. April 2019, 18:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
10,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Kohleausstieg statt Klimakrise

Es schlägt 1,5 vor 12!

Ende 2015 hat sich in Paris die Weltgemeinschaft geeinigt, die globale Temperaturerhöhung auf deutlich unter 2°C zu begrenzen. Dazu müssen alle Länder ambitionierte nationale Schritte unternehmen. Deutschland ist diesem Ziel bereits seit langer Zeit verpflichtet, die nationale Umsetzung muss dennoch deutlich ambitionierter werden, um die Klimaziele zu erreichen. Wie ist die derzeitige Klimaentwicklung zu bewerten? Welche Schritte sind zwingend notwendig?
Referenten: Michael Schäfer, Leitung des Fachbereichs Klimaschutz und Energiepolitik beim WWF Deutschland und Dr. Klaus Grosfeld, Geschäftsführer des REKLIM – Helmholtz-Verbund regionale Klimaänderungen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF.
Live-Stream aus der VHS Berlin-Neukölln

104003
Donnerstag, 14. März 2019, 19:00-21:00 Uhr
Online, Live-Stream
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Plastik im Meer – Wie stoppen wir die Plastikflut?

Plastikmüll bedroht die Umwelt, die Meere und nicht zuletzt uns Menschen. Etwa 70 Prozent der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt. Doch heute schwimmen in jedem Quadratkilometer der Meere hunderttausende Teile Plastikmüll. Seevögel verenden qualvoll an Handyteilen in ihrem Magen, Schildkröten halten Plastiktüten für Quallen und Fische verwechseln winzige Plastikteilchen mit Plankton. Strände unbewohnter Inseln versinken geradezu im Müll. Und auch direkt vor unserer Haustür, beispielsweise in der Nordsee, sind Plastikabfälle eine allgegenwärtige Gefahr für Fische, Vögel und Meeressäuger. Nicht zuletzt können kleine Plastikpartikel, sogenanntes Mikroplastik und umweltschädliche Stoffe, die im Plastik enthalten sind oder daran angereichert werde, über die Fische auch in die menschliche Nahrungskette gelangen. Doch wie kommt der ganze Müll ins Meer und welche Lösungen dagegen gibt es?
Referenten: Der Biologe Dr. Bernhard Bauske betreut für den WWF Deutschland das Thema Plastikmüll in den Ozeanen, Prof. Christian Laforsch hält einen Lehrstuhl in Tierökologie an der Fakultät für Biologie, Chemie und Geowissenschaften der Universität Bayreuth.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF.
Live-Stream aus der vhs Bayreuth

104004
Mittwoch, 27. März 2019, 19:00-21:00 Uhr
Online, Live-Stream
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Repair-Café

Gemeinsam reparieren – statt alleine weg werfen!

Unter dem Motto „Zusammen reparieren, statt alleine wegwerfen" können Besucher des Repair Cafés ihre tragbaren Gegenstände von Zuhause mitbringen. Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Geschirr... alles, was nicht mehr funktioniert, kaputt oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden. Das Repair-Café versteht sich nicht als normaler Reparaturbetrieb, sondern als Hilfe zur Selbsthilfe, bei dem auch Fachwissen, wie man etwas repariert, weitergegeben wird.
Veranstalter ist der BUND Lahr in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Umwelt der Stadt Lahr, der Volkshochschule, dem Stadtseniorenbeirat Lahr und dem Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle.
Mehrgenerationenhaus Lahr, Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2
Kostenfrei

104010
Samstag, 2. März 2019, 14:00-17:00 Uhr

104011
Samstag, 6. April 2019, 14:00-17:00 Uhr

104012
Samstag, 4. Mai 2019, 14:00-17:00 Uhr

104013
Samstag, 1. Juni 2019, 14:00-17:00 Uhr

104014
Samstag, 6. Juli 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 sind kostenfrei. Der NABU freut sich über eine Spende.
Der NABU Stützpunkt liegt am Hohbergsee, Schillingsweg 2/13 in Lahr.

Die Feldlerche – Vogel des Jahres 2019

Man sieht sie kaum, dafür hört man sie umso mehr: Mit ihrer beige bis rötlich-braunen Gefiederfärbung ist die Feldlerche perfekt an den Ackerboden angepasst. Bei ihrem typischen Singflug, steigt sie hoch in die Lüfte auf, verharrt dort und trägt trillernde, zirpende und rollende Laute vor. Der ideale Lebensraum ist ein Mosaik aus verschiedenen Landnutzungen und Ackerfrüchten. Nur so kann der kleine Feldvogel zu verschiedenen Zeiten in der Brutsaison ausreichend Flächen mit geeigneter Vegetationsstruktur finden.

104015
Helmut Opitz
Mittwoch, 27. Februar 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
4,- EUR (2,- EUR für NABU-Mitglieder)

Bau von Starenkästen

Bei dieser Bastelaktion werden Starenkästen selbst zusammengebaut. Die Starenkästen können für den Materialpreis auch mit nach Hause genommen werden. Diese Veranstaltung ist auch für Kinder geeignet.

104016
Bernd Ihle
Samstag, 9. März 2019, 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Naturstützpunkt am Hohbergsee, Schillingsweg 2/13
Kostenfrei (Spende erbeten)

Kontrolle der Fledermauskästen im Stadtpark

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

104017
Bernd Ihle
Samstag, 16. März 2019, 10:00-12:15 Uhr
Treffpunkt: Eingang des Stadtparks
Kostenfrei (Spende erbeten)

Kontrolle der Fledermauskästen auf dem Langenhard

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

104018
Bernd Ihle
Samstag, 23. März 2019, 10:00-12:15 Uhr
Treffpunkt: NABU-Pavillon auf dem Langenhard (vor dem Freizeithof), Lahr-Sulz
Kostenfrei (Spende erbeten)

Vogelwelt auf dem Friedhof

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

104019
Ulrike Schmidt
Samstag, 27. April 2019, 19:00-20:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Bergfriedhof Lahr
Kostenfrei (Spende erbeten)

Vogelstimmen im Rheinauenwald

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

104020
Ulrike Schmidt
Sonntag, 28. April 2019, 6:00-8:15 Uhr
Treffpunkt: Karl-Otto-Platz, Ottenheim
Kostenfrei (Spende erbeten)

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

104021
Dr. Walter Caroli / Udo Baum
Samstag, 4. Mai 2019, 15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: NABU-Pavillon auf dem Langenhard (vor dem Freizeithof), Lahr-Sulz
Kostenfrei (Spende erbeten)

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

104022
Harry Huhn
Samstag, 4. Mai 2019, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der AKAD, Hohbergweg 17
Kostenfrei

Den Bannwald mit allen Sinnen erleben
Während einer Naturerkundungstour im Bannwald lernen Sie die Wunder des Waldes kennen. Geniale Bewegungsübungen, die man jederzeit in der Natur durchführen kann, runden die Exkursion ab. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Getränke mit.

104023
Harry Huhn
Sonntag, 5. Mai 2019, 14:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der AKAD Lahr
Kostenfrei (Spende erbeten)

Ökologische Führung im Seepark
Möchten Sie wissen, wie sich die Natur im Seepark auf dem ehemaligen Landesgartenschaugelände entwickelt? Dann sind Sie bei dieser Veranstaltung goldrichtig. Bei einem Rundgang lernen Sie verschiedene Biotope mit ihren Pflanzen und Tieren kennen.

104024
Wolfgang Bahr
Dienstag, 28. Mai 2019, 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Seepark, Haus am See
Kostenfrei (Spende erbeten)

Ökologische Führung im Seepark
Möchten Sie wissen, wie sich die Natur im Seepark auf dem ehemaligen Landesgartenschaugelände entwickelt? Dann sind Sie bei dieser Veranstaltung goldrichtig. Bei einem Rundgang lernen Sie verschiedene Biotope mit ihren Pflanzen und Tieren kennen.

104025
Wolfgang Bahr
Donnerstag, 4. Juli 2019, 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Seepark, Haus am See
Kostenfrei (Spende erbeten)

Mitsommer in einer Mauerseglerkolonie
Unser Experte für Mauersegler erklärt anhand seiner 40 Brutpaare am Kirchberg das Leben in einer Mauerseglerkolonie.

104026
Holger Rappenecker
Freitag, 21. Juni 2019, 20:00-22:00 Uhr
Treffpunkt: Lahr-Kuhbach, Am Kirchberg 6
Kostenfrei (Spende erbeten)

Blühende Gärten – naturnahes Gärtnern leicht gemacht
Häufig sind Gartenflächen großzügig mit Schottersteinen oder Kies bedeckt – das ist praktisch aber auch ganz schön unfreundlich gegenüber unserer Umwelt. Blühende Stauden, bunte Schmetterlinge und zwitschernde Vögel - klingt das hingegen nicht nach einem paradiesischen Garten? Und das alles geht mit nur wenig Aufwand oder Vorwissen. Ob privater Garten oder gewerblich genutztes Gebiet: Auch die kleinste Fläche kann einen großen Beitrag zum Natur- und Umweltschutz leisten. Legen Sie Ihren Garten so an, dass Sie sich dort genauso wohlfühlen wie Tagpfauenauge, Zaunkönig und Erdhummel! Bei diesem Termin erhalten Sie einfach umsetzbare Tipps und Anleitungen zur Gestaltung Ihres Gartens.
Die Veranstaltung wird im Rahmen des Projekts „Blühende Gärten – damit es summt und brummt!" vom NABU Baden-Württemberg (mit Fördermitteln des Ministeriums für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft) in Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg, der VHS Lahr und NABU Lahr kostenfrei angeboten.

104027
Robert Schönfeld
Mittwoch, 22. Mai 2019, 19:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei

Agenda-Kino

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

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

LOKALE AGENDA 21

„Welcome To Sodom – Dein Smartphone ist schon hier"
Die Elektroschrott-Müllhalde von Agbogbloshie ist das Zuhause von rund 6000 Menschen und ein Teil der ghanaischen Hauptstadt Accra. „Sodom" nennen die Bewohner diesen trostlosen Ort, an dem vieles von der Technik landet, die in europäischen Haushalten kaputtgeht oder einfach nicht mehr dem neuesten technischen Stand oder der angesagten Mode entspricht. Hier stapeln sich Smartphones, Computer, Tablets und Monitore, und inmitten der Berge aus Schrott leben und arbeiten Menschen, die nie in ihrem Leben solch ein Luxusge rät besessen haben. Sie stehen ganz am Ende der Wertschöpfungskette und schmelzen alte Kabel ein, um mit den so gewonnenen Rohstoffen ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Wie ihr Alltag inmitten von Müll und giftigen Rauchschwaden aussieht, das dokumentieren die Filmemacher. In Kooperation mit dem BUND Umweltzentrum Ortenau, Agenda-Büro der Stadt Lahr und der VHS Lahr.

Österreich 2018, 96 Min., Regie: Florian Weigensamer, Christian Krönes, FSK: ab 6

104060
Montag, 18. März 2019, 19:00 Uhr
Eintritt frei

„Free Lunch Society"
Was passiert, wenn man für sein Geld nicht mehr arbeiten muss? Wenn man stattdessen jeden Monat ein Grundeinkommen erhält, ohne etwas dafür tun zu müssen. Hören die Menschen dann auf zu arbeiten? Oder nutzen sie die Sicherheit, um ihre eigenen Visionen zu realisieren. Vielleicht bleiben sie auch im alten Job und sind einfach ein bisschen glücklicher? Diese Fragen versucht die Wirtschaftsdokumentation „Free Lunch Society — Komm Komm Grundeinkommen" über das bedingungslose Grundeinkommen zu klären. In Kooperation mit Agenda-Büro der Stadt Lahr und der VHS Lahr

Deutschland, Österreich 2017, 94 Min.,
Regie: Christian Tod, FSK: ab 0

104061
Mittwoch, 10. April 2019, 19:00 Uhr
Eintritt frei

„Nicht ohne uns“

Ganz gleich, wo auf der Erde und egal, wie unterschiedlich ihre Persönlichkeiten auch sein mögen, überall finden sich Kinder, die ähnliche Ängste, Hoffnungen, Träume und Wünsche für die Zukunft haben. Für ihren Dokumentarfilm „Nicht ohne uns!“ bereiste Filmemacherin Sigrid Klausmann 15 Länder auf fünf Kontinenten und gab insgesamt 16 Kindern eine Stimme. Sie alle sind unterschiedlichster sozialer Herkunft – manche von ihnen wachsen in privilegierten westlichen Ländern auf, andere in armen Gebieten Afrikas oder Asiens, müssen Kinderarbeit, Krieg und Prostitution erleiden. Sie alle haben die Sorge um den Planeten, um die Natur und die Sehnsucht nach Sicherheit, Frieden, Freundschaft und Glück gemeinsam. Deswegen wollen sie uns alle dazu ermuntern, die Umwelt zu erhalten, wollen die Welt voller Neugier und Bildungshunger zum Besseren verändern…
In Kooperation mit Agenda-Büro der Stadt Lahr und der VHS Lahr.

Deutschland 2016, 91 Min.,
Regie: Sigrid Klausmann-Sittler, FSK: ab 0

104062
Montag, 6. Mai 2019, 19:00 Uhr
Eintritt frei

„Die grüne Lüge“

Mit unseren Kaufentscheidungen sollen wir die Welt retten. Wenn die Schlagworte „Nachhaltig“ und „Grün“ den Umsatz ankurbeln, bemüht sich fast jeder Konzern um ein entsprechendes Image. Aber sind die Produkte, die so beworben werden, wirklich nachhaltig hergestellt? Welche Kriterien werden dabei herangezogen? In der Dokumentation „Die grüne Lüge“ brechen Werner Boote und Kathrin Hartmann auf, um den Werbeslogans auf den Grund zu gehen. Sie recherchieren vor Ort, ob die Firmen, die ihre Produkte als „umweltverträglich“ und „fair“ verkaufen, ihre Versprechen einhalten. Der Film zeigt wie die PR-Methode „Greenwashing“ funktioniert, deckt Umweltlügen auf und fordert eine Veränderung und ein Umdenken in Gesellschaft und Politik.
In Kooperation mit dem BUND Umweltzentrum Ortenau, Agenda-Büro der Stadt Lahr und der VHS Lahr.

Österreich 2017, 90 Min.,
Regie: Werner Boote, FSK: ab 0

104063
Mittwoch, 5. Juni 2019, 19:00 Uhr
Eintritt frei

Erziehungsfragen

Rund um die Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

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

105002
Donnerstag, 7. März

105003
Donnerstag, 4. April 2019

105004
Donnerstag, 9. Mai 2019

105005
Donnerstag, 6. Juni 2019

105006
Donnerstag, 4. Juli 2019

Monika Treick / Oberarzt Dr. med. Daniel Pfisterer
jeweils 19:30 Uhr
Ortenau Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau, Klostenstr. 19
Eintritt frei

Säuglingspflegekurs

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

Roswitha Mischnick
Ortenau Klinikum Lahr, Hörsaal Südbau, Klostenstr. 19
30,- EUR (Zahlbar an das Ortenau Klinikum)

105012
Samstag, 9. März 2019, 9:00-15:00 Uhr

105013
Samstag, 8. Juni 2019, 9:00-15:00 Uhr

105014
Samstag, 7. September 2019, 9:00-15:00 Uhr

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 Wohlgefühl entstehen. Der Kurs umfasst: Teil - und Ganzkörpermassage für das Baby, Massage gegen Blähungen und Koliken, Entspannungstechniken, Informationen und Elternaustausch. 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, 18. März 2019, 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.

Autismus - Hintergründe und Fakten

Was ist Autismus? Wie kann Autismus erkannt werden? Wie kann man mit den Auswirkungen umgehen? Viele Erziehende sind verunsichert, wann, wo und wie Autismus erkannt wird, und wie man sich dann am besten verhält. Der zwischenmenschliche Kontakt ist grundlegend für die kindliche Entwicklung. Hier haben Kinder mit Autismus vielfältige Schwierigkeiten in unterschiedlichen Lebenslagen, die durch gezielte Förderung und Therapie gemildert werden können. Der Vortrag gibt Einblicke in die Gedanken und Gefühlswelt von Menschen mit Autismus. Es wird den Fragen nachgegangen, wo man Begleitung, Beratung und Unterstützung bekommen kann. Der Heilpädagoge Alessandro Pottini ist Therapeut beim Autismus-Therapie-Zentrum-Südbaden.
Mit Kinderbetreuung.

105040
Alessandro Pottini, Autismus-Therapie-Zentrum Freiburg
Montag, 18. März 2019, 17:30-19:00 Uhr
Kindertagesstätte Alleestr. 21
Eintritt frei

Schulungsangebote für Elternvertreter in Lahr

Zwei Veranstaltungen des Gesamtelternbeirats der Lahrer Schulen in Kooperation mit der Volkshochschule Lahr, der Bildungslandschaft Lahr und der Elternstiftung Baden-Württemberg. Hierfür kann bis 8 Wochen vor der Veranstaltung beim Arbeitgeber Bildungszeit beantragt werden (bildungszeit-bw.de).
Weitere Informationen und Anmeldung nur über: www.elternstiftung.de.

Ich bin Elternbeiratsvorsitzender – was tun?

Rechte, Pflichten und Gestaltungsmöglichkeiten im Amt
Eingeladen sind Elternbeiratsvorsitzende, ihre Stellvertreter und Interessenten für das Amt. Folgende Inhalte erwarten Sie:

- Aufgaben, Rechte und Pflichten eines Elternbeiratsvorsitzenden
- Gestaltung der Kommunikation zwischen Schulleitung und Elternbeirat
- Rollenverständnis des Elternbeiratvorsitzenden und Auftragsklärung
- Elternbeiratssitzungen kommunikativ und effizient gestalten

Die Fortbildung will Ihnen das Handwerkzeug für eine professionelle Ausübung Ihres Amtes an die Hand geben. In Gesprächen, bei praktischen Übungen und durch den Austausch mit anderen Teilnehmern haben Sie die Möglichkeit, sich gestärkt in Ihrem Ehrenamt zu betätigen und sich einzubringen.

105066
Elternstiftung Baden-Württemberg, Eva Blum
Donnerstag, 28. März 2019, 9:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
10,- EUR

Kommunikation und Umgang mit Konflikten – für Elternvertreter/innen

Die Teilnehmer/innen sollten bereits über die grundlegenden Rechte und Pflichten des Amtes informiert sein. In diesem Seminar vermitteln eine erfahrene Trainerin den Elternvertretern Kenntnisse und Fähigkeiten, die ihnen die Zusammenarbeit mit Schulleitung, Kollegium und Elternschaft erleichtern.
Sie profitieren von diesem Seminar noch mehr, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Stellvertreter und / oder anderen Elternvertretern Ihrer Schule teilnehmen. Ebenso sind Lehrkräfte herzlich willkommen!
Folgende Themen werden in Theorie und Praxis erarbeitet:

- Rollenverständnis als Elternvertreter / Auftragsklärung
- Grundlagen von Kommunikation und Gesprächsführung
- Konstruktiver Umgang mit Problemen und Konflikten.

105067
Elternstiftung Baden-Württemberg, Eva Blum
Mittwoch, 22. Mai 2019, 9:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
15,- EUR

Persönlichkeitsfragen

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 Empfinden 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 Referent grundlegende Informationen zum Thema „Achtsamkeit" und bietet die Möglichkeit, in kleinen „Experimenten" Achtsamkeit selbst auszuprobieren. Günter Wolf-Melcher ist Dipl. Psychologe, Theologe und Psychotherapeut.

106001
Günther Wolf-Melcher
Donnerstag, 4. April 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
3,50 EUR / 2,50 EUR

Was ist Coaching und warum tut es gut?

Erfahren Sie was Coaching bedeutet und wie es abläuft. Coaching heißt Begleitung. Die Begabungen und Möglichkeiten eines Menschen werden deutlich gemacht. So werden Fähigkeiten einer Person oder eines Teams geweckt sowie gefördert und der Erfolgsweg erkannt. Der Coach geht davon aus, dass die einzelne Person die für ihn beste Lösung selber weiß und entwickeln kann und begleitet auf diesem Weg.

106005
Michael Thorhauer
Dienstag, 26. Februar 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.05
101,- EUR (min. 1/max. 3 Teiln.)

Zu sich selbst 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, 4. Mai 2019, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Leben können, was die eigene Seele braucht

Wie finde ich zu einem Leben, das mehr und anderes meint als bloßes Funktionieren oder dauernd online sein? Wie kann ich innerlich freier, achtsamer, gelassener sein, mehr in mir selbst ruhen, authentischer leben und aufhören, es allen recht machen oder perfekt sein zu wollen? Gehe ich wohlwollend mit mir um oder eher zu streng und kritisch, nehme Manches zu persönlich? Was kostet zuviel Energie und Nerven? Bestimmen mich auch „innere Antreiber"? Kann ich „nein" sagen, Widersprüche aushalten, Abstand finden und loslassen?
Ist genügend unverplante Zeit und Muße für „nährende" Beziehungen und eigene Kraftquellen? Wie gelingt es mitten im Alltag, gerade bei hoher Belastung, innezuhalten und wahrzunehmen, was ist, was ich fühle und brauche, was mich umtreibt oder lähmt, was mir fehlt oder hilft, gut tut und entspricht? Das Seminar gibt hierzu konkrete Anregungen.

106011
Reinhold Helfert
Samstag, 6. Juli 2019, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
40,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Ruhestand als Neubeginn?

Impulstag zur Vorbereitung auf ein Leben nach dem Beruf

Der Ruhestand bietet ungeahnte Entfaltungsmöglichkeiten. Deshalb ist es sinnvoll, sich gezielt auf diese Lebensphase vorzubereiten. Der Impulstag richtet sich an Menschen, die das Leben nach dem Erwerbsleben oder nach der Familienphase bewusst gestalten möchten. Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt: Wie möchte ich diese Lebensphase gestalten? Welche Auswirkungen hat die neue Lebenssituation auf die Partnerschaft? Welche Wünsche und Ideen liegen mir am Herzen? Was ist mir besonders wichtig? Welche Vorhaben möchte ich verwirklichen? Wo finde ich Gleichgesinnte und/ oder Unterstützung für meine Ideen? Dieser Tag bietet die Chance, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, sich mit der Gruppe auszutauschen, eigene Ideen für die Zukunft zu entwickeln und Prioritäten zu setzen. Eine Kooperation von Volkshochschule und Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle. Anmeldung bis 15. März 2019 im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle, Tel. 07821/21787 oder per E-Mail an: stadtmuehle@lahr.de. Barzahlung im Kurs direkt.

106024
Edwin Fischer / Rüdiger Metzger-Thessen
Samstag, 30. März 2019, 9:00-16:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Lahr, Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2
20,- EUR (inkl. Mittagessen und Getränke)
Barkasse vor Ort

Kultur – Gestalten

Mit der VHS unterwegs
Kulturabende
Literatur – Schreiben
Tanzen
Zeichnen – Malen
Nähen – Stil
Kreativität
Fotografie
Sprechen – Singen – Musik

Mit der VHS unterwegs

Basler Fasnacht – Tagesfahrt mit dem Zug

Mit dem legendären „Morgenstraich" beginnen am Montagfrüh um 4 Uhr die ‚drey scheenste Dääg' der Basler Fasnacht. Wir besuchen am Dienstag die Familien- und Kinderfasnacht und erleben dabei ebenfalls die typischen durch die Altstadt ziehenden bunt verkleideten Cliquen bzw. Guggemusiken sowie die allgegenwärtige Musik der Trommler und Piccolopfeifer. Bitte denken Sie an Ihren Ausweis, Vesper, Getränke und Franken.
Bahn-Ticket (ca. 11 EUR) bitte bar beim Dozenten bezahlen.
An- und Abmeldeschluss: 01.03.2019

200002
Helmut Stingl
Dienstag, 12. März 2019, 10:00-19:37 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle
20,- EUR (zzgl. ca. 11,- EUR für Bahnfahrkarte)

Venezianischer Karneval in den Vogesen

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

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 09:30-21:00 Uhr
Lahr: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107: 10:00-20:30 Uhr

Anmeldung nur bei der VHS Lahr, Tel.: 07821/918-0, E-Mail: vhslahr@lahr.de oder www.vhs.lahr.de.
An- und Abmeldeschluss: 14.03.2019

200004
Helmut Stingl
Sonntag, 24. März 2019, 10:00-20:30 Uhr
33,- EUR (inkl. Bus, Einführung)

Haguenau / Elsass und der Heilige Forst

Das Waldgebiet rund um Haguenau/Elsass ist uralter Kulturboden. Sie sehen Reste keltischer Hügelgräber und mittelalterliche Abteien, aber auch Schauplätze der jüngeren deutsch-französischen Geschichte. Außerdem lernen Sie bei einem gemütlichen Flammkuchen-Essen in einem alten Forsthaus die Pilgerstätte „Dicke Eiche" kennen. Höhepunkt ist ein Rundgang durch die alte Stauferstadt Haguenau, die mit ihren mittelalterlichen Kirchen und barocken Stadtpalais zu den interessantesten Orten im Elsass gehört.
Eine Kooperation von VHS Lahr, VHS Offenburg und VHS Ortenau.

Lahr: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107: 7:50-19:30 Uhr
Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 8:15-19:00 Uhr
Kehl: Bushaltestelle Am Läger 1: 8:45-18:30 Uhr

Anmeldung nur bei der vhs Ortenau, E-Mail: kehl-hanauerland@vhs-ortenau.de oder www.vhs-ortenau.de.
An- und Abmeldeschluss: 15.03.2019

200006
Dr. Stefan Woltersdorff
Samstag, 30. März 2019, 7:50-19:30 Uhr
49,- EUR (inkl. Bus und Führungen), zzgl. Flammkuchen-Essen (optional)

Frühlingserwachen im Garten und in Mutter Natur

Die Narzissenblüte in Geradmer und im Garten „Jardin de Berchigranges"

Wenn die Tage länger werden, die Sonne ihre Kraft entfaltet und die Bäume noch im Schlafe sich befinden, dann hat die Uhr für die Zwiebelpflanzen geschlagen. Am Morgen erleben wir bei einer kleinen Wanderung Narzissen an ihrem Naturstandort in der Nähe von Geradmer in den Vogesen. Nach einer gemeinsamen Einkehr im Restaurant de l'Auberge de Liézey (Selbstzahlung 18,50 EUR zzgl. Getränke) tauchen wir ein in die Fülle der Blüten im erlesenen Garten „Jardin de Berchigranges", was die Gartenbesitzerin so ankündigt: „April im Garten ist wie das Vorspiel zu einer Symphonie, mit der tanzenden Narzissenpracht (über 450 Arten), Zahnlilien, Anemonen, Kaiserkronen, Märzenbecher, Puschkinie, Muscari, Krokus und anderen Blumenzwiebeln. Im Ganzen erwachen über 40.000 Pflanzen." Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg.

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße, 07:30 Uhr – 20:00
Lahr: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107, 08:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung nur bei der VHS Lahr (Tel. 07821/918-0, E-Mail: vhslahr@lahr.de, Internet: www.vhs.lahr.de). An- und Abmeldeschluss: 27.03.2018

200008
Kristina Paleit
Samstag, 6. April 2019, 8:00-19:30 Uhr
55,50 EUR (inkl. Bus, Eintritt, Führung)

Jüdisches Museum und Synagoge in Emmendingen

Tagesfahrt mit dem Zug

Die jüdische Gemeinde Emmendingen ist auch für Menschen jüdischen Glaubens aus der Ortenau zuständig. Lernen Sie die moderne Synagoge im Rahmen einer Führung kennen. Nach einer gemeinsamen Mittagspause (Selbstzahlung) geht es zum jüdischen Museum, das seit über 20 Jahren besteht und eine große Vielfalt an rituellen Objekten aus der jüdischen Glaubens- und Lebenswelt präsentiert. Informieren Sie sich über den jüdischen Alltag, über jüdische Feste, die besondere Bedeutung des Schabbat und über wichtige Lebensstationen in einer jüdischen Biografie, die anhand jüdischer Familiengeschichten aus Emmendingen vorgestellt werden. Die neue Dauerausstellung „Mekor Majim Chajim - Quelle lebendigen Wassers" ist in den Räumen der Mikwe, des ehemaligen Rituralbades zu sehen.
An- und Abmeldeschluss: 07.05.2019

200030
Dr. Juliana Bauer
Freitag, 17. Mai 2019, 10:00-17:40 Uhr
Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle
46,50 EUR (inkl. Bahnfahrt, Eintritt, Führung)

Schlettstadt (Selestat) – Auf den Spuren der Humanisten

Tagesfahrt im Rahmen der Lahrer Literaturtage „Orte für Worte"

In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim e.V. Anmeldung und Bezahlung erfolgt über den Kulturkreis Ringsheim: Heinrich Dixa, heinrich@dixa.de oder Tel. 07822 896761

Lesen Sie bitte weiter auf S.84

Heinrich Dixa
Samstag, 18. Mai 2019, 8:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus Ringsheim
(Parkplätze vorhanden)
45,- EUR (inkl. Busfahrt, Führung sowie Weinprobe)

Ungersheim: Ein Dorf im Wandel

Die kleine elsässische Stadt Ungersheim mit gerade einmal 2.200 Einwohnern lebt vor, wie der Wandel hin zu mehr Nachhaltigkeit aussehen kann. Als „Village en Transition" hat das Dorf auf Initiative der Gemeindeverwaltung hin eine Vielzahl von Projekten umgesetzt. Dabei geht es vor allem um Unabhängigkeit von klimaschädlichen fossilen Brennstoffen, um die Re-Lokalisierung der Lebensmittelproduktion und der Wirtschaftskreisläufe, auch durch die Einführung einer eigenen Regionalwährung, sowie um die Stärkung des Gemeinschaftssinns. Dadurch hat Ungersheim seit dem Jahr 2005 nicht nur die Treibhausgasemissionen reduziert, sondern auch Betriebskosten eingespart und Hunderte von Arbeitsplätzen geschaffen.
Die Exkursion führt an die Orte des Wandels, an denen die Umsetzung der Projekte sichtbar wird, und gibt Gelegenheit zum Gespräch mit dem Bürgermeister und den Akteuren.
Kooperationspartner: BUND-Umweltzentrum, Bürgerinitiative Umweltschutz Offenburg e. V. (BUO), Kath. Bildungszentrum, Stadt Offenburg (Büro für Klimaschutz), VHS Lahr, VHS Offenburg.

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 8:00-19:00 Uhr
Lahr: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107: 8:30-18:30 Uhr

Anmeldung nur bei der VHS Offenburg, Tel.: 0781/9364-200, E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de oder www.vhs-offenburg.de.
An- und Abmeldeschluss: 17.05.2019

200035
Petra Rumpel
Samstag, 25. Mai 2019, 9:30-18:30 Uhr
50,- EUR (inkl. Bus, Mittagessen, Führung)

Kunstmesse Art Basel

Die Art Basel bringt die internationale Kunstwelt zusammen. Die renommiertesten Galerien der Welt zeigen Werke von über 4.000 Künstlern. Damit repräsentiert die Messe den ultimativen Überblick und die höchste Qualität moderner und zeitgenössischer Werke weltweit. Orientierungshilfe in diesem Labyrinth und ein tieferes Verständnis für die ausgestellten Werke bringt eine fachkundige Führung. Außerdem zeigt die Art Basel in einem Parcours rund um den Münsterplatz hochkarätige Werke sowohl führender Künstler als auch aufstrebender Talente. In über 20 ortsspezifischen Arbeiten beschäftigen sie sich mit Basels Vergangenheit und Gegenwart. Manche sonst nicht öffentlich zugänglichen Orte in der Stadt werden während der Art für die Kunstinteressierten aus der ganzen Welt geöffnet.
Eine Kooperation von VHS Lahr und VHS Offenburg.

Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 9:00-21:00 Uhr
Lahr: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107: 9:30-20:30 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: 100,- EUR, ab 23 Teilnehmenden: 85,- EUR
An- und Abmeldeschluss: 17.05.2019.

200036
Dr. Monika Joggerst
Samstag, 15. Juni 2019, 9:30-20:30 Uhr
100,- /85,- EUR

Literarischer Breisgau – Tagesfahrt

Auf den Spuren berühmter Dichter und Denker erkunden Sie die faszinierende Altstadt von Freiburg im Breisgau. Danach geht es weiter in die Faust-Stadt Staufen, wo der berühmte Alchemist, der so viele Dichter inspirierte, 1540 auf rätselhafte Weise ums Leben kam. Eine literarische Gedenkstätte erinnert ferner an die beiden Dichter Erhart Kästner und Peter Huchel, die beide hier ihren Lebensabend verbrachten. Zum Abschluss besuchen Sie im Dorf Bollschweil das alte Schloss, wo die Dichterin Marie Luise Kaschnitz entscheidende Phasen ihres Lebens verbrachte. Ein Besuch des Kaschnitz-Zimmers im Rathaus und des Familiengrabs auf dem Gemeindefriedhof beschließt den Tag.
Eine Kooperation von VHS Lahr, VHS Ortenau-Kehl-Hanauerland und VHS Offenburg.

Kehl: Bushaltestelle, Am Läger 1: 8:00-19:00 Uhr
Offenburg: Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Straße: 8:30-18:30 Uhr
Lahr: Parkplatz Parktheater (ehem. Stadthalle), Kaiserstraße 107: 9:00-18:00 Uhr

Anmeldung nur bei der VHS Ortenau - Geschäftsstelle Kehl-Hanauerland: E-Mail: kehl@vhs-ortenau.de; Tel. 07851 3222 oder im Internet: www.vhs-ortenau.de.
An- und Abmeldeschluss: 26.06.2019

200040
Dr. Stefan Woltersdorff
Sonntag, 7. Juli 2019, 9:00-18:00 Uhr
51,- EUR (inkl. Bus, Eintritte, Führungen)

Kulturabende

Durch den Süden Frankreichs – Literatur, Kunst, Kulinarik

Eine Lesung (mit vielen Bildern) in Kooperation von Mediathek und Volkshochschule

Ein Buch für alle, die den Süden Frankreichs auf weniger ausgetretenen Pfaden erkunden wollen: Die Rhône abwärts durchs Languedoc bis zu den Pyrenäen oder durch die Hochprovence und entlang der Côte d'Azur. Und ein Buch für alle, die den geistigen und leiblichen Genüssen in gleicher Weise zugetan sind, so dass sie etwas erfahren wollen über Orte der Geschichte, über Literaten und Maler, die verehrt, verfolgt oder vergessen wurden, über Restaurants, Cafés und kleine Weingüter wo das französische „Savoir vivre" noch wie selbstverständlich lebendig ist. Viele Geschichten über Köche und Literaten, aus denen das französische Fernsehen einen Film gemacht hat. „Ein ganz außergewöhnliches Buch", so Professor Rainer Moritz im NDR.

201002
Manfred Hammes
Mittwoch, 20. Februar 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
5,- EUR (inkl. Wein und Käse)

Frauenliteratur – Bücherflohmarkt

Frauenliteratur erstehen und gleichzeitig Frauenbildung fördern! Das Ziel des Bücherflohmarkts, der vom Förderverein des Inner Wheel Clubs Lahr und dem Frauenpolitischen Forum Lahr organisiert wird, ist die finanzielle Unterstützung des Studiums einer jungen Palästinenserin in Jordanien.
Bitte lesen Sie weiter auf S. 17

102019
Mittwoch, 13. März 2019, 17:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum

Pionierinnen der Wissenschaft Die ersten Studentinnen zu Beginn des 20. Jahrhunderts

Der Vortrag mit Klavierbegleitung ist eine Kooperation von Volkshochschule, Frauenpolitischem Forum und dem Förderverein des Inner Wheel Clubs Lahr.
Bitte lesen Sie weiter auf S.17

102020
Dorothea Grube
Mittwoch, 13. März 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Venezia Arabica – Amira el Amars neue Show

Die neue Bühnenshow von Amira el Amar, ihren Gästen und Ensembles

Was wäre ein orientalisches Tanzensemble ohne orientalische Tänze? Daher werden die Zuschauer im ersten Teil des Abends in die fantastisch bunte Welt des Morgenlandes entführt, dargeboten in schillernden Kostümen mit berauschenden Tänzen.
Wer brachte die Pest nach Venezien und wie verschwand sie wieder? Das ist das Thema des zweiten Showteils. Mit einem fulminanten Maskenball feiern wir das Happy End der neu geborenen Stadt Venezia.

Die Zuschauer werden buchstäblich verzaubert.
Es wirken mit: Amira el Amar , Ensemble el Amar der VHS Lahr und der EBW Freiburg, Malika Behiri, Marietta Heyn, Deep Purple Tribal Ensemble, Ensemble Burgfestspiele Hausach.
Mit orientalischem Secondhand Bazar.
Vorverkauf: Touristinfo Seelbach (Tel. 07823/949452), VHS Lahr zu den Öffnungszeiten.
Einlass: 19:00 Uhr

205002
Amira el Amar (Annette Gündel)
Samstag, 6. April 2019, 20:00-22:30 Uhr
Bürgerhaus Seelbach
19,- EUR / 16,- EUR (Vorverkauf)

Literatur – Schreiben

Schreibgruppe „Roman und Kurzgeschichten"

Aus einer Idee eine spannende Geschichte entstehen lassen... In dieser Gruppe geht es um Praxis! Die Teilnehmer schreiben kurze Geschichten, die in der Gruppe besprochen werden. Das eigene Schreiben, die Diskussion in der Gruppe und der Erfahrungsaustausch stehen im Vordergrund. Theorie und Beispiele fließen an passender Stelle ein. Ein vorheriger Besuch der „Schreibwerkstatt" ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Der Debütroman „Wimmerholz" des Lahrer Schriftstellers Michael Paul wurde 2014 begeistert von seinen Lesern aufgenommen. Im Februar 2017 folgte sein aktueller Roman „Das Haus der Bücher". Am 20.05.2019 findet der Kurs in Raum 2.05 statt.

202010
Michael Paul
Montag, 25. Februar, 18. März, 1. April, 6. Mai, 20. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 15. Juli 2019
jeweils 18:00-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
104,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Heinrich von Kleist: Die Marquise von O…. – Literaturkurs

Glauben an Gott - und Glauben an sich selbst: Heinrich von Kleist hat in seinem Werk immer wieder den Gottesglauben mit dem Glauben an sich selbst in Verbindung gebracht. Aber wie ist es denn möglich, gegen allen äußeren Augenschein an einer inneren Überzeugung festzuhalten? Heinrich von Kleist (1777-1811) hat in seiner „Marquise von O…." auf eindrückliche Weise dargestellt, wie dieser Prozess ablaufen kann und was mit den Menschen geschieht, die sich darin verwickelt sehen. Von aller Welt für schuldig befunden, verteidigt die Marquise ihre Unschuld und zieht sich schließlich „am eigenen Schopf" aus ihrer unglücklichen Lage. Wie auch Kleists „Michael Kohlhaas" verteidigt die Marquise ihre Empfindung und ihre Überzeugung gegen eine feindliche Außenwelt, die dem einzelnen Menschen nur wenig Bedeutung zumisst. Im Jahre 1808 erschienen, ist Kleists Novelle auch nach mehr als 200 Jahren immer noch aktuell.

201001
Dr. Renate Tebbel
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 20. März 2019, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
28,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Schreibwerkstatt „Wie schreibe ich in Mundart“ mit Autor Stefan Pflaum

Im Rahmen der Lahrer Literaturtage „Orte für Worte“

Eine Kooperation von Förderkreis der Mediathek, Mediathek und Volkshochschule im Rahmen der Lahrer Literaturtage „Orte für Worte“
Mundart auf der Straße zu sprechen, ist relativ einfach, Texte in Mundart zu verfassen, ist ungleich schwieriger. In einem Werkstattgespräch mit Stefan Pflaum tauschen sich die Teilnehmer anhand von Beispieltexten über Themen aus wie z.B. Mundartschreibung, Unterschied von gesprochener Sprache, geschriebener Sprache, die eigene, lokale Mundart. Gereimtes, Ungereimtes. Sie erfahren mehr zu Fragen von Textart und Stil – Gedicht, Prosa, erzählend, berichtend, glossierend / Rhythmus, Metrik, Satzbau, Wortwahl und Aufbau eines Textes. Eigene Texte können mitgebracht werden.
Die Teilnehmer der Schreibwerkstatt erhalten die Möglichkeit, sich über Fragen des eigenen mundartlichen Schreibens auszutauschen, wie: Warum schreibe ich in Mundart? Was kann ich am besten? Wie trage ich meine Texte vor? Gedanken und Fragen der Teilnehmer zum eigenen Schreiben.
Zur Unterstützung der Mundart und des Mundartwettbewerbes „Lahrer Murre“ übernimmt der Förderkreis der Mediathek Lahr für Schüler ab Klassenstufe 5 das Kursentgelt.

202015
Stefan Pflaum
Samstag, 18. Mai 2019, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.07
33,- EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

Tanzen

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 getanzt 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
Sonntag, 7. April 2019, 10:30-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eingang: Nebeneingang über Stahltreppe im Innenhof. Zugang über Liebensteinstraße
40,- EUR

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.

205003
Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 20 x
124,- EUR

Orientalischer Tanz – Mittelstufe II

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

205004
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 20 x
124,- EUR

Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene und Auftrittsgruppe

Dieser Kurs ist für Tänzerinnen gedacht, die den orientalischen Tanz perfektionieren und/oder im Ensemble „el Amar“ mittanzen möchten. Voraussetzung ist, dass die Grundlagen bereits beherrscht werden. Auch mit sehr guten Erfahrungen aus anderen Tanzrichtungen können Sie in diesen Kurs einsteigen. Ab dem 10. April dauert die Kurszeit 90 Minuten.

205005
Mittwoch, 20:00-22:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 20 x
140,- 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.

205006
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 20 x
124,- EUR

Line Dance am Vormittag – Anfänger

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

205020
Sonja Roth
Dienstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
36,- 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. Am 26.03.2019 fällt der Kurs aus.

205021
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
Kostenfrei

Zeichnen – Malen

Malen für Kreative – Mixed Media

Für alle Kreativen - auch ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs nutzen wir verschiedene Verfahren wie beispielsweise Bleistift, Lack-Marker, Acryl-Farben, Sprühdosen, Aquarell usw. Wir werden durch Einsatz unterschiedlicher Techniken verschiedene Strukturen erzeugen und durch die Mischung der verschiedenen Farben eindrucksvolle Bilder erstellen. Es gibt viele Tipps und Tricks zum Ausprobieren. Beim ersten Termin besprechen wir die Motive und den Einsatz der Medien. Bitte zum ersten Termin mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte unterschiedlicher Härte, Radiergummi und Anspitzer.

207001
Dominik Gerhardt
Freitag, 22. Februar, 1. März, 8. März 2019
jeweils 18:30-20:30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang
41,- EUR (min. 5/max. 7 Teiln.)

Pinselzeichnen und Aquarellieren

Wir gehen vom Naturstudium aus und malen in Aquarell: Blüten, Pflanzliches und Stillleben. Bitte mitbringen: Übungs- und Skizzenblock, Malkasten, Wasserglas, Läppchen, 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, 19. Februar 2019, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 124, Otto-Hahn-Str. 5
78,- EUR

Freie Malerei

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

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, 11. März 2019, 10 x

207011
Dienstag, 17:00-19:15 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 10 x

207012
Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 13. März 2019, 10 x

Am Vormittag
207013
Dienstag, 9:30-11:45 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 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, 18. Februar 2019
Psychologische Beratungsstelle,
Willy-Brandt-Str. 11, UG
Kostenfrei

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
Donnerstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.05
35,- EUR (zzgl. 5,- bis 7,- EUR Materialkosten pro Termin)

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

Entdecken Sie die Vielfalt des kunstvollen Schreibens im voll ausgestatteten Atelier! Anhand anregender Beispiele lernen Sie unterschiedliche Anwendungsbereiche und -techniken kennen, setzen ausgefallene Schriften ein oder entwickeln vielleicht sogar Ihre eigene Zierschrift. Dabei arbeiten wir nicht nur mit Stiften und Papier, sondern auch mit Feder und Tusche, Pinsel und Aquarell. Sie nehmen Einblick in diverse Transfertechniken und probieren je nach Kursverlauf auch Anwendungen auf Holz oder Leinwand aus. Ergebnisse des Workshops sind Ihre individuell gestalteten Schriftbilder - in beliebiger Form und Größe – egal ob Kunstkarte, Holzobjekt, oder Ihr Lieblingszitat mit Rahmen. Geeignet für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sowie für Fortgeschrittene. Sie erhalten ein Lettering-Starter-Set und Übungsunterlagen. Weitere Informationen bei der Dozentin: Tel.: 0160 /98 06 45 91. Materialkosten bitte bar entrichten.

207015
Simone Müller
Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 4 x
Smyle Art Lounge im Zeitareal, Industriehof 10/1
45,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Materialkosten)

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, 16. Mai 2019, 5 x
Otto-Hahn-Realschule, 124, Otto-Hahn-Str. 5
71,- EUR

Reißverschluss an Jacke/Hose erneuern

Kleidung ausbessern und reparieren

Wie wechselt man einen Reißverschluss an Jacke oder Hose aus? Wie werden Löcher oder Risse repariert oder ausgebessert? Was kann meine Nähmaschine alles? Am ersten Kurstag, wird das Einnähen eines Reißverschlusses an einem Muster geübt, danach wird Ihnen anhand von Ihren mitgebrachten Kleidungsstücken gezeigt, wie das Heraustrennen und Einnähen des Reißverschlusses funktioniert. Auch wie man Kleidungstücke selbst reparieren, kürzen bzw. enger nähen kann. Dabei lernen Sie auch Ihre Nähmaschine besser kennen und die Funktion verschiedener Nähfüße des eigenen Zubehörs wird an Musterstücken ausprobiert. Stoffe und Reißverschlüsse zum Üben, sowie Nähgarn in vielen Farben sind vorhanden. Bitte mitbringen: Kleidungsstücke mit defekten Reißverschlüssen, neue Reißverschlüsse für die jeweilige Kleidung, Kleidung zum Reparieren oder Kürzen, eigene Nähmaschine mit sämtlichen Zubehör, Schere, Nahtauftrenner, Stecknadeln, Nähnadel, Nähgarn, Maßband, Stoffreste sofern vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

209025
Annette Fliehler
Montag, 18:30-21:00 Uhr
ab Montag, 6. Mai 2019, 5 x
Otto-Hahn-Realschule, 124, Otto-Hahn-Str. 5
70,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Materialkosten)

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, 29. März 2019, 17:00-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.08
33,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

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.

209069
Ayhan Hardaldali
Samstag, 2. März 2019, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

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
Samstag, 2. März 2019, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
49,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

Accessoires gekonnt einsetzen

Accessoires verleihen dem gelungenen Styling das gewisse Etwas. Sie sind die besten und einfachsten Mittel, um einen Look ohne viel Aufwand für unterschiedliche Anlässe interessanter zu gestalten. Wie einfach das geht, zeigt Ihnen ein erfahrener Image- und Stilberater in diesem Seminar. Sie bekommen Tipps zu Kopfbedeckungen, Schmuck, Gürtel, Taschen, Brillen, Schuhen, Tüchern und Strumpfhosen. Bitte bringen Sie Ihre Accessoires mit.

209071
Ayhan Hardaldali
Samstag, 2. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
49,50 EUR (zzgl. 3,- EUR Material)

Kreativität

Reparaturen im Haushalt – kein Problem

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist, Fenster undicht sind, Türen nicht exakt schließen, Lampen anzuschließen, Bilder/Spiegel aufzuhängen, Kratzer in Möbeln/Autos zu beseitigen oder Silikonfugen zu erneuern sind.
Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt und die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Materialkosten bitte bar entrichten.

210005
Lisa Vandea
Montag, 25. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 26. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Otto-Hahn-Realschule, 114, Otto-Hahn-Str. 5
62,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten)

Gestalten mit Natur: Blumen, Zweige, Ranken

In diesem Kurs hat jeder Termin sein eigenes Thema, jahreszeitlich angepasst:
21. Februar: Weidenobjekte - Wir winden mit Weide florale Körper wie Kugeln, Kränze, Füllhörner oder eigene Kreationen für drinnen oder draußen.
14. März: Zwiebelgeschichten - der Frühling lässt grüßen. Bringen Sie eigene Keramikschalen oder Glasvasen mit. Mit ausgewaschenen Frühlingsblühern (Narzissen, Tulpen, Scilla, Traubenhyazinthen, Winterlinge, Hyazinthen) in Verbindung mit Gehölz, ob Obstbaumzweige, Weinrebe oder Weide, arrangieren wir auf natürliche Art und Weise unseren Frühlingsschmuck.
Am 9. Mai, vor dem Muttertag, arbeiten wir mit natürlichem Geäst und Ranken der wilden Waldrebe. Wir zaubern daraus Herzen, ergänzen mit Moos, Filzschnüren, Reagenzgläser und beleben mit Rosen. Materialkosten bitte bar entrichten.

210010
Johanna Harter
Donnerstag, 21. Februar, 14. März, 9. Mai 2019
jeweils 18:00-20:00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang
65,- EUR (Materialkosten: pro Termin ca. 13,- EUR nach Verbrauch)

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, 22. März 2019, 14:30-19:30 Uhr
Samstag, 23. März 2019, 10:00-18:00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang
81,- EUR (zzgl. 20,- EUR Materialkosten)

Papierschöpfen

Sie möchten etwas Besonderes herstellen? Schöpfen Sie nach eigener Kreation Papier, das Sie für Grußkarten, Briefpapier oder als Verpackung weiterverarbeiten können. Zunächst wird aus verschiedenfarbigen Papieren ein Faserbrei (Pulpe) erstellt. Individuell kann man Blüten, Pflanzen oder Farbe zugeben. Getrocknet wird an der Wäscheleine. Dekorative Stempel stehen zur Verfügung. 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 Krimskrams.
Materialkosten für Farbe und Tonpapier bitte bar entrichten.

208030
Ulrike Fretter
Samstag, 23. März 2019, 14:00-19:00 Uhr
Sonntag, 24. März 2019, 10:00-14:00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.01
51,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Materialkosten)

Töpfern für Erwachsene

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

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

208001
Freitag, 15. Februar 2019, 19:00-22:00 Uhr
Freitag, 22. Februar 2019, 19:00-22:00 Uhr
Freitag, 15. März 2019, 19:00-22:00 Uhr

208002
Freitag, 3. Mai 2019, 19:00-22:00 Uhr
Freitag, 10. Mai 2019, 19:00-22:00 Uhr
Freitag, 24. Mai 2019, 19:00-22:00 Uhr

Goldschmieden

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

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

210020
Samstag, 30. März 2019, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 31. März 2019, 9:00-14:00 Uhr

210021
Samstag, 6. April 2019, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 7. April 2019, 9:00-14:00 Uhr

210022
Samstag, 1. Juni 2019, 9:00-18:00 Uhr
Sonntag, 2. Juni 2019, 9:00-14:00 Uhr

Fotografie

Grundkurs digitale Fotografie

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

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

Peter Kees
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07
72,50 EUR

211011
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 6 x

211012
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 2. Mai 2019, 6 x

Digitale Spiegelreflex- und SystemKamera in der Praxis

Der Workshop gibt einen Einblick in die Welt der digitalen Fotografie. Er liefert Entscheidungshilfen für die eigene Arbeitsweise und die Auswahl der richtigen Ausrüstung durch den Profi-Fotografen Karl H. Warkentin. Sie lernen, die Vorteile digitaler Fotografie in bessere Bilder umzusetzen. Daneben bleibt genug Zeit für individuelle Fragen und praktische Übungen. Es werden die Grundlagen der Digitalfotografie wie Auflösung, Kompression und Dateiformate, aber auch Weißabgleich, Brennweitenfaktor usw. anschaulich erläutert. Anhand der Kameras der Teilnehmer werden die verschiedenen Funktionen und der Nutzen des vorhandenen Zubehörs praktisch vermittelt. Bei einer kurzen Fotoexkursion in die nähere Umgebung gibt es Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten der Kameras mit ihren Besonderheiten kennen zu lernen. Zum Abschluss besprechen wir eine Auswahl der Aufnahmen, um aus den gelungenen Bildern ebenso wie aus den Fehlern zu lernen. Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Bedienungsanleitung, Zubehör.

211015
Karl H. Warkentin
Samstag, 29. Juni 2019, 10:00-18:00 Uhr
Sonntag, 30. Juni 2019, 10:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.05
137,- EUR

Porträtfotografie in der City

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

211021
Lian Siekman
Freitag, 5. April 2019, 18:00-21:30 Uhr
Samstag, 6. April 2019, 10:00-17:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
60,- EUR

Straßburg – Fotografieren bei Nacht

Straßburg ist auch nachts eine unerschöpfliche Quelle fotografischer Motive. Wir werden im historischen Stadtteil „Petit France" oder in den Einkaufsstraßen rund um den Place Klebér und am Straßburger Münster nächtliche Szenen und die schillernde Beleuchtung einer Großstadt fotografieren. Dabei entdecken wir, 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.
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" (Selbstzahlung). 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
Mittwoch, 3. April 2019, 19:30-21:30 Uhr
Mittwoch, 10. April 2019, 19:30-23:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.05
61,- EUR (zzgl. An- und Abfahrt Straßburg)

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, 30. März 2019 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, 23. März 2019, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
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 vereinigt Körper und Seele.

213006
Theresa Brossmer
Donnerstag, 18:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
35,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Die Djembe – eine vielseitige Handtrommel

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

213010
Steffen Roth
Samstag, 16. März 2019, 14:00-18:00 Uhr
Samstag, 23. März 2019, 14:00-18:00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
30,- EUR

Gitarre Grundkurs

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

213019
Ernst Heidinger
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 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, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 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, 21. Februar 2019, 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

„VHS macht gesünder!"
Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Vorträge

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

Strahlen heilen
Neben Operation und Chemotherapie bildet die Strahlentherapie die dritte tragende Säule in der Behandlung von Krebserkrankungen; sie hat sich innerhalb der letzten Jahrzehnte zu einer hochpräzisen und oft schonenden Therapieform entwickelt, die mittlerweile bei vielen Krebsarten mit exzellenten Heilungsraten eingesetzt wird. Trotzdem ist der Einsatz der „heilenden" Strahlen immer noch mit starken Vorbehalten bei vielen Patienten behaftet. Der Vortrag soll nicht nur den Stellenwert und das Potential der Strahlenheilkunde im Gesamtkontext der modernen Krebstherapien aufzeigen, sondern auch dazu beitragen, die Angst vor der therapeutischen Strahlung zu nehmen.

303001
PD Dr. Nils Henrik Nicolay
Montag, 25. Februar 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Der akute Herzinfarkt
Optimale Behandlung im Herzinfarktzentrum des Klinikums
Der akute Herzinfarkt ist ab dem 40. Lebensjahr die häufigste Ursache für plötzliche unerwartete Todesfälle. Entscheidend für die Fortschritte in der Vorbeugung und Behandlung eines Herzinfarktes sind die Aufklärung über Vorboten und Symptome, ein Hauptanliegen des Vortrags, die rasche und systematische Abklärung von akuten Brustschmerzen in einer „Chest Pain Unit" (Brustschmerzeinheit), die am Klinikum Lahr seit vielen Jahren für die Bewohner des Ortenaukreises zur Verfügung steht, und die konsequente Notfallbehandlung des akuten Herzinfarktes im Herzkatheterlabor, für die am Klinikum Lahr seit über 15 Jahren eine rund-um-die-Uhr-Notfall-Bereitschaft vorgehalten wird. Jedes Jahr werden am Ortenau Klinikum in Lahr bei fast 600 Patienten mit einem Herzinfarkt ein manchmal lebensrettender Herzkathetereingriff zu jeder Tages- und Nachtzeit durchgeführt. Damit gehört das Klinikum bereits seit vielen Jahren zu den größten Herzinfarktzentren im Land.

303002
Prof. Dr. med. Manfred Mauser
Montag, 8. April 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Unser Innerstes - Möglichkeiten der bildgebenden Diagnostik

Kaum ein Fach in der Medizin entwickelt sich so rasant wie die Radiologie. Durch atemberaubende Weiterentwicklungen der bildgebenden Verfahren werden heute Einblicke in den menschlichen Körper möglich, die bis vor kurzem noch undenkbar waren. Durch den immer schärferen Blick in unser Inneres können wir nicht nur Krankheiten früher und sicherer diagnostizieren, sondern schauen ganz nebenbei bis tief in unsere Seele.

303003
Prof. Dr. Harald Brodoefel
Montag, 1. Juli 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Cannabis als Medizin gegen chronische Schmerzen

Seit März 2017 stehen Patienten mit schwerwiegenden Erkrankungen durch eine Gesetzesänderung nun auch cannabisbasierte Arzneimittel zur Schmerzlinderung zur Verfügung. Auf Grund der Darstellung in den Medien besteht mittlerweile ein großes Interesse und eine deutlich erhöhte Nachfrage durch Patienten. Aber Cannabinoid ist nicht gleich Cannabinoid, innerhalb dieser Arzneiklasse finden sich unterschiedliche Eigenschaften, Inhaltsstoffe, Wirkungen und Nebenwirkungen. Die Verordnungsfähigkeit auf Kosten der Krankenkassen ist darüber hinaus durch die gesetzlichen Vorgaben eingeschränkt. Der Vortrag soll über die therapeutischen Möglichkeiten und Grenzen, die Voraussetzungen für eine ärztliche Verordnung und die aktuelle wissenschaftliche Datenlage informieren. Im Anschluss an den Vortrag steht der Referent für Fragen zur Verfügung.
Veranstalter ist die VHS Lahr in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

303004
Dr. Ingo Schilk
Montag, 13. Mai 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

KVBW

Patientenverfügung und Co.

Als Ärztin erlebt die Referentin in ihrer Praxis viel Verunsicherungen und stellt Informationslücken fest, sobald über das Thema gesprochen wird. Daher ist es ihr ein Anliegen mit Blick aus der Praxis diesen Fragen nachzugehen. Was ist eine Patientenverfügung? Reicht da nicht schon eine Generalvollmacht? Brauche ich einen Zeugen? Damit es nichts kostet, kann ich es selber schreiben? Muss mein Arzt es wissen? Wann tritt es in Kraft? Warum muss ich meinen Glauben offenbaren? Obwohl es gesetzlich geregelt ist, bleiben viele Fragen offen. Der Vortrag stellt die Patientenverfügung in den Mittelpunkt. Denn es ist nicht ein Schriftstück, das man einmal ausgestellt hat und vergessen kann. Ein Formular alleine reicht nicht aus, um den eigenen Vorstellungen gerecht zu werden. Die Referentin steht nach dem Vortrag für Fragen gerne zur Verfügung.

303005
Thi Dai Trang Nguyên
Montag, 29. April 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Befreiung zur Kunst – Gedanken zur künstlerischen Kreativität

Warum malen Maler? Woher nehmen sie ihre künstlerische Kraft? Am Beispiel seelisch Kranker wird dargestellt, dass bei manchen die Krankheit eine faszinierende künstlerische Produktivität auslöst. Woher kommt bei ihnen, woher bei anderen Künstlern die Kreativität? Erzwingen oder kaufen kann man die Kreativität jedenfalls nicht.

303006
Prof. Dr. Volker Schuchardt
Montag, 20. Mai 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Trauer und Trauerbegleitung

Jedes Abschiednehmen verändert tiefgreifend das Leben. Die Welt gerät aus den Fugen, der Boden unter den Füßen wankt. Nichts ist mehr so, wie es mal war. Es kostet unendlich viel Kraft, den Alltag zu meistern. Trauer ist eine Kraft; sie kann uns in die Knie zwingen, uns alles an Sicherheit nehmen. Trauernden wird zugemutet, Übermenschliches zu leisten. Die Zeit der Trauer ist mehr als ein Aufenthalt in einem fremden Land – sie ist eine Reise in eine fremde Welt. Sich mit dieser Welt vertraut zu machen ist der Trauerprozess. Wenn Trauernde sich den Gefahren dieses Weges aussetzen und ihren Weg durch das Unbekannte finden, kehren sie verwandelt zurück. Eine Veranstaltung von Pflegestützpunkt Ortenaukreis, Außenstelle Lahr in Kooperation mit der VHS Lahr.

306002
Rosi Kienzler
Dienstag, 2. April 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Am Ende wissen wie es geht - Infoabend

Viele Menschen wollen zu Hause sterben. Für die Angehörigen entstehen dabei oft sehr viele Fragen. Wir möchten uns mit Ihnen gemeinsam diesen Fragen stellen und nach möglichen Antworten suchen. Es ist uns ein besonderes Anliegen an diesem Abend, Sie mit dem, was Sie als Angehörige oder Freunde tun können und den möglichen Hilfen am Ende des Lebens vertraut zu machen. Die Begleitung und Betreuung sterbender Menschen sollte nicht allein Fachkräften vorbehalten bleiben, sondern zurück in die Familien und zu jedem, der damit zu tun hat, gehen. Wir laden Sie ein zu einem Abend, bei dem Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer neu überdenken und vertiefen können. In Kooperation mit dem Hospizverein Lahr e.V. dem Palliativteam Ortenau, dem Hospiz Maria Friesen Offenburg und der VHS Lahr.

306003
Hospizverein Lahr
Dienstag, 4. Juni 2019, 18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei

Vorbeugen – Heilen

Wohlfühlen und gesund bleiben...

Kneippen ist eine Gesundheits- und Wohlfühlmethode für Körper, Geist und Seele. Sie passt zu jedem Alter, jeder Kondition und jedem Geldbeutel. In Kombination mit der traditionellen Europäischen Medizin zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Immunsystem auf einfache Weise stärken und so Krankheiten vorbeugen können. Wir laden Sie ein, gezielte Anwendungen, die Sie gut zuhause umsetzen können, kennenzulernen. Bitte kommen Sie in einer bequemen Hose, die sich hochkrempeln lässt.

303007
Mathilde Uber / Claudia Collet
Samstag, 30. März 2019, 10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Emmaus das Seniorenheim in Friesenheim-Oberweier
12,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht - Infotermin

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.

303012
Marianne Wacker
Montag, 25. Februar 2019, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.08
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Begleitende Gewichtsreduzierung in der Gruppe

Über eine längere Zeit genussreich, gesund und erfolgreich abnehmen. Keine Doppelbelastung am Herd, da es sich in keiner Weise um eine Diät handelt, also absolut familientauglich. Unter Anleitung werden Sie im wöchentlichen Rhythmus durch diese Gewichtsreduzierung begleitet. Inhalte: Ernährungsveränderung, sportliche Bewegung und Tiefenentspannung.
Mehr Infos gibt es am kostenfreien Informationstermin in Lahr am 25. Februar 2019 um 19.00 Uhr.
Bitte beachten Sie: Für diesen Kurs gelten nicht die allgemeinen Geschäftsbedingungen! Eine Abmeldung ist bis zum 01.03.2019 kostenfrei möglich.

303013
Marianne Wacker
Beginn Montag, 25. März 2019, 18:00-22:00 Uhr,
Ende Montag, 8. Juli 2019, 17:00-22:00 Uhr, 14x
Die weiteren Termine finden sich auf der Homepage.
Gerne senden wir Ihnen den Flyer zu.
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41
290,- EUR (inkl. 20,- EUR Skriptkosten; zzgl. Naturalkosten 15,- EUR pro Kochtermin)

Trialog - reden über psychische Krisen in der heutigen Zeit

Betroffene, Angehörige und Fachleute begegnen sich im moderierten Gespräch und diskutieren gleichberechtigt über ihr subjektives Erleben zu ausgewählten Themen. Die jeweiligen Themen finden sich auf der Homepage.

306001
Michael Götz-Kluth
Donnerstag, 14. März 2019, 18:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 11. April 2019, 18:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 9. Mai 2019, 18:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 27. Juni 2019, 18:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 18. Juli 2019, 18:00-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.05
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Entspannung – Massage

Fantasiereisen - Entspannen und Loslassen im Alltag

Fantasiereisen sind gedankliche Reisen, bei denen wir uns in angenehme und entspannende Situationen versetzten. 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, 2. Mai 2019, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.06
27,50 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Gesundheit durch Entspannungstraining nach Jacobson und Atmung

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

301003
Heike Schnebel
Freitag, 18:00-19:30 Uhr
ab Freitag, 15. März 2019, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.06
69,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Übungen für mehr Leichtigkeit - für Frauen

Mit Methoden aus der intuitiven Körperarbeit, der Achtsamkeit, des freien Tanzes und der Selbstfürsorge können wir emotionalen Ballast abwerfen und Frust entgegen wirken. Wir arbeiten mit Atem und Bewegung, gehen auf innere Körperreisen, lassen uns von Erlebnissen des Augenblicks überraschen und erlauben, unseren wahren Wünschen auf die Spur zu kommen. Das kann uns helfen, uns wieder mehr zu fühlen und zu erkennen, was für uns gerade im Leben wichtig ist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

301004
Martina Schwellnus
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 13. März 2019, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.06
26,- EUR (min. 6/max. 7 Teiln.)

Waldbaden

Waldbaden oder Shinrin Yoku, die in Japan bereits etablierte Präventionsmethode, tritt nun ihren Weg in Deutschland an. Wissenschaftliche Forschungen ergaben, dass ein ruhiger Waldspaziergang, kombiniert mit Entspannungsmethoden wie leichten Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, sich positiv auf Atemwege, Immunsystem, Blutdruck und Stressresilienz auswirkt. Gönnen Sie sich also ein Bad im Wald und genießen Sie die neue Perspektive, die sich Ihnen eröffnen wird! Die Strecke, die für unser Waldbad vorgesehen ist, hat eine maximale Länge von zwei Kilometern und ist auch für unsichere Läufer geeignet. Bitte achten Sie auf eine gute Ausstattung beim Einstieg in die „Waldbadewanne": Festes Schuhwerk und bequeme, gegebenenfalls regenfeste Bekleidung sowie eine Isomatte oder Decke bei trockenem Wetter, ebenso ein kleines Vesper und Wasser oder Tee.

301005
Melanie Glaub
Samstag, 18. Mai 2019, 15:00-18:00 Uhr
Sonntag, 19. Mai 2019, 10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Naturschwimmbad Sulz
25,- EUR

Massage - einfach und effektiv

Sich und seinem Partner etwas Gutes tun durch leicht erlernbare Grifftechniken aus der klassischen Massage. Schwerpunkt wird der Rücken sein, aber auch Arme, Beine und Gesicht werden nicht zu kurz kommen. Das Üben während des Kurstages schafft Sicherheit in der Anwendung und lässt unseren Partner die Wirkung sofort spüren. Eine „Heiße Rolle" als Wärmevorbereitung 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, 16. März 2019, 9:00-17:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.05
32,50 EUR pro Person (min. 8/max. 12 Teiln.)

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 Klangschwingung 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, 23. März 2019, 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, 14. März 2019, 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 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: Getränk, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, Matte.

301058
Andrea Gassmann
Samstag, 4. Mai 2019, 13:00-16:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
16,50 EUR

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, 11. März 2019, 10 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
52,- EUR

Hatha-Yoga - Grundkurs

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

301039
Eva Kollmer
Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 11. März 2019, 11 x
Ev. Kindergarten „Springbrunnen" Mietersheim, Brunnenstr. 11
61,- EUR

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

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.

301040
Marie-Luise Heinkel
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 12 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
71,50 EUR

301041
Marie-Luise Heinkel
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 21. März 2019, 10 x
Tai Chi Schule Lahr, Kaiserstr. 44a
60,- EUR

301042
Marie-Luise Heinkel
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 21. März 2019, 10 x
Tai Chi Schule Lahr, Kaiserstr. 44a
60,- EUR

301043
Marie-Luise Heinkel
Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x
71,50 EUR

301044
Marie-Luise Heinkel
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x
71,50 EUR

Hatha-Yoga - Anfänger und Wiedereinsteiger

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.

301048
Marie-Luise Heinkel
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 12 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
71,50 EUR

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, 11. März 2019, 11 x
Ev. Kindergarten „Springbrunnen", Mietersheim, Brunnenstr. 11
61,- EUR

Yoga kennt kein Alter

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

301046
Nicole Seubert
Freitag, 9:30-11:15 Uhr
ab Freitag, 15. März 2019, 12 x
Tai Chi Schule Lahr, Kaiserstr. 44a
91,- EUR

Yoga auf dem Stuhl

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

301047
Martine Pretsch
Dienstag, 9:15-10:15 Uhr
ab Dienstag, 26. Februar 2019, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
26,- EUR

301061
Martine Pretsch
Dienstag, 9:15-10:15 Uhr
ab Dienstag, 30. April 2019, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Vortragsraum
34,50 EUR

Yoga 60+

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

301049
Martine Pretsch
Dienstag, 10:45-12:00 Uhr
ab Dienstag, 26. Februar 2019, 6 x
Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates"
43,50 EUR

301059
Martine Pretsch
Dienstag, 10:45-12:00 Uhr
ab Dienstag, 30. April 2019, 8 x
Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates"
57,50 EUR

Yoga für Schwangere

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

301050
Nicole Seubert
Freitag, 18:30-20:15 Uhr
ab Freitag, 15. März 2019, 8 x
Im Blumert 16
86,50 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, 27. Februar 2019, 10 x
Bewegungsraum der Ev. 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, 21. Februar 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Roter Saal
79,50 EUR

Hatha-Yoga für Männer

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

301056
Gerhard Schulz
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 10 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
65,- EUR

Yoga - Für den 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, 27. Februar 2019, 10 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
65,- 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 Muskultur 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
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Roter Saal
62,50 EUR

Qigong

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.

Theresa Brossmer
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Roter Saal
74,50 EUR

301068
Mittwoch, 17:15-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 13. März 2019, 10 x

301069
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 13. März 2019, 10 x

Tai Chi Chuan für Anfänger

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, 12. März 2019, 10 x
Luisenschule Neuwerkhof 6
65,- EUR

Entspannende Übungen aus dem Tai Chi für 50+

Entspannte Aufmerksamkeit hilft uns „bei uns zu sein" und erleichtert uns den Alltag mit seinen vielfältigen Anforderungen. In diesem Kurs wollen wir üben, unseren Körper besser zu spüren, Spannungen zu lösen und Ruhe in uns zu finden. Wir richten unsere Achtsamkeit auf den Körper und die Bewegung und können so unser Körperbewusstsein schulen. Einfache Übungen aus dem Tai Chi helfen, die Körperspannung zu regulieren. Kurze Meditationseinheiten zeigen Wege zu Ruhe und Ausgeglichenheit. Geübt wird im Sitzen, Stehen und Liegen.

301071
Alice Pusch
Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.06
23,- EUR

Bewegung – Ausgleich

Rückenfit für Frauen

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

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

302001
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x

302002
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x

Fitnessgymnastik - Fit im Alltag

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

302004
Manuela Gißler-Frank
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
34,50 EUR

Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Ellen Oberlé
48,- EUR

302005
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 25. Februar 2019, 14 x
Turnhalle Langenwinkel, Langenwinkler Hauptstr. 4

302006
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 26. Februar 2019, 14 x
Rathaus Sulz, Bürgersaal

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, 20. Februar 2019, 12 x

302008
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 x

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.
Der Kurs findet am 29.04. und 06.05. nicht statt.

302009
Birgitta Kipper
Montag, 17:00-18:00 Uhr
ab Montag, 11. März 2019, 12 x
Friedrichschule Lahr, Turnhalle, Stefanienstr. 33
41,- EUR

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik für Herren

302010
Anton Walter
Mittwoch, 20:10-21:10 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 11 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
38,- EUR

Rückenfit 50+

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

302011
Manuela Fimm
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
41,- EUR

Rückenfit

302012
Manuela Fimm
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
41,- EUR

Pilates für Anfänger

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

302014
Manuela Gißler-Frank
Montag, 17:00-18:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65, Bewegungsraum
46,50 EUR (min. 9/max. 12 Teiln.)

302015
Manuela Gißler-Frank
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
34,50 EUR

Pilates für Fortgeschrittene

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

302016
Manuela Gißler-Frank
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65, Bewegungsraum
46,50 EUR (min. 9/max. 12 Teiln.)

Pilates Intensiv

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

302018
Marie-Luise Wiechers
Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Roter Saal
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Pilates Mittelstufe

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

302020
Julia Heindl
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 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, 15. März 2019, 10 x

302041
Freitag, 10:00-11:00 Uhr
ab Freitag, 15. März 2019, 10 x

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
Helena Hess / Elena Asmus
Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.
34,50 EUR

302033
Montag, 20:15-21:15 Uhr
Helena Hess / Elena Asmus
ab Montag, 18. Februar 2019, 14 x
Turnhalle Gutenbergschule, Gutenbergstr.
48,- 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!

302030
Irma Jariashvili-Ziebold
Samstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Samstag, 23. Februar 2019, 14 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
48,- EUR

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, 15. März 2019, 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

302021
Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x
58,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

302022
Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 15. März 2019, 10 x
49,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

AROHA - Einführung

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

302024
Stefanie Siefert
Dienstag, 19. Februar 2019, 19:30-21:30 Uhr
Eichrodtschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
14,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

AROHA - 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.

302025
Stefanie Siefert
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 11 x
Eichrodtschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
38,- EUR

AROHA spezial

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
Stefanie Siefert
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 25. Juni 2019, 5 x
Eichrodtschule, Turnhalle, Eichrodtstr.
17,50 EUR

Aroha

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, Klostenstr. 19
65,- EUR (inkl. Eintritt) (min. 8/max. 8 Teiln.)

302034
Dienstag, 11:00-11:45 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x

302035
Dienstag, 12:00-12:45 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x

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

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

302036
Dienstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 10 x

302037
Dienstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 10 x

302038
Dienstag, 19:45-20:30 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 10 x

Outdoor

Die Outdoorschule Black Forest Magic 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!

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: Samstag, 20.07.2019)
Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden, Eingang Hotel Wolfsschlucht.

Kinder und Jugendliche (8-14 J.)
Gemeinsame Teilnahme von Eltern mit ihren Kindern ist möglich. Dies bei der Anmeldung angeben.

302091
Samstag, 6. Juli 2019, 8:30-13:00 Uhr
55,- EUR

Jugendliche ab 15. J. und Erwachsene
Der Kurs wird getrennt vom Kinderkurs durchgeführt.

302092
Samstag, 6. Juli 2019, 8:30-13:00 Uhr
55,- EUR

Kanutour auf der Elz (bei Riegel)
Genießen Sie den wunderschönen Wanderfluss Alte Elz, der sich durch das Rheintal von Riegel bis an den Rhein zum Europa-Park schlängelt. In zahlreichen Kurven fließt die Alte Elz langsam von Riegel aus durch Kenzingen (Zielort). Die Elz ab Riegel ist aufgrund der Strömung auch für Einsteiger sehr gut geeignet. Teilnahme ab 7 Jahren mit einer Begleitperson möglich. Die Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Tourdauer ca. 3,5 Stunden. (Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag, 14.07.2019).
Kinder/Jugendliche von 7 bis einschl. 15 Jahren zahlen den ermäßigten Preis!
Treffpunkt/Einstieg: Riegel, Sportplatz an der Elz (an der kleinen Brücke), P & R Parkplatz (Autobahnausfahrt)

302093
Sonntag, 30. Juni 2019, 9:15-13:15 Uhr
35,- EUR / 29,- EUR

302094
Sonntag, 14. Juli 2019, 9:15-13:15 Uhr
35,- EUR / 29,- EUR

Bogenschießen für Einsteiger für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Entdecken Sie die Faszination des Bogensports. Bogenschießen bedeutet puren Spaß für alle Altersklassen. Den Teilnehmern werden die gesamte Ausrüstung sowie Bogentrainer zur Seite gestellt. Geschossen wird im Freien auf Zielscheiben. Teilnahmealter mindestens 8 Jahre. Bitte mitbringen: enganliegende Freizeitbekleidung, Getränk in Pet-Flasche (keine Glasflaschen). Achtung: Es ist ein gemischter Kurs, auch Eltern können den Kurs mit Ihren Kindern durchführen, müssen sich jedoch getrennt anmelden. Kinder/Jugendliche von 8 bis 15 Jahren bezahlen den ermäßigten Preis.

302095
Sonntag, 26. Mai 2019, 9:30-11:30 Uhr
Sportplatz FC Mietersheim, Allmendstr. 8.
29,- EUR / 22,- EUR

Kochen – Ernährung

Landküche im Frühling - schlicht und einfach gut
Endlich Frühling- frische Kräuter und junges Gemüse machen jetzt richtig munter! Wir kochen mit wenigen, aber guten und saisonalen Zutaten. Bärlauch, Spargel, Erdbeeren…. finden Verwendung. Schnittlauch-Kratzete, Bärlauch-Klößchen oder Holunderblütencreme sind ein paar der Rezepte, die wir zusammen zubereiten und später in netter Runde zusammen genießen werden. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305003
Simone Blieffert
Dienstag, 7. Mai 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- bis 12,- EUR Naturalkosten)

Genuss und Wissen
Wer auf Geschmack und Genuss beim Essen achtet, wird auf Qualität, Herkunft und Verarbeitung der verzehrten Lebensmittel besonderen Wert legen. Möchten Sie zudem für die Alltagsküche nicht lange in der Küche stehen, dann sind Sie bei diesem Kochabend genau richtig. Ich lade Sie ein, schnelle, einfache Gerichte für kalte und warme Mahlzeiten auszuprobieren und ihr Repertoire an Rezepten zu erweitern. Die Theorie zu Beginn des Kochabends steht unter dem Motto: „clever essen leicht gemacht". Bringen Sie Lust auf Informationen, neue Geschmackserlebnisse, Austausch und Kochpraxis mit. Außerdem bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Dosen bzw. Gläser für Reste. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305004
Dagmar Scharff
Donnerstag, 6. Juni 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 6,- bis 10,- EUR Naturalkosten)

Kräuter 1x1

Immer mehr Menschen interessieren sich heute für Wild- und Heilkräuter, die voll lebenswichtiger Mineralstoffe stecken und den Kulturpflanzen hoch überlegen sind. Das Kräuter 1 x 1 will fundierte Kenntnisse der vorgestellten Pflanzen vermitteln. Wir erkunden und verarbeiten die Pflanzen zu kulinarischen Köstlichkeiten oder stellen altbewährte Mittel für die Hausapotheke her. Alte Sagen und Pflanzenmärchen runden die einzelnen Abende ab.

Monika Fischer
Natural- und Skriptkosten bitte jeweils bar entrichten.

Gänseblümchen, Vogelmiere, Labkraut
Kräuterquark von den vorgestellten Wildkräutern mit Bauernbrot wird zubereitet.

305050
Donnerstag, 14. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Lehrküche
14,50 EUR (zzgl. 6,50 EUR Natural- und Skriptkosten)

Knoblauchrauke, Bärlauch, Holunder
Süppchen mit Bärlauch und Knoblauchrauke sowie Holunder-Küchle finden zusammen.

305051
Donnerstag, 4. April 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Lehrküche
14,50 EUR (zzgl. 6,50 EUR Natural- und Skriptkosten)

Brennnessel, Giersch, Waldmeister
Pesto mit Brennnessel und Giersch, Kräuterbrot und Waldmeisterlimonade ergeben eine tolle Kombination.

305052
Donnerstag, 16. Mai 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Lehrküche
14,50 EUR (zzgl. 7,50 EUR Natural- und Skriptkosten)

Johanniskraut, Gänsefingerkraut, Ringelblume
Im Kurs geht es um alte Rezepte der Volksmedizin zur Ergänzung für die Hausapotheke. Es wird ein Johanniskraut-Öl angesetzt, eine Gänsefingerkraut-Tinktur sowie eine Ringelblumensalbe hergestellt.

305053
Donnerstag, 23. Mai 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Lehrküche
14,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Natural- und Skriptkosten)

Kräuterführung - Abschluss
Es gibt eine Menge an essbaren und heilkräftigen Kräutern an ihren jeweiligen Standorten zu entdecken. Zum Abschluss gibt es Kräuterbutter und Bauernbrot.

305054
Donnerstag, 4. Juli 2019, 18:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Unterführung zum Haus am See, Breisgaustraße, Seepark
14,50 EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Skriptkosten)

Flüssige Genüsse

Weizenbier hell – Hefeweizen, Craft - Bier handwerklich gebraut
Weizenbier nach dem Reinheitsgebot? Craftbeer was ist das? Einfach ausgedrückt Craft ist ein Bier handwerklich mit Fantasie gebraut. Nicht von einer Großbrauerei. Seit fast 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 (ladidel), Mitbegründer der Hausbrauerbewegung und Hausbrauer seit über 25 Jahren, das einfache Brauverfahren, bei dem ohne viel technischen Aufwand handwerklich gebraut wird. Ein großer Kochtopf (25 l) und ein großer Plastikeimer reichen als Grundausstattung schon aus. Diese Geräte bringt der Kursleiter zum Kurs mit. Ofenfrischer LEBERkäse und Hausbrauer Bier runden den Brautag ab. Die spätere Abfüllung in Flaschen wird erklärt und von den Brauern alleine oder in der gebildeten Gruppe Zuhause durchgeführt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, verschließbares Gefäß 0,5 Liter für Hefe, Transportgefäß für Bierwürze mit ca. 7 bis 10 Litern Inhalt, Klebeband, Verpflegung und alkoholfreie Getränke, Bierkrug.

305015
Walter Simon
Samstag, 11. Mai 2019, 10:00-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Lehrküche
67,50 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 entrichten.

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

305020
Samstag, 23. März 2019, 10:00-13:00 Uhr)

305021
Samstag, 8. Juni 2019, 10:00-13:00 Uhr

Bunte thailändische Currys
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.

305022
Sooksan Perrier
Samstag, 4. Mai 2019, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

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

305030
Birsen Sen
Samstag, 18. Mai 2019, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

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

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

305032
Samstag, 16. März 2019, 11:00-15:00 Uhr

305033
Samstag, 6. Juli 2019, 11:00-15:00 Uhr

Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse
Sprachenberatung Deutsch
Berufssprachkurse
Deutschkurse
Deutschprüfungen
Lerncafé

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 Unterrichtsstunden 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 Unterrichtsstunden pro Woche) oder am Abend in Teilzeit (12 Unterrichtsstunden 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 aktuellen Arbeitslosen- oder Sozialhilfebescheid mit. Wenn Sie in der Deutschberatung waren, werden Sie per Post von uns zu einem separaten Einstufungstermin eingeladen.

Die VHS hilft gerne, eine Teilnahmeberechtigung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu beantragen. Dies betrifft folgende Interessierte:
- Ausländerinnen und Ausländer
- deutsche Staatsangehörige mit Migrationshintergrund, die nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen und in besonderer Weise integrationsbedürftig sind
- Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler
- Asylbewerber/innen mit hoher Bleibewahrscheinlichkeit

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

Berufssprachkurse

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

Ein Modul umfasst 400 bis 500 Unterrichtsstunden 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.

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.

4040042
Dr. Bianca Kossmann / Sonja Louis
Montag bis Donnerstag, 8:15-12:15 Uhr
ab Dienstag, 22. Januar bis Dienstag, 06. August 2019
In den Osterferien 2019 findet der Unterricht nicht statt.
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.01

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

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 Schulferien 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
Christiane Pichler
Montag und Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 30 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
149,- 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.

4040031
Anastasia Semikova
Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 15 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.04
112,- EUR

Deutsch A1.1 - 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Deutschkenntnissen. Sie lernen Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen.
Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen: www.vhs.lahr.de: Service Online-Einstufungstest – Deutsch
Kursbuch: Schritte plus Neu 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 6.
Kopierkosten bitte bar entrichten.

4040032
Maria Bartkowiak
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 15 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
140,- EUR (zzgl. 3,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Deutsch A1.2 - 5. 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 13.
Am 12.03. findet der Kurs nicht statt.

4040034
Susanna Paris
Dienstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 15 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
140,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Deutsch B1.1- 7. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit guten 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 5 (Hueber-Verlag), ab Lektion 2.

4040035
Dr. Larissa Alitkina
Montag und Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 30 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
186,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Schreibtraining B1 für Alltag und Beruf

In diesem Kurs wird gezielt das Schreiben in verschiedenen Themenbereichen geübt, die für Alltag, Beruf und Prüfungssituationen wichtig sind: u.a. Geschäftsbriefe, E-Mails, Bestellungen, Anfragen, Bestätigungen, Absagen, Reklamationen, Einladungen, Bewerbungsschreiben.
Grammatik und Wortschatz für diese Themen werden wiederholt und vertieft.
Voraussetzung sind Deutschkenntnisse auf Sprachniveau A2.
Bitte vor Anmeldung einen Einstufungstest durchführen und Ergebnis bei der Anmeldung vorlegen: www.vhs.lahr.de: Service Online-Einstufungstest – Deutsch
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Kopierkosten bitte bar entrichten.

4040036
Maike Lehmann
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 13. März 2019, 12 x
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
99,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

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, 1. März/10. Mai/5. Juli 2019
jeweils 20:00-21:30 Uhr
„Cappuccino Bar", Am Marktplatz 3
Kostenfrei

Deutschprüfungen

Deutschtest für Zuwanderer A2-B1

Der DTZ zählt als Sprachnachweis für die Einbürgerung. Integrationskurse schließen mit dieser Prüfung ab. Sie kann aber auch von allen anderen Interessierten abgelegt werden.
Der Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 ist eine skalierte allgemeinsprachliche Prüfung. Sie bietet eine differenzierte Auswertung der Sprachkompetenz in den Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Sie erfahren genau, in welchen Bereichen die Stufe A2 oder B1 erreicht wurde.

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

Freitag, 22. Februar 2019
Anmeldeschluss: 18.01.2019

Freitag, 5. April 2019
Anmeldeschluss: 15. Februar 2019

Freitag, 19. Juli 2019
Anmeldeschluss: 28. Mai 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, 8. April 2019
Anmeldeschluss: 25.02.2019

Montag, 22. Juli 2019
Anmeldeschluss: 29.05.2019

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-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
185,- EUR / vhs-Teilnehmende 155,- EUR

Freitag, 8. März 2019
Anmeldeschluss: 24. Januar 2019

Freitag, 2. August 2019
Anmeldeschluss: 19. Juni 2019

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 –lerner der VHS Lahr

Im Lerncafé können Sie mit Ehrenamtlichen Hausaufgaben oder Online-Übungen machen, lernen und Deutsch sprechen.

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, jeweils 12:30-14:30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.02 Cafeteria, 1. OG
Kostenfrei (Anmeldung ist nicht erforderlich)

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

Sprachen

Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
Arabisch
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, 5. Februar 2019, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.08

Englisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Let's enjoy English! A1.

406001
Lubna Mansoor
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.01
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Englisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Das Lehrwerk wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

406002
Damaris Maurer
Donnerstag, 18:10-19:40 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
69,50 EUR

Englisch A1.1 - 2. Semester

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

406003
Astrid Jörger-Baumann
Montag, 11:00-12:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.01
87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Englisch A1.2 - 3. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Go for it! A1.

406004
Burnetta Day-Mould
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 15 x
Otto-Hahn-Realschule, 215, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR

Englisch A2.2 - 7. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2, ab Lektion 8/9.

406006
Gabriele Bodri
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5
60,- EUR

Englisch A2 Wiederholung und Vertiefung

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit grundlegenden Kenntnissen der englischen Sprache, die das Erlernte 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.
Fairway A2, ab Lektion 3.

406007
Damaris Maurer
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Englisch B1.2 - 5. Semester

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Face2face Pre-Intermediate (2nd Edition), ab Lektion 9A.

406008
Susan Hulström-Karl
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 209, Otto-Hahn-Str. 5
60,- EUR

Englisch C1.1 - 2. Semester

Für Wiederholer und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen auf Niveau B2.
Face2face Advanced C1 (2nd Edition), ab Lektion 2B.

406009
Susan Hulström-Karl
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 209, Otto-Hahn-Str. 5
85,- EUR (min. 7/max. 11 Teiln.)

Am Dienstag, 5. Februar, 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 - 7. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Great! A2, ab Lektion 8/9.

406011
Gabriele Bodri
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 13 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.04
81,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Englisch mit Muße B1.2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Easy English B1.2, ab Lektion 3.

406013
Eva Kiehne
Mittwoch, 16:30-18:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.01
71,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Conversation – Business English

English Conversation A2/B1

Terror... Tea... Technology...
You want to be able to say more than that? Polish up your old English? Talk about current events? Or maybe learn something about how Americans tick?
Then this course is for you.

406015
Sami Odeh
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.08
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

English Conversation mit Muße B1

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
We are going to practise spoken English and repeat as well some basic structures.
In conversation II (Klett), ab Lektion 1.

406016
Astrid Jörger-Baumann
Montag, 9:15-10:45 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 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 II (Klett), ab Lektion 1.

406017
Astrid Jörger-Baumann
Mittwoch, 9:15-10:45 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 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 (Klett). Kopierkosten bitte bar entrichten.

406018
Gabriele Bodri
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5
83,- EUR (min. 6/max. 8 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!
vhespresso-Kursformat: Klein, stark, gut! Intensives Lernen in kleiner Gruppe, 1 bis max. 3 TN, mit Durchführungsgarantie ab 1 TN.
Business Partner B1+ Coursebook (Pearson Verlag).

406019
Burnetta Day-Mould
Montag, 19:30-21:00 Uhr
ab Montag, 11. März 2019, 5 x
Otto-Hahn-Realschule, 215, Otto-Hahn-Str. 5
210,- EUR (min. 1/max. 3 Teiln.)

ESF
Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS IN BADEN-WÜRTTEMBERG

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 mit einfachen Vorkenntnissen A1/A2. Hooray for Holidays!

406020
Lubna Mansoor
Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 11. März 2019, 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, 5. Februar 2019, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.07

Französisch A1.1
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe).

408001
Martina Steger
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.04
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch A1.2 - 5. Semester
Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 9.

408003
Christine Bibal-Köpke
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.04
74,50 EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

Französisch A2.1 - 8. Semester
Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Perspectives A2, ab Lektion 6.

408005
Eva-Maria Hirth-Schmidt
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 8 x
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Französisch A2.2 - 11. Semester
Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Perspectives A2, ab Lektion 7.

408006
Sabine Lorenz
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 14 x
Otto-Hahn-Realschule, 225, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Französisch mit Muße
Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten in angemessenem Tempo.

Französisch mit Muße A1.1 - 2. Semester
Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten, angemessenem Tempo und einer kleineren Lerngruppe.
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 3.

408002
Christine Bibal-Köpke
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 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 5/6, sowie Lektüre.

408012
Bernadette Mutter
Freitag, 9:30-11:00 Uhr
ab Freitag, 22. Februar 2019, 11 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.01
91,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Konversation – Französisch für die Reise

Französisch A2/B1
Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Leichte Konversation über Alltagsthemen, basierend auf der Zeitschrift „Ecoute".

408010
Sylvie Renkenberger
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch für den Urlaub
Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

408015
Christine Bibal-Köpke
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 18. März 2019, 8 x
Otto-Hahn-Realschule, 220, Otto-Hahn-Str. 5
113,- EUR (min. 4/max. 5 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, 15. März/12. April/17. Mai 2019
jeweils 20:00-21:30 Uhr
Restaurant „Bergbrauerei Zahler", Obertorstr. 7
Kostenfrei

Italienisch

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

Dienstag, 5. Februar 2019, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, 1. OG, Foyer

Italienisch A1.1 - 1. Semester
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Chiaro! Nuova Edizione A1.

409002
Dr. Giuseppe Pantusa
Montag, 19:40-21:10 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 15 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR

Italienisch A1.1 - 2. Semester
Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Passo dopo passo A1, ab Lektion 3/4.

409001
Dr. Juliana Bauer
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 220, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Italienisch A1.2 - 3. Semester
Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Chiaro! A1, ab Lektion 5.

409004
Annalisa Tubiana Woehrel
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
60,- EUR

Italienisch mit Muße A1
Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten, angemessenem Tempo und einer kleinen Lerngruppe.
Chiaro! A1, ab Lektion 5.

409003
Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.04
169,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Italienisch A1.2 - 4. Semester
Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Insieme A1, ab Lektion 8.

409005
Dr. Giuseppe Pantusa
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 15 x
Otto-Hahn-Realschule, 214, Otto-Hahn-Str. 5
93,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Italienisch A2.1 - 8. Semester
Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Chiaro! A2, ab Lektion 4.

409007
Viola Nickert
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 210, Otto-Hahn-Str. 5
71,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Italienisch B1.2 - 4. Semester
Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Chiaro! B1, ab Lektion 6/7.

409009
Annalisa Tubiana Woehrel
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 208, Otto-Hahn-Str. 5
85,- EUR (min. 7/max. 11 Teiln.)

Italienisch für die Reise – Konversation

Italienisch für den Urlaub
Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Das Kursmaterial erhalten SievonderDozentin.Kopierkostenbittebarentrichten.

409010
Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh
Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 29. April 2019, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.01
106,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 4/max. 5 Teiln.

Tavola Rotonda - Italienisch-Sprachenstammtisch
Italienisch-Sprechende aus Lahr, Umgebung und der ganzen Welt sind willkommen! Ci incontriamo per parlare italiano, bere e mangiare.

Freitag, 1. März/12. April/7. Juni 2019
jeweils 20:00-21:30 Uhr
Trattoria da Enza, Vogtstorstr. 1, 77933 Lahr
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, 5. Februar 2019, 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, 17:45-19:15 Uhr
ab Montag, 25. März 2019, 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 A1.1 - 2 Semester möglich. Geübt werden Alltags- und Urlaubssituationen. Kopierkosten bitte bar entrichten.

422002
Maria Mercedes Viera-Stiefel
7./11./14./18./21./25. Mai 2019
Dienstag,18:30-21:30 Uhr
Samstag, 9:30-12:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.01
99,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Spanisch A1.1 - 2. Semester
Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 3.

422003
Veronica Möring
Montag, 19:30-21:00 Uhr
ab Montag, 11. März 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.08
60,- EUR

Spanisch A1.2 - 4. Semester
Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 6/7.

422004
Teresita Schablowsky-Marin
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 27. Februar 2019, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.08
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Spanisch A2.1 - 5. Semester
Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Eñe A2, ab Lektion 1.

422005
Veronica Möring
Montag, 16:00-17:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.05
85,- EUR (min. 7/max. 9 Teiln.)

Spanisch A2.2 - 8. Semester
Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Eñe A2, ab Lektion 5/6.

422006
Teresita Schablowsky-Marin
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. Februar 2019, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.08
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Spanisch intensiv B1 (Minigruppe) - 15. Semester
Sie lernen in einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmer/innen intensiv Spanisch. Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Eñe B1.1, ab Lektion 6.

422008
Teresita Schablowsky-Marin
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 26. Februar 2019, 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. Aclararemos 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, 26. Februar 2019, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Kompaktkurs Spanisch für den Urlaub
Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden.
Dieser Kompaktkurs entführt Sie auf eine spannende Reise zu Sprache, Traditionen und Reisezielen in Mittelamerika (u.a. Panama, Kolumbien, Costa Rica).
An zwei Samstagen lernen Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei einfache Sätze, um in Alltagssituationen zurecht zu kommen.
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Vivan las vacaciones!, ab Lektion 1. Kopierkosten bitte bar entrichten.

422013
Erika Gonzalez
Samstag, 9:30-16:15 Uhr
ab Samstag, 23. Februar 2019, 2 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 4/max. 5 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, 6. April 2019, 2 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 4/max. 5 Teiln.

Mesa Redonda - Spanisch-Sprachenstammtisch
Spanisch-Sprechende aus Lahr, der Region und der ganzen Welt sind willkommen! Tendriamos ganas de encontrarnos a charlar, beber y comer algo...
Für nähere Informationen wenden Sie sich an Herbert Wickertsheim: herbie49@outlook.de

Freitag, 12. April/10. Mai/12. Juli 2019
jeweils 20:30-22:00 Uhr
Gasthaus „Thalassa", Geroldsecker Vorstadt 93
(ehem. Guller)
Kostenfrei

Weitere Sprachen

Einführung in die arabische Sprache, Kultur und Gesellschaft
Für Wiedereinsteiger/innen und 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 unterhalten möchten.

401001
Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 16:00-17:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.04
99,50 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Arabisch A2.1 - 7. Semester
Arabisch für Wiedereinsteiger/innen und Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Grundbegriffe und sprachliche Fertigkeiten der mündlichen und schriftlichen Kommunikation werden vertieft und geübt.
Salam!, ab Lektion 10.

401002
Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Arabisch A2 - Minigruppe - 16. 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, 19. Februar 2019, 8 x
Otto-Hahn-Realschule, 223, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

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

Kompaktkurs Polnisch 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 Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

417001
Anna Zimmer-Romanowska
Freitag, 16:00-18:15 Uhr
ab Freitag, 3. Mai 2019, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.08
106,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Portugiesisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Oi Brasil!, aktuell. A1.

418001
Iuri Karg
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 12 x
Otto-Hahn-Realschule, 224, Otto-Hahn-Str. 5
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Russisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Otlitschno! aktuell A1, ab Lektion 1.

419001
Vera Erfurt
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 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 4.
Am 12.03. findet der Kurs nicht statt.

419002
Susanna Paris
Dienstag, 14:00-15:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.01
113,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Schwedisch A2+ - 11. 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 svenskkursen! Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 6.

420001
Evelyne Maier
Samstag, 9:30-12:00 Uhr, 5 x
23. Februar/23. März/11./25. Mai/6. Juli 2019,
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 1.08
62,- EUR (min. 6/max. 9 Teiln.)

Schwedisch A2+

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen – Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 15.

420002
Andrea Kiechle
Samstag, 10:00-12:30 Uhr, 4 x
23. März/6./13. April/4. Mai 2019
VHS-Zentrum zum „Pflug", Kaiserstr. 41, Raum 2.01
85,- EUR (min. 4/max. 5 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.

Türkisch A1.1 -2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. vhespresso-Kursformat: Klein, stark, gut! Intensives Lernen in kleiner Gruppe, 1 bis max. 3 TN, mit Durchführungsgarantie ab 1 TN.
Ne güzel! A1, ab Lektion 2.

424001
Birsen Sen
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5
420,- EUR (min. 1/max. 3 Teiln.)

Türkisch A1.2 - 5. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Kolay gelsin, ab Lektion 7.

424002
Birsen Sen
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 10 x
Otto-Hahn-Realschule, 221, Otto-Hahn-Str. 5
141,- EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Ungarisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen. vhespresso-Kursformat: Klein, stark, gut! Intensives Lernen in kleiner Gruppe, 1 bis max. 3 TN, mit Durchführungsgarantie ab 1 TN.
Szóbeszéd A1, ab Lektion 4.
Am 12.03. findet der Kurs nicht statt. Kopierkosten bitte bar entrichten.

425002
Susanna Paris
Dienstag, 16:45-18:15 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 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.

Computer – Beruf

Schlüsselqualifikationen
Computer Basiskurse
Windows & Office
Apple MacBook
Internet
Bildbearbeitung
iPad & iPhone
Android 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 nonverbalen 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, 23. März 2019, 9:00-12:00 Uhr
Samstag, 30. März 2019, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
33,50 EUR

Körpersprache - Nonverbale Kommunikation

Jeder Mensch sendet bewusst oder unbewusst Signale aus. Diese richtig zu deuten bzw. richtig einzusetzen, ist eine Schlüsselfähigkeit in Beruf, Alltag und Privatleben, denn Körpersprache sagt mehr als Worte. Die Teilnehmenden erfahren durch Übungen ihre eigene Wirkung auf andere und schärfen ihre Wahrnehmung hinsichtlich nonverbaler Signale.

506002
Dietrich Grübner
Samstag, 30. März 2019, 9:30-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Vortragsraum
50,- 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, 6. April 2019, 9:45-16:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
53,50 EUR

Auf zu neuen Ufern - Kompass für berufliche Veränderung

Sind Sie unzufrieden in Ihrem aktuellen Job? Oder planen Sie den beruflichen Wiedereinstieg? Sie treten auf der Stelle und möchten endlich in Bewegung kommen? In diesem Workshop erarbeiten Sie für sich einen persönlichen Kompass, der Ihnen Orientierung gibt und Ihnen hilft, sich Ihrer Stärken, Ressourcen und Werte bewusst zu werden. Sie gewinnen Impulse für Ihre beruflichen Ziele und planen Ihre nächsten Schritte.

506004
Dr. Ilona Rau
Samstag, 25. Mai 2019, 9:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
53,50 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.

Soziale Netzwerke beruflich nutzen - XING & LinkedIn

Kontakte knüpfen und pflegen, sich fachlich austauschen, Stellenangebote finden – das ermöglichen berufliche Plattformen wie XING und LinkedIn. Soziale Netzwerke im Internet können bei der Jobsuche genauso hilfreich sein wie eine gute Bewerbung. Auch immer mehr Unternehmen nutzen diese Plattformen, um Fachkräfte zu suchen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Soziale Netzwerke für Ihr berufliches Weiterkommen nutzen können.

506005
Dr. Ilona Rau
Montag, 8. April 2019, 18:00-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
30,- EUR

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
Mittwoch, 27. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
101,- EUR (min. 1/max. 3 Teiln.)

Konfliktmanagement im Beruf

Konflikte sind Bestandteil des Zusammenlebens und damit auch des Arbeitslebens. Da diese Konflikte sich existenziell auswirken können und erheblich die Arbeitsleistung und das Wohlfühlen am Arbeitsplatz beeinflussen, ist es wichtig, geeignete Strategien kennenzulernen, um Konflikte in einer Firma vorherzusehen und positiv bewältigen zu können. In diesem Seminar üben die Teilnehmenden anhand von BeispielsituationenkonstruktiveStrategienzurKonfliktlösung.

506008
Michael Thorhauer
Dienstag, 9. April 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 1.07
101,- EUR (min. 1/max. 3 Teiln.)

Teamfähigkeit im Beruf

Teamfähigkeit wird im Berufsalltag immer wichtiger, denn komplexe Aufgabenstellungen erfordern Mitarbeiter, die professionell zusammenarbeiten. Kompromissfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und das Erkennen der Stärken der einzelnen Mitarbeiter sind wichtige Faktoren, die ein erfolgreiches Arbeiten im Team möglich machen. In diesem Seminar erfahren Sie einiges darüber, wie Teams funktionieren und wie sich jeder einzelne in einem Team gewinnbringend verständigen kann.

506009
Michael Thorhauer
Mittwoch, 15. Mai 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 1.07
101,- EUR (min. 1/max. 3 Teiln.)

Konstruktiv und selbstsicher kommunizieren mit „schwierigen" Gesprächspartnern

Ehrenamtlich Tätige haben mit einer Vielzahl von unterschiedlichen und oft schwierigen Menschen zu tun. Um in Gesprächen diese Situation angemessen zu bewältigen ist konstruktives und deeskalierendes Agieren wichtig. Im Seminar lernen Sie Ihr eigenes Zuhörverwalten und Reaktionsverhalten kennen. Sie unterscheiden zwischen Wahrnehmen und Interpretieren und können so Missverständnissen vorbeugen. Sie üben angemessenen, klar und konstruktiv zu formulieren, so können Gespräche besser gelingen und Konflikte bewältigt werden. 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: 15.02.2019. Hinweis: Das kostenfreie Angebot ist ausschließlich für ehrenamtlich Engagierte vorgesehen!

506010
Susanne Bock
Freitag, 15. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 16. März 2019, 9:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei

Erste Hilfe bei psychischen Krisen

Umgang mit Menschen in psychischen Krisen

Ehrenamtliche oder Menschen in helfenden Berufen kommen häufig mit Menschen in psychischen Ausnahmezuständen in Berührung. Wie kann man als vertrauensvoller Helfer eine problematische psychische Entwicklung erkennen, ansprechen und einer Lösung zuführen? Wie erkenne ich, ob jemand eine professionelle Behandlung braucht oder es einfach reicht, wenn die Person Unterstützung findet, wie z.B. durch Zuhören und Anteilnahme? In diesem Seminar erlernen Sie einfache wertschätzende Kommunikation und hilfreiches Fragen in Krisensituationen, einfache therapeutische Techniken und Selbsthilfetechniken. Sie lernen akute Krisensituationen einzuschätzen lernen und Hilfe zu holen, das Erkennen der wichtigsten psychischen Erkrankungen und dem Umgang damit, das Erkennen von Suizidgefährdung und dem Umgang damit. 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: 9.11.2019. Hinweis: Das kostenfreie Angebot ist ausschließlich für ehrenamtlich Engagierte vorgesehen! Bitte mitbringen: Gymnastik-Matte und bequeme Kleidung

506011
Nicole Lutterer
Freitag, 28. Juni 2019, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 29. Juni 2019, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei

Eine weitere Fortbildung für Ehrenamtliche finden Sie auf S. 55

Kostenloses Beratungsangebot für Frauen zu beruflichen Fragen

Die Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg - Südlicher Oberrhein bietet individuelle Beratungstermine für Frauen in Lahr an. Je nach Anliegen werden berufliche Ziele, eine realistische berufliche Planung sowie weiterführende Schritte erarbeitet. Wenn Sie Fragen haben zur beruflichen (Neu-) Orientierung, zum Wiedereinstieg nach einer Familienphase oder bei Arbeitslosigkeit, zur Berufswahl, zur Berufs- und Karriereplanung, zur Aus- und Weiterbildung, zur Stellensuche und Bewerbung, dann können Sie sich gerne für einen persönlichen Beratungstermin bei der Kontaktstelle Frau und Beruf anmelden. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und neutral.
Die Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein wird im Rahmen des Landesprogramms Kontaktstellen Frau und Beruf vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg finanziell gefördert. Weitere Informationen zum Angebot und zur Arbeit der Kontaktstelle Frau und Beruf finden Sie unter www.frauundberuf-ortenau.

Anmeldung über Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein
Tel.: 0761/201 1731 oder per E-Mail frau_und_beruf@stadt.freiburg.de.

506012
Donnerstag, 9. Mai 2019, 9:30-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 1.07
Kostenfrei

Vorbereitung auf die Prüfung Mathematik Realschulabschluss

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

608001
Matthias Laube
Samstag, 23. März 2019, 10:00-14:00 Uhr
Sonntag, 24. März 2019, 10:00-14:00 Uhr
Samstag, 6. April 2019, 10:00-14:00 Uhr
Sonntag, 7. April 2019, 10:00-14:00 Uhr
Otto-Hahn-Realschule, Neubau 1.112, Otto-Hahn-Str. 5
59,50 EUR

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.

ESF Chancen fördern EUROPÄISCHER SOZIALFONDS IN BADEN-WÜRTTEMBERG

EUROPÄISCHE UNION

Computer Basiskurse

Wir setzen auf Schulungsunterlagen von HERDT www.herdt.com

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.

503002
Christel Mossmann
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 13. März 2019, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
46,50 EUR (inkl. 11,- EUR für Buch)
min. 7/max. 14 Teiln.

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.

ESF Chancen fördern EUROPÄISCHER SOZIALFONDS IN BADEN-WÜRTTEMBERG

501002
Wolfgang Langecker
Montag, 18. Februar 2019, 18:30-21:30 Uhr
Donnerstag, 21. Februar 2019, 18:30-21:30 Uhr
Montag, 25. Februar 2019, 18:30-21:30 Uhr
Donnerstag, 28. Februar 2019, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
82,- EUR

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.

ESF Chancen fördern EUROPÄISCHER SOZIALFONDS IN BADEN-WÜRTTEMBERG

501005
Peter Kees
Dienstag, 7. Mai 2019, 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 14. Mai 2019, 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.

ESF Chancen fördern EUROPÄISCHER SOZIALFONDS IN BADEN-WÜRTTEMBERG

501020
Wolfgang Langecker
Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 11. März 2019, 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, 25. März 2019, 18:30-21:30 Uhr
Donnerstag, 28. März 2019, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

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.

ESF Chancen fördern EUROPÄISCHER SOZIALFONDS IN BADEN-WÜRTTEMBERG

501031
Wolfgang Langecker
Montag und Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 29. April 2019, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
135,50 EUR (inkl. 12,- EUR für Buch)

Formulare erstellen mit Excel 2016

Excel wird häufig dazu benutzt, Formulare zu erstellen, mit deren Hilfe Daten erfasst und zuverlässig ausgewertet werden. Um das Erfassen der Daten für den Benutzer möglichst einfach zu gestalten und Fehleingaben zu verhindern, gibt es in Excel eine Reihe von Hilfsmitteln. Dazu gehören: Schützen von Formeln und Formularen, Arbeiten mit Steuerelementen wie Kombinationsfelder, Kontrollfelder, Optionsfelder; Arbeiten mit Makros, Speichern des Formulars als Vorlage und die Gültigkeitsprüfung zum Verhindern von Fehleingaben.VoraussetzungsindExcel-Grundkenntnisse.

501034
Dennis Bauske
Dienstag, 26. März 2019, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
21,- EUR

Kaufmännisches Rechnen mit Excel

Der Kurs „Kaufmännisches Rechnen mit Excel" wendet sich an Teilnehmer mit kaufmännischen Kenntnissen und Excel-Basiswissen. Sie erfahren schnell alles Wesentliche über Rechenarten, Statistik, Einkauf, Vertrieb, Controlling und Rechnungswesen. Zahlreiche Übungsaufgaben und Lösungen erleichtern Ihnen den Umgang mit den Grundzügen der kaufmännischen Tätigkeiten. Kursinhalte sind: Dreisatz, Währungen umrechnen, Analyse-Funktionen, Korrelationsanalyse, optimaler Bestellzeitpunkt, Provisionsberechnung, Break-even-Berechnung, Zinseszinsrechnung. Voraussetzung sind Excel-Grundkenntnisse.

501035
Wolfgang Langecker
Montag, 20. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr
Donnerstag, 23. Mai 2019, 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
Dienstag, 26. Februar 2019, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
21,- EUR

Kurse mit ESF-Fachkursförderung sind mit dem ESF-Logo gekennzeichnet.

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, 1. April 2019, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
82,50 EUR

ESF Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS IN BADEN-WÜRTTEMBERG

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
Dennis Bauske
Dienstag, 12. März 2019, 18:30-21:30 Uhr
Dienstag, 19. März 2019, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

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 (diese sollte doppelt so groß sein wie Ihre Festplatte), dann kann die automatische Datensicherung (TimeMachine) im Kurs eingerichtet werden.

501060
Judith Märkle
Samstag, 11. Mai 2019, 9:30-14:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
31,- EUR

Internet

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.

501068
Achim Wißmann
Samstag, 9. Februar 2019, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
60,- EUR

501069
Achim Wißmann
Samstag, 6. April 2019, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
60,- EUR

Outdoor Navigation mit Locus Pro

Locus Map auf dem Mobiltelefon ersetzt vollständig einen GPS-Empfänger und ist ein zuverlässiger Helfer im täglichen Einsatz. Wanderer, Mountainbiker und Motorradfahrer, die ihre Touren aufzeichnen oder vorhandene Routen nachfahren bzw. nachwandern möchten, erhalten fundierte Grundlagen und wertvolle Tipps. Im ersten Teil des Kurses befassen wir uns mit der Einführung in die Oberfläche von Locus Map und man lernt wichtige Funktionen kennen. Es wird gezeigt, wie man Touren plant, oder auf eine nahezu unbegrenzte Anzahl fertiger Touren zurückgreifen kann. Im zweiten Teil begeben wir uns auf eine Fahrradtour in der Umgebung, die wir zuvor geplant haben. Für Einsteiger und für GPS-Nutzer mit Vorkenntnissen geeignet. Wenn möglich eigenes Android Smartphone mitbringen.

501064
Bernd Grundmann
Freitag, 3. Mai 2019, 17:30-20:15 Uhr
Samstag, 4. Mai 2019, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
30,- EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit Lightroom für Einsteiger

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 Histrogrammbeurteilung, Farb- und Helligkeitskorrekturen, sowie einfache Retuschen. Voraussetzung: Sicherheit im Umgang mit PC und Windows.

501083
Ronald Buck
Dienstag, 2. April 2019, 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 9. April 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements für Einsteiger

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, 21. Mai 2019, 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 28. Mai 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

iPad & iPhone

iPad & iPhone - Grundfunktionen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Apple iPads oder iPhones kennen. Sie lernen den Aufbau und die Bedienung ihres Gerätes kennen. Sie gestalten und verwalten Ihre Screens. Sie lernen, welche Einstellungsmöglichkeiten es gibt und wie diese aktiviert werden, um z.B. über WLAN oder „Mobile Daten" das Internet zu nutzen. Sie werden Apps installieren und lernen wichtige Apps für den täglichen Gebrauch kennen. Dieser Kurs ist ausschließlich für Apple-Geräte konzipiert und daher für Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystemen Android oder Windows nicht anwendbar. Bitte das eigene iPad oder iPhone (inkl. Netzteil) und die Daten für die Apple-ID (i.d.R. die E-Mail-Adresse mit der das iPad bzw. iPhone eingerichtet wurde und das dazugehörende Passwort) mitbringen.

501065
Antonino Gargano
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
46,50 EUR

Gute und praktische Apps für das iPhone und iPad

Es gibt unzählige Apps für fast alle Anwendungsgebiete, aber welche Apps sind für das jeweilige Einsatzgebiet zu empfehlen? In diesem Kurs lernen Sie interessante Apps für Informationen und Medien, Navigation, Hobby, Rezepte, Selbstorganisation und Unterstützung für das tägliche Leben kennen. Voraussetzungen: 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 dazugehörende Passwort) mitbringen.

501062
Antonino Gargano
Dienstag, 2. April 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
21,- EUR

Android Smartphone & Tablet

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. 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, 11. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Montag, 18. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
41,50 EUR

Gute und praktische Apps für das Android Smartphone oder Tablet

Es gibt unzählige Apps für fast alle Anwendungsgebiete, aber welche Apps sind für das jeweilige Einsatzgebiet zu empfehlen? In diesem Kurs lernen Sie interessante Apps für Informationen und Medien, Navigation, Hobby, Rezepte, Selbstorganisation und Unterstützung für das tägliche Leben kennen. Voraussetzungen: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (Smartphone oder Tablet) Außerdem benötigen Sie einen Google Account und das dazugehörige Passwort.

501061
Jasmin Gargano
Montag, 25. März 2019, 18:00-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.05
15,50 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, 12. März 2019, 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, 7. Mai 2019, 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 ein Foto-Kalender im Wert von 21,95 EUR enthalten.

501075
Christian Pfitzner
Donnerstag, 21. März 2019, 14:00-17:00 Uhr
Donnerstag, 28. März 2019, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
41,50 EUR

Cewe-Fotobuches 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 Ausgestaltungsmöglichkeiten, 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 Entdecken eigener Möglichkeiten sind inbegriffen.

501076
Christian Pfitzner
Donnerstag, 4. April 2019, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
21,- EUR

Kurse für Jüngere

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
Dienstag, 23. April bis Samstag, 27. April 2019
vjeweils 10:00-11:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
33,50 EUR (inkl. 8,50 EUR für Buch)

PC für Kids (8-10 J.)

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

501087
Christian Pfitzner
Montag, 15. April 2019, 14:00-16:15 Uhr
Dienstag, 16. April 2019, 14:00-16:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
31,- EUR (min. 10/max. 10 Teiln.)

Internet für Kids (8-10 J.)

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

501088
Christian Pfitzner
Mittwoch, 17. April 2019, 14:00-16:15 Uhr
Donnerstag, 18. April 2019, 14:00-16:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
31,- EUR (min. 10/max. 12 Teiln.)

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, 15. März 2019, 15:00-17:00 Uhr
Samstag, 16. März 2019, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, EDV-Raum
36,- EUR (min. 10/max. 14 Teiln.)

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.

504001
Wolfgang Langecker
Dienstag, 18:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 14 x
Lahr, Otto-Hahn-Realschule, 226, Otto-Hahn-Str. 5
205,- EUR (inkl. 20,- EUR für Buch)

ESF Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS IN BADEN-WÜRTTEMBERG
Xpert Business

Finanzbuchhaltung Aufbaukurs

Vertiefung der doppelten Buchführung, Steuerrecht, Anwendung von Bewertungsgrundsätzen. Der Schwerpunkt liegt auf selbstständig durchgeführten Jahresabschlüssen. Voraussetzung: Besuch des Grundkurses oder ein diesem entsprechender Kenntnisstand. Der Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden.

504002
Wolfgang Langecker
Freitag, 18:00-21:00 Uhr
ab Freitag, 15. März 2019, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug",Kaiserstr. 41, Raum 2.01
228,- EUR (inkl. 20,- Euro für Buch)

Xpert Business - Kompetenz im Beruf
Xpert Business steht für ein qualitativ hochwertiges und bundesweit standardisiertes Angebot zur beruflichen Weiterbildung. Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten - vom Einsteiger- bis zum Profi-Niveau. Jeder Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden. Durch die Kombination mehrerer Module - auch bei verschiedenen Volkshochschulen - kann man zu bundesweit standardisierten Abschlüssen gelangen. Die Handwerkskammer Freiburg erkennt die Xpert Business Abschlüsse als Zugangsvoraussetzung für ihre kaufmännischen Fachlehrgänge und die Betriebswirt- und Fachwirtkurse an. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.xpert-business.eu (Xpert Business) und www.wissen-hoch-drei.de (Gewerbe-Akademie).

ESF Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS IN BADEN-WÜRTTEMBERG
Xpert Business

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-lern-plattform/

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 Authorized User Training

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, 14. März 2019, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 15. März 2019, 8:30-15:30 Uhr

504011
Donnerstag, 11. April 2019, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 12. April 2019, 8:30-15:30 Uhr

504012
Donnerstag, 9. Mai 2019, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 10. Mai 2019, 8:30-15:30 Uhr

504013
Donnerstag, 6. Juni 2019, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 7. Juni 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
Donnerstag, 16. Mai 2019, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 17. Mai 2019, 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
Donnerstag, 21. Februar 2019, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 22. Februar 2019, 8:30-15:30 Uhr
Alfatraining Bildungszentrum e.K., Freiburg, Bismarckallee 13 oder Offenburg, Hauptstr. 40
360,- EUR

SAP Kreditorenbuchhaltug

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
Mittwoch, 20. März 2019, 8:30-15:30 Uhr
Donnerstag, 21. März 2019, 8:30-15:30 Uhr
Freitag, 22. März 2019, 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 Kurs-baustein 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 bun-desweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue 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. 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 Seite 61
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 Seite 61
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 Seite 61
249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz-buchführung	Internes Rechnungs-wesen	Externes Rechnungs-wesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in	Personal- und Lohnbuch-halter/in	Finanz- und Lohnbuch-halter/in	Rechnungs–wesen und Controlling	Rechnungs-wesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) mit DATEV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
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								●

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 Seite 61
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 Seite 61
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 Seite 61
249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

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 Seite 61
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 Seite 61
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 Seite 61
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 Seite 61
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 Seite 61
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 erstellt, 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 Seite 61
249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

Techniktest vom 25.02. bis 11.03.2019 von 8:30 bis 20:30 Uhr

Datum	Titel
12.03.2019	1. Kurstermin
14.03.2019	2. Kurstermin
19.03.2019	3. Kurstermin
21.03.2019	4. Kurstermin
26.03.2019	5. Kurstermin
28.03.2019	6. Kurstermin
02.04.2019	7. Kurstermin
04.04.2019	8. Kurstermin
09.04.2019	9. Kurstermin
11.04.2019	10. Kurstermin
Osterpause	
30.04.2019	11. Kurstermin
02.05.2019	12. Kurstermin
07.05.2019	13. Kurstermin
09.05.2019	14. Kurstermin
14.05.2019	15. Kurstermin
16.05.2019	16. Kurstermin
21.05.2019	17. Kurstermin
23.05.2019	18. Kurstermin
28.05.2019	19. Kurstermin
04.06.2019	20. Kurstermin
06.06.2019	Nachholtermin bei Bedarf
vsl. 30.09.2019	**Ende des Semesters und der Video-Verfügbarkeit**

Alle Kurstermine jeweils von 18:30 bis 20:30 Uhr
Dauer 2 Stunden

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 Seite 61
249,- EUR (inkl. Kosten für die Kursmaterialien)

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:
16. September 2019

Schulentgelt:
34,- EUR pro Monat

Ort:
Otto-Hahn-Realschule Lahr

Kontakt Schulleitung:
Monika Sattler-Hetzel
ARSLAHR@web.de
Tel. 07822/8679898

Info-Termine:
Montag, 18. März 2019, 19:00 Uhr
Montag, 6. Mai 2019, 19:00 Uhr
Montag, 8. Juli 2019, 19:00 Uhr
Montag, 22. Juli 2019, 19:00 Uhr
Montag, 16. September 2019, 19:00 Uhr
Lahr, Otto-Hahn-Realschule, Otto-Hahn-Str. 5, Raum 1.24

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:
16. September 2019

Schulentgelt:
49,- EUR pro Monat

Ort:
Scheffel-Gymnasium Lahr

Kontakt Schulleitung:
Marcus Rabenmüller
rabenmueller@gmx.de
Tel. 07824/661428

Infotermine:
Montag, 18. März 2019, 19:30 Uhr
Montag, 8. Juli 2019, 19:30 Uhr
Montag, 16. September 2019, 19:30 Uhr
Lahr, Scheffelgymnasium, Otto-Hahn-Str. 7

VHS Ettenheim
Carola Goetsch

Neumattenstraße 2
77955 Ettenheim

Tel 07822/7807695
vhs-ettenheim@lahr.de

Weinflitterwochen

Im Vorfeld der 21. Ettenheimer Weinmesse, die am 26./27. April 2019 jeweils von 19:00 bis 23:00 Uhr in der Stadthalle Ettenheim stattfindet, laden die Weingüter Bieselin, Isele, Jäger, Weber, die Winzergenossenschaft Münchweier-Wallburg-Schmieheim, das Gasthaus Lamm sowie die Volkshochschule wieder zu den Weinflitterwochen ein.

„Es wird gerollt" - Rouladen aus Fisch, Geflügel und Äpfel

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

109110
Andreas Feißt / Astrid Heß
Freitag, 15. März 2019, 18:00-23:00 Uhr
Küchenstudio Hein, Tullastr. 5
46,- EUR (inkl. Naturalkosten)
Anmeldung erforderlich

Betriebsbesichtigung Weingut Isele, Münchweier

Lernen Sie das neue Betriebsgebäude des Weingutes Isele in Münchweier kennen. Während einem Glas Wein führen Sie Florian und Philipp Isele durch den Weinkeller. Die zwei Vollblutwinzer erzählen Ihnen Wissenswertes über das Weingut Isele und den Weinbau.

103110
Florian Isele / Philipp Isele
Donnerstag, 21. März 2019, 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Betriebsgebäude, Hauptstr. 87, Münchweier
5,- EUR (für Verkostung)
Anmeldung erforderlich

Exkursionen

Tag des Wanderns in Ettenheimmünster

Bundesweit sind an diesem Wandertag Wanderungen geplant. Auch der Schwarzwaldverein Ettenheim-Herbolzheim, die Tourist-Info Ettenheim und die Volkshochschule wollen an diesem Tag eine schöne Wanderung rund um Ettenheimmünster anbieten.
Die Wanderung beginnt bei der Kirche St. Landelin in Ettenheimmünster und führt die Wandergruppe hoch ins Lautenbach, weiter zum Dörlinbacher Grund, hoch zum Totenruheplatz, durch den Burenwald zum Schneiderhof, weiter zur Hubertushütte und zum Herbolzheimer Höfle (Vesperpause). Danach zum Klosterwald und Heidenkeller - von dort zur Kirche St. Landelin zurück. Wanderstrecke: 19,6 km.
Start bei der Wallfahrtskirche St. Landelin in Ettenheimmünster (Parkplätze gegenüber, Rathausplatz und Bushaltestelle). Bitte mitbringen: Rucksackverpflegung mit ausreichendem Getränk, gute Wanderschuhe und Wetter angepasste Kleidung werden empfohlen.

109107
Dieter Ringwald / Stadt Ettenheim
Dienstag, 14. Mai 2019, 10:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Kirche St. Landelin, Ettenheimmünster
Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)

Stadtführung mit Erlebnisweinprobe

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

109121
Stefanie Weinacker / Heike Labusga
Donnerstag, 16. Mai 2019, 18:30-20:45 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16 beim Bärenbrunnen
15,- EUR (inkl. Führung und Weinprobe)
Anmeldung erforderlich

NaturErlebnisWoche

In Baden-Württemberg koordiniert die Akademie für Natur- und Umweltschutz Baden-Württemberg das bundesweite Mitmach- und Erlebnisprogramm (5. bis 12. Mai 2019). Ettenheim ist mit der Kooperation von Stadt Ettenheim, NABU Ettenheim und Volkshochschule dabei!

Vogelstimmen - Wanderung

In den frühen Morgenstunden sind die Vögel am aktivsten. Durch den Wegverlauf können zunächst die Stimmen der uns am bekanntesten Vögel der Ortschaften verhört werden. Der anschließende Weg durch die hüglige Vorbergzone mit der dort abwechslungsreichen Kulturlandschaft wird ein breites Spektrum von Vogelarten erwarten lassen. Vielleicht sind auch Gartenrotschwanz und Wendehals dabei. Sicher aber Star und Dorngrasmücke.

109120
Thomas Ullrich
Sonntag, 5. Mai 2019, 5:30-7:30 Uhr
Treffpunkt: vor dem Prinzengarten, Im Pfaffenbach
3,- EUR (Anmeldung erforderlich)

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.

Wie gut muss der Zucker sein?

Umgang mit wissenschaftlich klaren Fakten im Vorgehen mit Diagnostik und Therapie des Diabetes mellitus und Begleiterkrankungen in der Praxis sowie im Alltag jedes Patienten. Identifizierung von Unklarheiten, Unwissen und Mythen. Beleuchtung des Themas aus unterschiedlichen medizinischen Blickwinkeln.

303101
Dr. Jörg Baumert / Dr. med. Boris Weber / Sozialstation
Donnerstag, 21. März 2019, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
3,50 EUR / 2,50 EUR

Hat mein Kind gesunde Füße?

Fußfehlstellungen im Kindes- und Jugendalter
Wenn bei Kindern der Laufbeginn verzögert ist oder wenn sie über Schmerzen klagen, ist das sicher ein Grund, sich beim Kinderarzt, Kinderorthopäden oder Fußspezialisten vorzustellen. Aber auch wenn die Kinder und Jugendlichen keine Beschwerden angeben, gibt es doch häufig Füße, die eine Fehlstellung haben, so dass die Eltern besorgt sind. Die Frage „Verpasse ich etwas, wenn man nicht früh genug entgegenwirkt?" soll bei dieser Veranstaltung von Experten beantwortet werden. Dabei geht es um die Möglichkeiten konservativer Behandlung bei Zehenspitzenläufern, Knick-Senkfüßen (Plattfüßen), Spreizfüßen, Hohlfüßen mittels Fußgymnastik, Einlagen und anderes ebenso wie um die Frage, wann und wie eine Operation notwendig ist.

303102
Dr. med. Charlotte Hase / Friederike Keifel / Achim Oberle
Dienstag, 9. April 2019, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
3,50 EUR / 2,50 EUR

Mensch – Gesellschaft

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, 12. März 2019, 5 x
Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13
48,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Babysitterkurs - mit Babysitterprüfung (ab 14 J.)

Ein Angebot für Jugendliche und aktive Omas und Opas
In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund, Kreisverband Ortenau e.V.
1. Abend (2. Mai):Betreuung und Pflege der Babys im ersten Lebensjahr
Renate Darrmann, Hebammengemeinschaft Ettenheim.
2. Abend (9. Mai):Sinnvolle Spiele mit Kindern. Bitte bringen Sie eine Puppe mit.
Beate Kostanzer, Spiel- u. Dipl. Sozpäd.
3. Abend (16. Mai): Notfälle und Kinderkrankheiten
Dr. Boris Weber, Hausarzt, Arzt für Innere Medizin, Notfallmedizin, Palliativmedizin, Ettenheim.
4. Abend (23. Mai): Rechte und Pflichten von Babysitter - Abschlussprüfung mit Zertifikat
Renate Darrmann, Hebammengemeinschaft Ettenheim, Petra Göhringer-Machleid, Lioba Metz
Nach Abschluss des Kurses erfolgt eine Aufnahme in die Babysitter Kartei zwecks Stellenvermittlung.

105120
Renate Darrmann
Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 2. Mai 2019, 4 x
Praxis der Hebammengemeinschaft Ettenheim, Rheinstr. 13
40,- EUR

Musik – Gestalten – Nähen

Tanzkurs für Erwachsene - Fortgeschrittene 3

Sie vertiefen folgende Tänze als Sport und Kunst: die fünf Standardtänze (Langsamer Walzer, Tango, Slow Fox, Wiener Walzer, Quickstep), die fünf Lateintänze (Cha-Cha-Cha, Samba, Rumba, Paso doble, Jive), Modetänze (Discofox, Salsa, Bachata, Merengue) und Formationstanzen. Ein ganz besonderer Höhepunkt 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.

205107
Giovanni Lanzillotti
Dienstag, 19:15-20:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Musiksaal
70,- EUR

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Eingeladen sind Teilnehmer der bisherigen Grundkurse, aber auch „Neueinsteiger", die die Grundlagen (Schlagen, Zupfen, gängige Akkorde) des rhythmischen Begleitens auf der Gitarre beherrschen oder „Akteure", die ihre früher einmal erlernten Fertigkeiten in einer musikalischen Gemeinschaft wieder auffrischen oder ergänzen wollen. Die über 300 Stücke umfassende Auswahl der zu begleitenden Lieder stammt aus dem deutschen und internationalen Liederschatz von Songs, Volksliedern und Evergreens.

213120
Bernhard Duffner
Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum A0.13
91,- EUR

Tanzkurs für Erwachsene - Fortgeschrittene 5

Sie vertiefen folgende Tänze als Sport und Kunst: die fünf Standardtänze (Langsamer Walzer, Tango, Slow Fox, Wiener Walzer, Quickstep), die fünf Lateintänze (Cha-Cha-Cha, Samba, Rumba, Paso doble, Jive), Modetänze (Discofox, Salsa, Bachata, Merengue) und Formationstanzen. Ein ganz besonderer Höhepunkt 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.

205108
Giovanni Lanzillotti
Dienstag, 20:30-21:45 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Musiksaal
70,- EUR

Jugendtanzkurs Grundkurs

Tanzen ist wieder in. Für den Jugendkurs (ab 14 Jahren) benötigt Ihr keinerlei Vorkenntnisse. Wir vermitteln Euch - für jeden erlernbar - folgende Tänze als Sport und Kunst: die fünf Standardtänze (Langsamer Walzer, Tango, Slow Fox, Wiener Walzer, Quickstep), die fünf Lateintänze (Cha-Cha-Cha, Samba, Rumba, Paso doble, Jive) und Modetänze (Discofox, Salsa, Bachata, Merengue) und Formationstanzen.
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.

205111
Giovanni Lanzillotti
Dienstag, 18:00-19:15 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Städtisches Gymnasium, J.-B.-v.-Weiß-Str. 8a, Musiksaal
70,- EUR

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 und im Besonderen Ausdauer und Koordination. Er 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
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 15 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Foyer
Kostenfrei

Papier-Reliefs modeln

Schon im 14./15. Jahrhundert wurden in Modeln Papierreliefs geprägt. Mit ihnen verzierte man z.B. Karten, Spanschachteln, Pappkästchen und Andachtsbilder. An diesem Abend prägen Sie in Springerlemodeln Papier-Reliefs. Dazu stellt die Dozentin ca. 50 Modeln mit verschiedenen, auch weihnachtlichen Motiven zur Verfügung. Stellen Sie Ihre individuellen Grußkarten her! Wir machen aus Büttenpapier einen Papierbrei, der in die Model gefüllt wird. Je nach Größe können Sie ca. 30 Reliefs mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: 1 Frotteehandtuch, eine größere Zahl Gästehandtücher aus Frottee (ersatzweise 3 weitere Frotteehandtücher), 1 Haushaltsrolle, 1 spitzes Küchenmesser, 1 engmaschiges Sieb z.B. Mehlsieb, 1 Kuchenblech für den Transport. Karten mit Umschlägen können im Kurs erworben werden.

208101
Ursula Krusekamp
Mittwoch, 10. April 2019, 18:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen
18,50 EUR (inkl. 4,- EUR Materialkosten)
min. 7/max. 8 Teiln.

Aktuelle Mode selbst genäht

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

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

209102
Dienstag, 14:00-17:00 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 7 x

209103
Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 7 x

209104
Freitag, 14:00-17:00 Uhr
ab Freitag, 15. März 2019, 7 x

209105
Freitag, 19:00-22:00 Uhr
ab Freitag, 15. März 2019, 7 x

Farben und Stil - Mode und Make-up

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

209160
Sybille Roll / Kerstin Berg
Montag, 25. Februar 2019, 18:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum A0.08
33,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

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, 29. März 2019, 18:30-21:30 Uhr
Samstag, 30. März 2019, 10:00-13:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum A1.11
23,50 EUR Raum A111, Hauptgebäude

Entspannung – Bewegung

Sufi Meditation

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 Ruhe. In dieser Sufi Meditation werden wir vom Tönen der Mönche geführt. Dabei werden wir uns auf die Chakren (Energiezentren) konzentrieren. Nach einer aktiven Phase werden dann in Stille meditieren. Bitte mitbringen: Socken und eine Decke als Unterlage

301101
Martin Bauer
Freitag, 22. März 2019, 20:00-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel
7,50 EUR

Füße gut - alles gut!

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

301121
Andrea Zimmermann
Freitag, 5. April 2019, 19:00-20:30 Uhr
Freitag, 12. April 2019, 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, 20. Februar 2019, 12 x

301142
Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 x

301148
Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 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
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

301143
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 10 x

301144
Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 10 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, 15. März 2019, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel
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
Rebekka Bissman
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
78,- 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 Trainingsimpulse ist es möglich, das körperweite Fasernetz wieder zu beleben und beweglich zu machen. Durch harmonische, atemgeführte Bewegungsabfolgen und Yogahaltungen mit wohltuenden Dehnungen wird das fasziale Gewebe in besonderer Weise angesprochen. Außerdem verbessern die Übungen die Beweglichkeit und Körperhaltung und beugen Rückenschmerzen vor. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

301149
Heinrich Hess
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel
52,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Hatha Yoga

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, 19. Februar 2019, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel
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, 21. Februar 2019, 10 x

301163
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 10 x

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, 19. Februar 2019, 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, 19. Februar 2019, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
43,50 EUR (min. 6/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, 19. Februar 2019, 10 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
43,50 EUR (min. 6/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. Die Übungen werden als Stuhlgymnastik angeboten. Bitte mitbringen: bequeme Sportschuhe

Roman Maier

302101
Montag, 16:00-17:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 13 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a
44,50 EUR

302103
Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 15 x
Rathaus Münchweier, Kirchberg 3
51,50 EUR

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.

302102
Roman Maier
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 15 x
Kindergarten Altdorf, Im Münchgrund 3
51,50 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.

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

302107
Dienstag, 19:20-20:20 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x

302108
Dienstag, 20:20-21:20 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 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, 18. Februar 2019, 10 x
Katholischer Gemeindesaal Münchweier, Kirchberg
34,50 EUR

Fitnessgymnastik am Vormittag
Aerobes Ausdauertraining mit dem Step zur Aufwärumung. 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, 20. Februar 2019, 10 x
Städtisches Gymnasium, J.-B.- v.-Weiß-Str. 8a
44,50 EUR

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

302113
Burgl Rospleszcz
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 12 x
Städtisches Gymnasium, J.-B.- v.-Weiß-Str. 8a
62,50 EUR

Fitness- und Problemzonengymnastik
Aufwärmtraining, Spaß an der Bewegung auf Musik und gezieltes Muskeltraining, um Kondition, Koordination, Stabilität und die Körperhaltung zu verbessern sind Ziel der Stunde. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302114
Marianne Duffner
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
38,- EUR

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

Burgl Rospleszcz
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel
34,50 EUR

302115
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 10 x

302116
Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 10 x

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

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

302121
Montag, 19:00-20:15 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x

302122
Montag, 20:30-21:45 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 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, 14. März 2019, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
44,50 EUR

Zumba
Zumba ist ein Rundumtraining und für jedermann geeignet. Der ganze Körper wird aktiviert, dabei 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, 20. Februar 2019, 12 x

302126
Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 22. Februar 2019, 12 x

Gesundheit – Ernährung

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

303105
Marianne Wacker
Dienstag, 12. März 2019, 18:00-22:00 Uhr
Samstag, 16. März 2019, 10:00-14:00 Uhr
Mittwoch, 20. März 2019, 18:00-22:00 Uhr
Freitag, 22. März 2019, 18:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel
53,- EUR (zzgl. ca. 14,50 EUR Naturalkosten und 10,- EUR Skriptkosten)

Natürliche Therapien bei Schmerzen im Bewegungsapparat
Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen
In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die ganzheitliche Behandlung bei Schmerzen im Bewegungsapparat. Wie Sie Gelenkschmerzen effizient und nebenwirkungsfrei mit pflanzlichen Arzneimitteln behandeln können. Welche Möglichkeiten es für Sie gibt, die Gelenke lange beweglich und schmerzarm zu halten und so unnötige Operationen vorzubeugen. Wertvolle Tipps zur alternativen Schmerzlinderung (z. B. Akupunktur) und Unterstützung der Gelenke durch Ernährung.

303106
Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf
Dienstag, 14. Mai 2019, 19:00-21:15 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum A0.08
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

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: Vorratsbehälter, Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

305103
Ursula Sicheneder
Freitag, 17. Mai 2019, 17:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen
14,- EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

Tapas und anderes Fingerfood
Food Trucks sind in und bieten eine große Auswahl an Speisen als Fingerfood auf hohem Qualitätsniveau. In diesem Kurs besteht die Möglichkeit Fingerfood, Tapas u.a. für das eigene food-event kennen und zubereiten zu lernen. Kleine Burger, Tapas, einfache Sushis, Frühlingsrollen und einiges mehr werden gekocht und probiert. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

305105
Franz Boomers
Freitag, 19. Juli 2019, 19:00-22:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- 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
Gallaghers Nest, Hauptstr. 72, Münchweier
Kostenfrei (Anmeldung erbeten)

426101
Donnerstag, 28. März 2019, 20:00-22:15 Uhr

426102
Donnerstag, 9. Mai 2019, 20:00-22:15 Uhr

426103
Donnerstag, 27. Juni 2019, 20:00-22:15 Uhr

Englisch mit Muße A1.1 - 1. Semester
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

406101
Astrid Jörger-Baumann
Dienstag, 10:30-12:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 14 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Englisch mit Muße A2
Ideal für Wiedereinsteiger nach einer Lernpause. Basisgrammatik wird wiederholt.
Headway English A2, ab Lektion 9.

406104
Astrid Jörger-Baumann
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 14 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8
87,- EUR (min. 8/max. 11 Teiln.)

English Conversation A2
You want to speak English with confidence? Come along and discover the fun of the English language with a native speaker. Together, we'll talk about ourselves, family, hobbies, holidays and what life is really like in England. Plus, you will have the chance to ask anything about the country. Kopierkosten bitte bar entrichten.

406106
Rachel Abbett
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 12 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04
74,50 EUR (zzgl. 4,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Englisch mit Muße B1
Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
In conversation II, Unit 1.

406108
Astrid Jörger-Baumann
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 10 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweiererstr. 8
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch A1.2 - 11. Semester
Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Couleurs de France 1 neu, ab Lektion 10/11.

408102
Sylvie Renkenberger
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

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, 19. Februar 2019, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.03
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Niederländisch A1.1 - 1. Semester
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Taal vitaal, ab Lektion 1.

414101
Gesche Bohnacker
Montag, 19:15-20:45 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.01
69,50 EUR

Niederländisch A1.2 - 6. Semester
Für Interessierte und Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnisse(
(mind. Niveau A1.1).
Taal totaal, ab Lektion 1

414102
Gesche Bohnacker
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.01
139,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Spanisch A1.1 - 2. Semester
Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Eñe A1, ab Lektion 4/5.

422101
Sindy Erny-Barrera
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
50,- EUR

Spanisch A2.1 - 6. Semester
Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Eñe A1.

422102
Sindy Erny-Barrera
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Frühlingsdeko selbstgenäht (ab 7 J.)

Genäht wird verschiedene Deko rund um den Frühling und den Osterhasen.
Nähmaschinen und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

209145
Annette Fliehler
Freitag, 29. März 2019, 15:00-18:00 Uhr
Samstag, 30. März 2019, 15:00-18:00 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a
40,- EUR (zzgl. 13,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

Nähen für Kids (ab 8 J.)

Ob Anfänger oder schon mit etwas Erfahrung – du kannst hier ein schönes Täschchen nähen. Es gibt viele Möglichkeiten zur Auswahl: Rollmäppchen, Täschchen mit und ohne Reißverschluss, Täschchen mit Federverschluss (für erfahrene Näher/innen), Wendetragetasche, Schlampermäppchen oder Schminktäschchen.
Nähmaschinen und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

209146
Annette Fliehler
Samstag, 30. März 2019, 10:00-14:00 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a
26,50 EUR (zzgl. 15,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

Bunte Kuschelkissen nähen aus bunten Streifen (ab 7 J.)

Aus Frotteestreifen näht Ihr Euch ein kleines buntes Kuschelkissen und füllt dies selbst mit waschbarer Füllwatte. Nähmaschinen und Zubehör sind für jedes Kind vorhanden. Materialkosten bitte bar entrichten.

209147
Annette Fliehler
Samstag, 18. Mai 2019, 10:00-13:00 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a
20,- EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

Bunte Tierkissen nähen (ab 10 J.)

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

209148
Annette Fliehler
Samstag, 18. Mai 2019, 14:00-17:00 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a
20,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Material)

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

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

209149
Annette Fliehler
Dienstag, 11. Juni 2019, 10:00-12:30 Uhr
Mittwoch, 12. Juni 2019, 10:00-12:30 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a
35,- EUR (zzgl. 17,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

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

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

209150
Annette Fliehler
Dienstag, 11. Juni 2019, 13:30-16:45 Uhr
Mittwoch, 12. Juni 2019, 13:30-16:45 Uhr
Werkstatt der Dozentin, Weidenweg 28a
45,- EUR (zzgl. 19,- EUR Materialkosten)
min. 5/max. 6 Teiln.

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Eingeladen sind Teilnehmer der bisherigen Grundkurse, aber auch „Neueinsteiger", die die Grundlagen (Schlagen, Zupfen, gängige Akkorde) des rhythmischen Begleitens auf der Gitarre beherrschen oder „Akteure", die ihre früher einmal erlernten Fertigkeiten in einer musikalischen Gemeinschaft wieder auffrischen oder ergänzen wollen. Die über 300 Stücke umfassende Auswahl der zu begleitenden Lieder stammt aus dem deutschen und internationalen Liederschatz von Songs, Volksliedern und Evergreens. Zusätzlich wurde eine Auswahl von über 100 deutschsprachigen Schlagern der 50er, 60er und 70er Jahre ins Programm genommen, wobei eine Vorlage über Overhead-Projektor bereitgestellt wird.

213120
Bernhard Duffner
Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Donnerstag, 14. März 2019, 14 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Raum A0.13
91,- EUR

Blockflöte für Kinder (ab 5 J.)

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

213130
Andrea Band
Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 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, 21. Februar 2019, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12
52,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

VHS Friesenheim
Beate Kecac

Kähnerbergstr. 3
77948 Friesenheim

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

Vorträge – Film

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

Geschädigte eines Einbruch-Diebstahls empfinden die Tatsache, dass „Fremde" in ihrem ganz persönlichen Umfeld „zu Gange" waren, grundsätzlich als sehr unangenehm. Neben materiellen Schäden entstehen oft Ängste erneut zum „Opfer" zu werden. Der Vortrag soll Interessierte informieren, wie Täter vorgehen und wie sie sich wirksam dagegen schützen können.

103203
Polizeipräsidium Offenburg, Ralf Kaufmann
Mittwoch, 13. Februar 2019, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
Eintritt frei

Notfallkoffer verhindert problematische Erbfälle

Die auf Vorsorge und Erbschaftsplanung spezialisierten Referenten gewähren bei dieser Veranstaltung Einblick in qualifizierte Vorsorge für die Folgen bei Unfall, Krankheit, Alter und Tod. Rechtsanwältin Schatz berichtet, warum das beliebte „Berliner Testament" oft der falsche oder nur der halbe Weg nach Rom ist. Rechtsanwalt Wingert stellt kluge Lösungen vor zu den typischen Fragen: Wie landet unser Erbe möglichst komplett bei unseren Wunscherben – mit sicherer Versorgung für den Überlebenden, ohne Schmälerung durch ungedeckte Alterskosten, ohne Abfluss für Pflichtteile oder Steuern, ohne Gefahr für den Familienfrieden unter den Lebenden und den Hinterbliebenen? Die Teilnehmer erfahren Wege zu einem klugen Ehegattentestament mit klaren Zielen, gerechter Verteilung für Eheleute, Kinder und Stiefkinder.

103202
Nathalie Schatz / Rüdiger Wingert
Mittwoch, 13. März 2019, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Qualitätsbewusstsein beim Einkaufen

Wie ist ein Lebensmittelmarkt aufgebaut und wie werden wir davon beeinflusst? Wie wirken wir den Einflüssen der Industrie entgegen? Woher kommen unsere Lebensmittel? Was ist MHD und was ist VD? Bei diesem Vortrag lernen Sie die Verführungsstrategie der Lebensmittelmärkte kennen aber auch Strategien, damit umzugehen.

103204
Alexander Kuhn
Montag, 8. April 2019, 19:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
3,50 EUR / 2,50 EUR

Abenteuer Nepal – mit dem Mountainbike um die Achttausender

Nepal ist ein Land der Extreme: Hier befinden sich nicht nur die höchsten Berge der Welt, das Land zählt trotz seiner Naturschönheiten zu den Ärmsten der Welt. Der tägliche Kampf gegen das Wetter und die Herausforderungen der Höhenlage bestimmen das Leben für einen Großteils der Bevölkerung. Gerhard Silberer bereiste dieses Land auf besondere Weise: Mit dem Mountainbike befuhr er den Annapurna Circuit. Er überquerte auf 5416 m Höhe einen der höchsten Pässe der Welt, um dann durch die tiefste Schlucht der Welt eine rasante, manchmal auch riskante Abfahrt zu bewältigen. Letztendlich waren es aber die Begegnungen mit den Menschen und der Kultur dieses Landes, die seine Reise prägten. Besonders das Zusammentreffen mit den stets neugierigen Kindern bleibt ihm in Erinnerung. Haben Sie im Vortrag teil an ungewöhnlichen Erlebnissen und Erfahrungen, die Silberer an die Grenzen seines persönlichen Leistungsvermögens brachten!

109210
Gerhard Silberer
Mittwoch, 27. März 2019, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
3,50 EUR / 2,50 EUR

Apulien – eine Region am Stiefelabsatz Italiens

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

109211
Günther Rentschler
Mittwoch, 17. April 2019, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a
3,50 EUR / 2,50 EUR

Für immer aufgeräumt – Ordnung ohne Stress

Wer kennt das nicht: Immer wieder neu sind Garage, Keller, Schreibtisch aufzuräumen. Und immer wieder neu fehlen Motivation und Elan, die Aufgabe strategisch anzugehen. Ordnung ist vielleicht nicht das halbe Leben, aber sie halbiert die Suchzeiten und macht dadurch nicht nur das häusliche Leben leichter und überschaubarer, sondern auch das Arbeiten – zum Beispiel im Büro – deutlich effizienter. Aber wie räumt man so auf, dass es einmal für immer gemacht ist? Wie kann man sich durch dauerhafte Ordnung das Berufs- und Privatleben leichter machen? Gibt es wirksame Aufräumtipps und nachhaltige Ordnungsstrategien? Der Vortrag bietet Ihnen Antwort auf diese und ähnliche Fragen.

106205
Karin Beckendorff
Mittwoch, 8. Mai 2019, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1
Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
3,50 EUR / 2,50 EUR

Betriebsbesichtigungen – Rundgänge

Betriebsführung fs-Etiketten

Das Spülmittel kenne ich aus der Werbung! Und dieses Shampoo nimmt meine Mutter! Mhmm, die Salami würde mir auch schmecken…und Tofu? Habe ich noch nie probiert… Diese Produkte benötigen alle ein Etikett. Seit 53 Jahren produziert das in Heiligenzell ansässige Unternehmen selbstklebende Etiketten für seine Kunden. Viele der Auftraggeber sind mittelständische Unternehmen aus den unterschiedlichsten Branchen, wie Kosmetikindustrie, Haushaltschemie und Lebensmitteltechnik. Bei einem Rundgang durch den Betrieb lernen Sie die Abläufe und verschiedenen Einsatzgebiete der Etiketten kennen.

103201
Simone Stöckigt
Donnerstag, 21. Februar 2019, 16:30-18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Allmendstr. 8, Heiligenzell
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Das Fleischereifachgeschäft Erb – ein Familienbetrieb mit Tradition

Bei uns läuft die Wurst nicht vom Band, sondern von unserer Hand" - getreu diesem Motto betreibt die Familie Erb das Fleischerfachgeschäft seit 1982 nun in zweiter Generation. Fleisch und Wurstwaren werden in 80% Eigenherstellung produziert. Seit einigen Jahren spielt auch der Partyservice eine große Rolle. Qualität, Sicherheit beim Fleischkauf sowie Regionalität sind Grundsätze, die der Familienbetrieb lebt. Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick in die Produktionsweise des Fachbetriebs und sehen, wo und wie die Wurst hergestellt wird. Im Anschluss an die Führung lernen Sie bei einer Verkostung die speziellen Steckenpferde des nicht nur als „Schnitzelmetzg aus Friesene" bekannten Fleischerfachgeschäfts kennen.

103205
Harald Erb
Mittwoch, 27. Februar 2019, 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Friesenheimer Hauptstr. 107, 77948 Friesenheim
6,- EUR (für Verzehr – Barzahlung vor Ort)
Anmeldung erforderlich bis 21.02.2019

Ein Gang durch die Friesenheimer Geschichte

Bei einer Begehung der Friesenheimer Ortsmitte geht der Blick zurück in die lange Geschichte der Gemeinde Friesenheim. In Stein gehauene Jahreszahlen erzählen und geben Auskunft und Informationen über Bauwerke und Ereignisse in der Gemeinde. Ein Schwerpunkt des Rundganges wird jedoch die Religionsgeschichte sein. Was glaubten unsere Ahnen? Wie, wo und wann hielt in Friesenheim der christliche Glauben Einzug? Wann kamen die ersten jüdischen Familien nach Friesenheim? Warum bauten sich die Friesenheimer Katholiken eine neue Kirche, seit 1772 durfte doch die alte Kirche gemeinsam genutzt werden. Diesen Fragen wird Ekkehard Klem, ein ausgewiesener Kenner der Geschichte Friesenheims, während des ca. 90 minütigen Rundgangs beantworten und erläutern. Eine Kooperation von VHS und dem Historischen Verein Mittelbaden – Regionalgruppe Geroldsecker Land e.V.

101204
Ekkehard Klem
Mittwoch, 10. April 2019, 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt Rathausplatz Friesenheim, Friesenheimer Hauptstr. 71/73, vor dem Stockbrunnen.
Kostenfrei

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 wird Martin Buttenmüller auf die Historie, die Botanik und die Zukunft eingehen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im Seehaus eine gemütliche Einkehr zu halten (Selbstzahlung).
Anmeldung ist bis 04.05.2019 erforderlich!

103206
Martin Buttenmüller
Samstag, 11. Mai 2019, 16:00-18:00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Baggersee Schuttern
Kostenfrei

Kultur – Gestalten

Lektüre im Gespräch

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

201203
Charlotte Schubnell / Marie-Luise Wiechers
Dienstag, 19. Februar, 26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni 2019
jeweils 18:00-19:30 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,
Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
31,- 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, 20. Februar 2019, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Turnraum (Neue Mensa)
52,- 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, 21. Februar 2019, 6 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Werkraum, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
58,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Töpfern für Erwachsene

Sie möchten sich gerne mit dem Material Ton kreativ beschäftigen? Machen Sie sich an zwei Abenden ans Werk! Zu Ostern können Haus und Garten mit selbstgemachter Keramik dekoriert werden. Ob Tierfiguren, 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 verschiedene Techniken der Aufbaukeramik eingeführt. Fortgeschrittene erhalten Anregungen zum Experimentieren und Gestalten von größeren Objekten. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher.
Materialkosten sind bar im Kurs zu bezahlen. Anmeldeschluss: 08.03.2019.

208205
Ulrike Holzenthaler-Welde
Freitag, 15. März 2019, 19:00-21:15 Uhr
Freitag, 29. März 2019, 19:00-21:15 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,
Technikraum, Eingang über Grundschul-Aula
25,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 6,- EUR und Brennkosten ca. 20,- EUR nach Verbrauch) min. 6/max. 8 Teiln.

Seifen und pflegende Badepralinen herstellen

für Erwachsene und Kinder (ab 10J.)

Im Kurs wird gezeigt, wie Seife im Kaltsiedeverfahren entsteht. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, drei eigene Seifenkreationen herzustellen. Wir verfeinern hierzu die Rohseife mit unterschiedlichen Kräutern und Düften. Anschließend können Sie pflegende Badepralinen, die sich auch hervorragend als kleine Präsente eignen, herstellen. Eigene getrocknete Kräuter können mitgebracht werden! Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.

210202
Annabell Kreischer
Samstag, 6. April 2019, 10:00-13:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Werkraum, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
12,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Materialkosten)

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

213210
Alois Oschwald
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 19. März 2019, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
52,- EUR

Gitarre Aufbaukurs 2
Für alle Gitarrenfreunde, die ihr bisheriges Können auffrischen und weiterführen wollen. Teilnehmer/innen des Aufbaukurses I können erlernte Schlag- und Zupftechniken anhand von 20 Liedern vertiefen und verfeinern, die dem Kenntnisstand der Gruppe entsprechen - Wiedereinsteiger willkommen.

213212
Alois Oschwald
Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 19. März 2019, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Musiksaal
52,- EUR

Entspannung – Bewegung

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

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, 24. März 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, 20. Februar 2019, 12 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
78,- 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, 20. Februar 2019, 12 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Achtsames Yoga
Achtsamkeit bedeutet im gegenwärtigen Moment präsent zu sein ohne zu bewerten oder etwas zu verändern. In diesem Kurs wechseln sich statisch gehaltene Asanas (wir lenken unsere ganze Aufmerksamkeit in unseren Körper, um in die tiefen Schichten des Bewusstseins zu gelangen) und fließende Bewegungen verbunden mit unserer Atmung ab, um in einen meditativen Zustand zu gelangen (Meditation in Bewegung). In diesem Kurs werden wir sanfte Asanas praktizieren, sodass jeder daran teilnehmen kann, denn der Fokus liegt auf der Achtsamkeitslehre, die ihren Ursprung in der buddhistischen Psychologie hat. In jeder Stunde üben wir Achtsamkeitsmeditation und den Bodyscan. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogakissen (wenn vorhanden), Matte, Decke, ggf. etwas zum Trinken.
Am 09.04.2019 findet kein Kurs statt.

301243
Anja Hartmann
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 10 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

ZENbo Balance
Das alltägliche Hamsterrad dreht sich immer weiter und immer schneller - und Sie sind mittendrin? Der hektische Alltag hat Sie fest im Griff - und eine kleine Auszeit ist kaum in Sicht? Dann ist ZENbo Balance das Richtige für Sie! Es vereint klassische Entspannungsverfahren mit Meditation, Achtsamkeitspraktiken und rundet das Ganze mit einfachen Bewegungsübungen aus dem Qi Gong und Yoga ab - 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, 20:15-21:45 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Turnraum (Neue Mensa)
65,- EUR

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung (für Frauen)
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302201
Marie-Luise Wiechers
Dienstag, 9:00-9:45 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 12 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
31,50 EUR

Rückenfit
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marie-Luise Wiechers
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (auch barrierefrei)
31,50 EUR

302202
Dienstag, 9:45-10:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 12 x

302203
Mittwoch, 14:30-15:15 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 x

302204
Mittwoch, 15:15-16:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 x
305203

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. Am 07.03.2019 findet der Kurs in den Ferien statt!

Letizia Sansone
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
41,- EUR

302207
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x

302208
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x

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, 21. Februar 2019, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
34,50 EUR

Aktive Rückenschule für Männer (50+)
Den Rücken stark machen und dabei Verspannungen lösen. Bei diesem Kurs lernen Sie spezielle Übungen, die Ihren Rücken stabilisieren und für eine bessere Haltung sorgen. Neben Mobilisation, Kräftigung und Entspannungstechniken erhalten Sie auch Tipps für ein rückenfreundliches Heben, Tragen und Sitzen, die helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302212
Jens Auth
Montag, 17:15-18:15 Uhr
ab Montag, 11. März 2019, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
43,- 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, 20. Februar 2019, 12 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302214
Beatrix Gschimailo
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 13 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
55,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Aqua-Gymnastik für Frauen

302231
Gabriele Bickel
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
41,- EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

302232
Gabriele Bickel
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
41,- EUR

Aqua-Gymnastik für Frauen
Marion Beck
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
46,50 EUR

302233
Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 15 x

302234
Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 15 x

302235
Donnerstag, 19:45-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 15 x

Aqua-Gymnastik für Senioren
Monja Eckert
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
37,50 EU

302236
Montag, 16:00-16:45 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x

302237
Montag, 16:45-17:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x

302238
Montag, 17:30-18:15 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x

Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

302249
Gabriele Bickel
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
54,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

302250
Gabriele Bickel
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
43,- EUR

Festigung für Schwimmanfänger
Die Fertigkeiten des Anfängerkurses werden gefestigt. Voraussetzung: Teilnahme an einem der direkt vorangegangenen Anfängerkurse. Am 27.06.2019 findet kein Kurs statt.
Alexandra Metzger
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
30,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302255
Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr
ab Donnerstag, 6. Juni 2019, 5 x

302257
Donnerstag, 17:15-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 6. Juni 2019, 5 x

Gesundheit – Ernährung

Heilsame Wildkräuter
Essbare und heilsame Wildkräuter kann man das ganze Jahr über quasi vor der Haustür finden. Um welche Pflanzen handelt es sich? Wie lassen sie sich sicher bestimmen? Worin besteht ihre Wirkung? Auf einer Wanderung durch Feld, Wald und Wiese unter der fachlichen Leitung des Kräuterexperten Rudi Beiser werden die heimischen Heilpflanzen und essbaren Wildpflanzen vorgestellt und ihre Verwendungsmöglichkeiten in Küche oder Hausapotheke erläutert.

303201
Rudi Beiser
Samstag, 13. April 2019, 9:30-12:00 Uhr
Grundschule Oberweier
10,- EUR

Die Basen-Kur – Erholsame Auszeit für den Körper
In dieser Basen-Kurwoche können Sie entgiften, entschlacken und unter Umständen nebenbei ein paar Kilo abnehmen. Die Basen-Kur ist eine milde und alltagstaugliche 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. April 2019, 19:00-21:15 Uhr
Samstag, 13. April 2019, 13:30-17:00 Uhr
Montag, 15. April 2019, 19:00-21:15 Uhr
Donnerstag, 18. April 2019, 19:00-21:15 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Raum C 114, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
36,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten, 5,- EUR Skript)

Indische Küche
Zaubern Sie einen Hauch von Exotik in Ihre Küche! Genauso vielfältig und farbenfroh wie die Gewürze ist auch die Kochkunst Indiens. Ob süß-saure Chutneys, verschiedene Gemüse, selbst gemachte Chapatis, Safranreis sowie typisch indischer Nachtisch – die indische Küche ist geprägt durch den Einsatz von Gewürzen und Kräutern sowie das Wissen, wie sie verwendet werden. Denn jedes Gewürz und jedes Küchenkraut hat bestimmte Eigenschaften und Wirkungen. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch Südasien. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Getränk. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305201
Dorothea Brasch-Duffner
Montag, 18. März 2019, 19:00-22:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Kartoffeln – eine oft unterschätzte Genussvielfalt
Freuen Sie sich auf einen Genussabend mit leckeren Kartoffelrezepten. Die Geschmacksvielfalt ist groß und vielschichtig. Verschiedene Kartoffelarten, die es in dieser Jahreszeit gibt, kombiniert mit Käse, Fisch und Fleisch oder auch als Süßspeise. Dazu noch einen leckeren Salat. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305202
Franz Boomers
Freitag, 24. Mai 2019, 19:00-22:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Basisch kochen – Der leichte Weg zu mehr Vitalität

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

305203
Beate Kecac
Freitag, 22. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten und 3,- EUR für Skript)

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
Mittwoch, 3. April 2019, 17:30-20:30 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Orientalisches Fingerfood

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

305206
Julia Kecac
Donnerstag, 6. Juni 2019, 17:30-20:30 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

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, 18. Februar 2019, 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, 17:30-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Eingang Grundschule
74,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Junge VHS

Seifen und pflegende Badepralinen herstellen

für Erwachsene und Kinder (ab 10J.)
Im Kurs wird gezeigt, wie Seife im Kaltsiedeverfahren entsteht. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, drei eigene Seifenkreationen herzustellen. Wir verfeinern hierzu die Rohseife mit unterschiedlichen Kräutern und Düften. Anschließend können Sie pflegende Badepralinen, die sich auch hervorragend als kleine Präsente eignen, herstellen. Eigene getrocknete Kräuter können mitgebracht werden! Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.

210202
Annabell Kreischer
Samstag, 6. April 2019, 10:00-13:00 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7
Werkraum, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
12,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Materialkosten)

Töpfern für Kinder (6-11 J.)

Wir töpfern zu Ostern Hasen, Eier oder Schalen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ton lädt zum kreativen Gestalten ein, ob Tierfiguren, Gartendekos oder Spielsachen. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher, Wellholz. Material- und Brennkosten bitte bar entrichten. Anmeldeschluss: 16.03.2019.

208206
Ulrike Holzenthaler-Welde
Samstag, 23. März 2019, 10:00-12:15 Uhr
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7,
Technikraum, Eingang über Grundschul-Aula
12,50 EUR (zzgl. Material- und Brennkosten ca. 12,- EUR)

Entspannungskurs für Kinder ab 6 J.

In diesem Kurs wird mit einem Wechsel aus Bewegung und Entspannung, Autogenem Training, Phantasiereisen 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, 16:30-17:30 Uhr
ab Freitag, 15. März 2019, 8 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4, 1. Stockwerk
45,50 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.Am 27.06.2019 findet kein Kurs statt.

302253
Patrick Metzger
Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 6. Juni 2019, 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, 21. Februar 2019, 10 x

302246
Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 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, 21. Februar 2019, 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, 5. April 2019, 10 x

302244
Freitag, 17:45-18:45 Uhr
ab Freitag, 5. April 2019, 10 x

Schwimmen für Kinder – Fortgeschrittene ab 6 J.

302247
Kurt Dowideit
Freitag, 18:45-19:45 Uhr
ab Freitag, 5. April 2019, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

VHS Kappel-Grafenhausen
Siggi Köbele

Rosenweg 15
77966 Kappel-Grafenhausen

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

Gesellschaft

Frauenstammtisch - was Frauen bewegt

Der Stammtisch für Frauen jeden Alters trifft sich, um gemeinsame Aktivitäten zu planen und Gespräche zu führen. Treffpunkt: Jeden 1. Mittwoch im Monat in Kappel-Grafenhausen. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da sich der Frauenstammtisch an verschiedenen Orten trifft.

100301
Siggi Köbele
Mittwoch, 6. März, 3. April, 1. Mai, 5. Juni,3. Juli, 7. August 2019, (findet jeden ersten Mittwoch im Monat statt)
19:00-21:30 Uhr
Grafenhausen, Bauhof, Hauptstr. 2
Kostenfrei

Erziehungsfragen

„Nein - ich gehe nicht mit. Ich kenne dich nicht!"

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren und deren Eltern In Zusammenarbeit mit dem Polizeiposten Ettenheim

Eltern möchten ihr Kind davor schützen, dass es arglos mit Fremden mitgeht. Polizeihauptmeisterin Dagmar Bauer wird am Freitag mit Eltern erörtern, wie sie mit ihrem Kind eine solche Situation besprechen und ansprechen können.
Den Samstagtermin werden die Kinder allein wahrnehmen und werden mit Rollenspielen auf diese Situation sensibilisiert.

100302
Dagmar Bauer
Freitag, 8. März 2019, 19:30-21:00 Uhr (Eltern)
Samstag, 9. März 2019, 14:00-15:30 Uhr (Kinder)
Grafenhausen, Bauhof, Hauptstr. 2
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 neusten Stand der Technik. Der Filmtitel wird kurzfristig mitgeteilt.

200307
Siggi Köbele
Montag, 25. März 2019, 20:00-22:30 Uhr
Treffpunkt: Löwen-Lichtspiele Kenzingen, Eisenbahnstr. 49, 79341 Kenzingen
Eintritt für Kino 8,- EUR bitte bar an der Kasse bezahlen
Anmeldung erforderlich

Nähen

Nähkurs für Fortgeschrittene

Sie nähen eine Jacke oder Bluse Ihrer Wahl Schritt für Schritt. Sie kopieren einen Schnitt, vergleichen Ihre Maße mit denen des Schnittes und schneiden alle Stoffteile zu und dann geht's auch schon ans Nähen. Die benötigten Materialien werden nach Anmeldung schriftlich mitgeteilt. Bitte mitbringen: Nähmaschine.

209320
Petra Faust
Samstag, 16. März 2019, 14:00-18:00 Uhr
Samstag, 23. März 2019, 14:00-18:00 Uhr
Grafenhausen, Bauhof, Hauptstr. 2
55,- EUR (min. 5/max. 5 Teiln.)

Nähkurs für Wiedereinsteiger

Wenn Sie irgendwann schon mal Gardinen oder Tischwäsche genäht haben und Ihr Können weiter ausbauen wollen, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie setzen Ihre Nähmaschine für kreative Projekte ein, so dass Sie Lust auf Mehr bekommen. In diesem Kurs nähen Sie ein Utensilo und oder einen hübschen Shopper.
Die benötigten Materialien werden nach Anmeldung schriftlich mitgeteilt. Bitte mitbringen: Nähmaschine.

209321
Petra Faust
Samstag, 30. März 2019, 14:00-18:00 Uhr
Grafenhausen, Bauhof, Hauptstr. 2
30,- EUR (min. 5/max. 5 Teiln.)

Singen

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. Termine sind 14-tägig. Materialkosten bitte bar entrichten.

213302
Nicole Dold / Nicole Berend
Donnerstag, 21.Februar 7. März, 21. März, 4. April, 18. April, 2. Mai 2019, 18:45-19:45 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
68,50 EUR (zzgl. 3,- EUR Materialkosten)
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, 25. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
17,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Hatha-Yoga
Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches zu mehr Gesundung, 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.

Heike Stehlin-Biegert
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 x
Kindergarten Grafenhausen, Kirchstr. 61
78,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

301341
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

301342
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr

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, 18. Februar 2019, 5 x
Bürgersaal Rathaus Kappel, Rathausstr. 2
37,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

301344
Melanie Bauer
Montag, 10:00-11:30 Uhr
ab Montag, 13. Mai 2019, 9 x
Bürgersaal Rathaus Kappel, Rathausstr. 2
67,- 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, 14. März 2019, 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.

Margot Früh
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 8 x
Bürgersaal Rathaus Kappel, Rathausstr. 2
34,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302310
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

302311
Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr

Gesundheit – Ernährung

Workshop „Basen-reiche Küche“
Wir fühlen uns gut, wenn unser körpereigenes Säure-Basen-Verhältnis im Gleichgewicht ist. Dieser Kurs beinhaltet zwei Kurstage und ist ideal für Einsteiger der mediterranen basischen Küche. Wir beginnen mit der Theorie, basen-reiche Küche macht vital, gesund und fröhlich. Am zweiten Kurstag findet dann ein großer Koch-Workshop statt. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher und Vorratsbehälter.

303301
Marianne Wacker
Dienstag, 14. Mai 2019, 18:00-22:00 Uhr
Samstag, 18. Mai 2019, 10:00-14:00 Uhr
Grafenhausen, Bauhof, Hauptstr. 2
27,50 EUR (zzgl. 15,- EUR Naturalkosten und 5,- EUR Skriptkosten)

Alpenküche
Die Alpenküche war früher eine Küche der armen Leute, mit wenig Fleisch und viel Milch und Käse. Auch heute noch hat sich die Alpenküche ihre Ursprünglichkeit bewahrt. Sie ist eine abwechslungsreiche Küche, die von Slowenien, über Österreich, Schweiz bis Frankreich und Deutschland eine große Genussvielfalt bietet. In dem Kurs gibt es einen kleinen Querschnitt der Vielfalt der Alpen, von herzhaften Gerichten bis zur Süßspeise. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher und Vorratsbehälter.

305305
Franz Boomers
Freitag, 5. Juli 2019, 18:00-22:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang
10,50 EUR (zzgl. 17,- EUR Naturalkosten)

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.

305306
Franz Boomers
Mittwoch, 19:00-22:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. März 2019, 4 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang
52,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten pro Abend)

Kulinarische Märchenreise „Rosenmärchen“
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
Freitag, 24. Mai 2019, 18:30-22:00 Uhr
77749 Hohberg, Hauptstr. 35a, Ehrethof
20,50 EUR (inkl. Speisen und Getränke)

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
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 15 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
Kostenfrei

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, 20. Februar 2019, 8 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
62,50 EUR (min. 10/max. 12 Teiln.)

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, 19. Februar 2019, 8 x
Herbolzheim, Friedrichstr. „Hinter dem Drescheschopf"
74,50 EUR (Kosten für Ton, Glasur, Schrüh- und Glasurbrand pro kg der zweimal gebrannten und glasierten Tonstücke 7,- bis 8,- EUR)
(min. 8/max. 9 Teiln.)

Entspannung – Bewegung

Hatha-Yoga

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

301441
Heinrich Hess
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Haus Rebenblüte, Bahnhofstr. 7
65,- EUR

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
Sybille Schabla
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Poweryoga

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

301446
Sabrina Burckhardt
Montag, 19:00-20:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34
65,- EUR

Gymnastik am Vormittag

Dieser Kurs zielt darauf ab, mit leichten Übungen die Beweglichkeit im Alltag zu erhalten und zu fördern. Auf die Rückenmuskulatur wird gezielt eingegangen, damit Schmerzen im Rücken gezielt entgegengewirkt werden kann. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Valentina Manukanc
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34
43,- EUR (min. 8/max. 18 Teiln.)

302401
Mittwoch, 8:30-9:30 Uhr

302402
Mittwoch, 9:40-10:40 Uhr

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
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34
51,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302408
Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr

302409
Donnerstag, 9:40-10:40 Uhr

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, 19. Februar 2019, 10 x
Festhalle Schmieheim
34,50 EUR

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

Margot Früh
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302412
Montag, 18:00-19:00 Uhr

302413
Montag, 19:15-20:15 Uhr

Gesundheit

Die Basen-Kur - Erholsame 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 alltagstaugliche 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. Natural- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

303403
Beate Kecac
Dienstag, 12. März 2019, 19:00-21:15 Uhr
Samstag, 16. März 2019, 9:30-13:00 Uhr
Montag, 18. März 2019, 19:00-21:15 Uhr
Donnerstag, 21. März 2019, 19:00-21:15 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
36,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten, 5,- EUR Skript)

VHS Mahlberg
Andrea Schaub

Hauptstraße 17
77972 Mahlberg

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

Gesellschaft

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, 13. März, 10. April, 8. Mai, 5. Juni, 10. Juli 2019
19:00-21:00 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Exkursionen

Mahlberger Schloss – Führung
Freiherr von Türckheim-Böhl wird Ihnen einige Räumlichkeiten des Schlosses zeigen und dazu geschichtlich Wissenswertes erzählen.

Francis von Türckheim-Böhl
Treffpunkt: Mahlberg Schloss,1. Torbogen beim Aufgang zum Schloss
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

109501
Mittwoch, 26. Juni 2019,17:00-17:45 Uhr

109502
Mittwoch, 26. Juni 2019, 18:00-18:45 Uhr

Führung - Mahlberger Schlosskirche
Die wunderschöne evangelische Kirche ist ein Juwel des Rokokos, einer der seltenen Zentralbauten im Land. Ihre oktogonale Gestalt stammt aus dem Mittelalter. 1734 erhielt sie ihre barocke Gestalt mit dem schmucken Uhrengiebel.

109504
Bernd Walter
Mittwoch, 26. Juni 2019, 18:15-19:45 Uhr
Treffpunkt: Evangelische Kirche, Rathausplatz Mahlberg
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Stadtführung durch das historische Mahlberg
2018 feierte Mahlberg sein 800-jähriges Jubiläum. Erfahren Sie auf einem Rundgang durch den alten historischen Stadtkern mehr von der Geschichte des Staufer-städtchens und seiner historischen, größtenteils unter Denkmalschutz stehenden Gebäude.

109505
Holger Otto
Freitag, 17. Mai 2019, 18:00-19:30 Uhr
Rathaus Mahlberg, Rathausplatz 7
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Burgenexkursion in die Nordvogesen
Nach einem Jahr Pause startet nun die 9. Burgenexkursion der VHS Mahlberg. Sie führt dieses Mal in die Nordvogesen nach Niederbronn-les-Bains. Auf einer 2 km langen Wanderung erreichen wir die Wasenburg, die auch auf der Ausflugsliste von Johann Wolfgang von Goethe stand. Die Festung Bitsch, die der Belagerung im Krieg 1870/71 standgehalten hat, befindet sich bereits in Lothringen. Ihre Besichtigung führt fast ständig durch Kasematten. Auf der Rückfahrt stehen noch die Felsenburg Ramstein und Château du Grand-Arnsberg auf dem Programm. Die Anreise erfolgt individuell. Bitte mitbringen: Wanderstiefel, Vesper, Getränk.

109510
Norbert Klein
Samstag, 4. Mai 2019, 7:30-18:00 Uhr
Treffpunkt: Stadthalle Mahlberg zur Bildung von Fahrgemeinschaften, Meiergartenstr. 14
12,- EUR (Mitfahrer bezahlen jeweils 15,- Euro an den Fahrer)

Tanzen

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 (Wave). 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, 10. März, 14. April, 12. Mai, 9. Juni, 14. Juli 2019, 19:00-20:30 Uhr
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
32,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

Entspannung – Bewegung

AOK 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, 13. März 2019, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
65,- EUR

Entspannung mit Yoga und Ayurveda - Workshop
Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen das traditionelle und ganzheitliche Yoga kennen, das Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt. Erlernen Sie eine Padabhyanga-Fußmassage aus dem Ayurveda sowie eine einfache Konzentrations-, und Atembeobachtungs- Meditationstechnik aus dem Raja Yoga. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung, Vesper für die Pause.

301503
Sybille Schabla
Samstag, 23. März 2019, 14:00-18:30 Uhr
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
19,50 EUR (zzgl. 2,- EUR für Bio-Sesamöl, ätherisches Lavendelöl und Massageanleitung)

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

Sybille Schabla
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

301540
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 10 x

301545
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x

301549
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x

ZENbo Balance
Die Stunde beginnt mit einer kurzen und bewussten Atemübung. Danach werden leichte Übungen zur Kräftigung der Muskultur 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
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
55,50 EUR

301547
Dienstag, 19:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x

301548
Donnerstag, 19:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 10 x

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.
Der Kurs findet am 20. März 2019 nicht statt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Socken oder Innenraumschuhe. Am 20.03. findet der Kurs nicht statt.

302502
Phoebe Wacker
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 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, 21. Februar 2019, 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportmatte.

302505
Sabrina Burckhardt
Donnerstag, 17:45-18:45 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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: bequemeKleidung,SportschuheoderAntirutschsocken.

302533
Irmtrud Willaredt
Samstag, 16. März 2019, 10:00-13:00 Uhr
Samstag, 6. April 2019, 10:00-13:00 Uhr
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
26,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Stockkampf-Tanz-Workshop II

302534
Irmtrud Willaredt
Samstag, 01. Juni 2019, 10:00-13:00 Uhr
Samstag, 29. Juni 2019, 10:00-13:00 Uhr
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
26,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Gesundheit – Ernährung

Akupressur - erfolgreiche Selbstbehandlung bei Schmerzen
In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die ganzheitliche Behandlung bei Schmerzen im Bewegungsapparat, wie z.B. bei Knie- oder Rückenschmerzen. Sie erfahren, wie Sie Gelenkschmerzen effizient und nebenwirkungsfrei mit pflanzlichen Arzneimitteln behandeln können und welche Möglichkeiten es für Sie gibt, die Gelenke lange beweglich und schmerzarm zu halten und so unnötige Operationen vorzubeugen. Des Weiteren erhalten Sie wertvolle Tipps zur alternativen Schmerzlinderung und Unterstützung der Gelenke durch Ernährung.

303501
Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf
Mittwoch, 3. April 2019, 19:00-21:15 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

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.

305502
Ursula Sicheneder
Freitag, 29. März 2019, 17:00-21:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
14,- EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

Vegane Frühlingsküche
Wenn im Frühling das erste knackige und zarte Gemüse auf den Markt kommt, freut sich jedes Veganer-Herz. Mit saisonalen, rein pflanzlichen Gerichten, zeigt sich die vegane Küche von ihrer bunten und vielseitigen Seite. Überzeugen Sie sich selbst wie köstlich veganes Essen schmeckt. Die Zukunft isst pflanzlich. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über den Gesundheitsaspekt der veganen Ernährung. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, geeignete Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305501
Rosemarie Weber
Samstag, 18. Mai 2019, 10:00-14:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
14,- EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)

Kartoffeln - eine oft unterschätzte Genussvielfalt
Freuen Sie sich auf einen Genussabend mit leckeren Kartoffelrezepten. Die Geschmacksvielfalt ist groß und vielschichtig. Verschiedene Kartoffelarten, die es in dieser Jahreszeit gibt, kombiniert mit Käse, Fisch und Fleisch oder auch als Süßspeise. Dazu noch einen leckeren Salat. Bitte mitbringen: Geschirrtücher. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305503
Franz Boomers
Freitag, 28. Juni 2019, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Französisch A2.2 - 13. Semester
Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. On y va A2, ab Lektion 8.

408501
Marie-Christine Drouot
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 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 0 78 24 / 66 06 25
vhs-meissenheim@t-online.de

Film

Der Elzpfad - Ein Naturrefugium zwischen Nonnenweier und Wittenweier

Naturfilm

Der Elzpfad ist benannt nach dem zwischen Wittenweier und Nonnenweier parallel zur Elz verlaufenden Wanderpfad. Dieser einmalig schöne Wanderweg beginnt kurz nach der Holzbrücke bei Wittenweier und verläuft fast parallel am rechten Flussufer der Elz bis hin zur Straße, die zur Schleuse nach Erstein führt. Die Wegstrecke hat etwa eine Länge von ca. 3 Kilometern und zeigt dem Naturliebhaber bei aufmerksamer Beobachtung eine Menge an Flora und Fauna. Der Naturfilmer Günther Rentschler hat diese zauberhafte Landschaft im Jahresverlauf in seinem Film festgehalten.

109625
Günther Rentschler
Donnerstag, 11. April 2019, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
3,50 EUR / 2,50 EUR

Exkursionen

Straßburg entdecken – Tagesfahrt

Entdecken und erleben Sie die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten dieser geschichtsträchtigen Stadt mit Tram und zu Fuß. Kleine Anekdoten und wertvolle Tipps vermitteln Ihnen vieles über diese einzigartige Stadt. In der Mittagspause haben Sie die Möglichkeit, in einem Café oder Restaurant im Herzen Straßburgs etwas zu essen (Selbstzahlung).
Die Stadtbesichtigung dauert bis ca. 17:30 Uhr.

200602
Beate Roth / Sylvie Kurz
Samstag, 27. April 2019, 10:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Altes Rathaus, Rathausstr. 10, zur Bildung von Fahrgemeinschaften (Anmeldung erforderlich)
Wir fahren bis zu einem Parkplatz in Illkirch und von dort aus mit der Tram in die Stadt.
21,- EUR
Mitfahrer bezahlen jeweils 3,- 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, 4. Mai 2019, 13:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: 13:00 Uhr, ehemalige Volksbank in Nonnenweier, Ottenheimer Str. 33 zur Bildung von Fahrgemeinschaften (Anmeldung erforderlich)
16,50 EUR
Mitfahrer bezahlen jeweils 2,50 EUR an Fahrer

Exkursion auf keltischen Spuren in den Vogesen

Da es ja auch in Meißenheim mit dem Hügelgrab im Gewann Langenrod Schlag keltische Spuren gibt, will Norbert Klein Interessierte auf die Spuren der keltischen Geschichte in den Vogesen mitnehmen. Als Ziele werden die Ausgrabungen auf dem Donon Gipfel sowie im Le Camp celtique de la Bure in der Nähe von Saint-Dié angefahren. Nach langen Ausgrabungsarbeiten konnten die Archäologen auf einer Hochfläche die Relikte einer 100 m breiten und 300 m langen Keltensiedlung präsentieren. Auf der Fahrt durch die Meurthetal können auch noch einige andere Sehenswürdigkeiten besichtigt werden.
Bitte mitbringen: Wanderstiefel, Vesper, Getränke.

109630
Norbert Klein
Samstag, 1. Juni 2019, 8:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Altes Rathaus, Rathausstr. 10, zur Bildung von Fahrgemeinschaften (Anmeldung erforderlich)
12,- EUR
Mitfahrer bezahlen 15 EUR an Fahrer

Malen

Experimentelles Malen

„Bunt ist meine Lieblingsfarbe „ (Walter Gropius). Wir wollen zwanglos viele bunte Farben benutzen und herausfinden, was alles möglich ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten bitte bar entrichten.

207603
Renate Künstle
Dienstag, 19:30-21:45 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 5 x
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
55,50 EUR (zzgl. ca. 25,- Euro Materialkosten n. Verb.)
min. 7/max. 8 Teiln.

Intuitives Malen

„Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele" (Picasso). Alles darf, nichts muss... Auf achtsame Weise wollen wir erfahren, was der Umgang mit Farben in uns auslöst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten bitte bar entrichten.

207604
Renate Künstle
Dienstag, 19:30-21:45 Uhr
ab Dienstag, 30. April 2019, 5 x
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
55,- EUR (zzgl. ca. 25,- Euro Materialkosten n. Verbrauch)
min. 7/max. 8 Teiln.

Musik

Gitarre Grundkurs

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

213620
Bernhard Krämer
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1
49,- EUR

Gitarre Aufbaukurs

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

213621
Bernhard Krämer
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1
49,- EUR

Entspannung – Bewegung

Entspannungskurs für Erwachsene
Selbsthilfe bei Stress im Alltag und der Arbeit
Mit gezielter Entspannung können Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen und Stress und Burnout vorbeugen. Mit Übungen aus dem Autogenen Training und Progressiver Muskelentspannung können Sie den Unterschied von Spannung und Entspannung spüren. Sie lernen achtsam Atem und Körper wahrzunehmen und zu fühlen. In diesem Kurs werden vielfältige Möglichkeiten angeboten, um die beste Art der Entspannung für sich selbst zu finden und zu erlernen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Matte, kleines Kissen und Decke.

301601
Antje Kopf
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 6 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
34,50 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.

301645
Sabrina Burckhardt
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 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, 19. Februar 2019, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
43,- EUR

AOK Rückenfit
Am 06.05.2019 findet kein Kurs statt.

302601
Carmen Bühler
Montag, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31,
Eingang Schulinnenhof
34,50 EUR

Ernährung

Französische Küche - schnell und einfach
Frühjahrsküche
Französische Küche muss nicht immer aufwendig und kompliziert sein. Im ersten Kochkurs werden köstliche Speisen mit für die französische Küche typischen frischen und saisonalen Zutaten, wie z.B. Miesmuscheln, zubereitet. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305604
Sylvie Kurz
Freitag, 22. März 2019, 19:00-22:00 Uhr
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Französische Küche - schnell und einfach
Sommerküche
Französische Küche muss nicht immer aufwendig und kompliziert sein. Der zweite Kochkurs richtet sich mit neuen Rezepten nach den für den Sommer typischen Zutaten wie z.B. Artischocken. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305605
Sylvie Kurz
Freitag, 7. Juni 2019, 19:00-22:00 Uhr
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Alpenküche
Die Alpenküche war früher eine Küche der armen Leute, mit wenig Fleisch und viel Milch und Käse. Auch heute noch hat sich die Alpenküche ihre Ursprünglichkeit bewahrt. Sie ist eine abwechslungsreiche Küche, die von Slowenien, über Österreich, Schweiz bis Frankreich und Deutschland eine große Genussvielfalt bietet. In dem Kurs gibt es einen kleinen Querschnitt der Vielfalt der Alpen, von herzhaften Gerichten bis zur Süßspeise. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305603
Franz Boomers
Freitag, 29. März 2019, 19:00-22:00 Uhr
Kürzell, Förderschule Ried, Westendstr. 17
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

Naturhandwerk und wilde Küche - Erwachsenen Frauengruppe
„Die natürliche Welt fördert die Selbstverwirklichung deshalb so sehr, weil die Natur selbst völlig verwirklicht ist" (Warren Moon). Wir gehen gemeinsam durch den Wald, sammeln Wildkräuter, lernen sie dabei spielerisch kennen und kochen damit am offenen Lagerfeuer. Gemeinsam gestalten wir ein „Natur-Art-Bild". Bitte mitbringen: einen selbst gefundenen Naturgegenstand (z.B. Muschel, Stein, Feder usw.), mit dem eine schöne Erinnerung verbunden wird.

104602
Doris Schöbel
Samstag, 13. April 2019, 15:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Kürzeller Oberdorfstr. 11, Kürzell
12,50 EUR (zzgl. 3,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Spanisch A1.2 - 5. Semester
Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Impresiones ab Lektion 7/8

422601
Maria Mercedes Viera-Stiefel
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1
62,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Junge VHS

Entspannung lernen, zur Ruhe kommen (Kinder ab der 3. Klasse).
Gechillt und entspannt sein wie die Stars aus Sport und Film… Die meisten Fußballer und andere Sportler, Filmstars oder Musiker machen vor großen Auftritten fast immer Entspannungsübungen, um die Konzentration zu steigern und die Aufregung zu senken. Mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen wirst Du einiges über Dich und Deinen Körper erfahren, und lernen, Dich wie die Stars innerlich zu stärken. Progressive Muskelentspannung hat das Ziel, den Unterschied von Anspannung und Entspannung im Körper ganz bewusst zu spüren. Damit kannst Du selbstständig gezielt zur Ruhe kommen, und gleichzeitig werden Deine Konzentration und Dein Selbstbewusstsein unterstützt und gefördert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Matte, kleines Kissen und Decke.

301602
Antje Kopf
Dienstag, 16:00-17:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 6 x
Meißenheim, Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
34,50 EUR

Naturhandwerk und wilde Kräuter (8-11 J.)
Spielerisch den Wald und die Natur entdecken. Durch spannende Geschichten und mit allen Sinnen lernen wir unseren Wald kennen und entdecken Neues. Gemeinsam stellen wir aus selbstgesammelten Naturmaterialien Kochwerkzeuge her, sammeln Essbares und machen ein Lagerfeuer, an dem wir gemeinsam kochen und essen werden. Bitte mitbringen: wetterentsprechende, warme Kleidung, evtl. Regenjacke und wasserfeste Schuhe.

104601
Doris Schöbel
Samstag, 6. April 2019, 14:30-17:30 Uhr
Treffpunkt: Kürzeller Oberdorfstr. 11, Kürzell
14,50 EUR (inkl. 2,- EUR Naturalkosten)

VHS Ringsheim/Rust
Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a
77975 Ringsheim

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

Vorträge

Sinnvolle Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen

Eine Rückkehr zur alten Geldpolitik mit höheren Zinsen kann für die nächsten Jahre ausgeschlossen werden. Zu hoch sind die Schuldenberge, um diese mit höheren Zinsen abbauen zu können. Da aber die Geldanlage im konventionellen niedrig verzinsten Bereich zu einer negativen Realverzinsung führt und somit Kapital vernichtet, müssen die bisherigen Anlagestrategien neu überdacht werden. In diesem Vortrag soll zunächst aufgezeigt werden, mit welchen Problemen sich die Notenbanken auseinander setzen müssen und warum eine baldige Abkehr aus der Niedrigzinsphase unwahrscheinlich ist. Dass man jedoch auch mit abgesicherten und robusten Aktienstrategien ein schönes Vermögen aufbauen und die Volatilität der Aktienmärkte bändigen kann, wird im zweiten Teil transparent und nachvollziehbar aufgezeigt.

103701
Werner Krieger
Dienstag, 26. Februar 2019, 19:00 Uhr
Ringsheim, Rathaussaal, Rathausplatz 1
Eintritt frei (Anmeldung erwünscht)

Ringsheimer Gesundheitstag

Der Ringsheimer Gesundheitstag wird gemeinsam von der VHS Ringsheim/Rust mit dem Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim und dem Förderverein Kreiskrankenhaus Ettenheim e.V. ausgerichtet.

Folgende Vorträge sind vorgesehen:
14:00 Uhr Vortrag: Gelenkerkrankung Arthrose
Prof. Dr. Akhil P. Verheyden, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
15:00 Uhr Vortrag: Diagnose und Behandlung von chronischen Schmerzen
Dr. Ingo Schilk, Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin, Notfallmedizin
16 Uhr Vortrag: Krebsvorsorge
Dr. Boris Weber, Facharzt für Innere Medizin, Notfallmedizin, Palliativmedizin, Ettenheim
Im Anschluss besteht die Gelegenheit, das Gespräch mit Experten und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen zu suchen und Fragen zu klären.

300701
Prof. Dr. med. Akhil P. Verheyden / Dr. Ingo Schilk / Dr. med. Boris Weber
Sonntag, 10. März 2019, ab 14:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
Eintritt frei

Was haben Rheuma, Arthrose, Allergien, Asthma, Neurodermitis und vieles mehr mit dem Darm zu tun?

Unser Verdauungssystem rückt immer mehr in den Focus einer aufgeschlossenen modernen Medizin. Unser Stoffwechsel und das darmständige Immunsystem sind oftmals Ursache von Allergien, aber auch Autoimmunerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Rheuma, Multiple Sklerose. In diesem Vortrag werden Zusammenhänge aufgezeigt, die oftmals Ursache für chronische und therapieresistente Erkrankungen sein können.

303701
Dr. Michael Zimmermann
Donnerstag, 4. April 2019, 19:00 Uhr
Ringsheim, Rathaussaal, Rathausplatz 1
Eintritt frei

Schlaganfall - erkennen, behandeln, vorbeugen

Jährlich erleiden in Deutschland etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall, knapp 2000 davon im Ortenaukreis. Die Erkrankung ist damit die dritthäufigste Todesursache in Deutschland und der häufigste Grund für eine bleibende Behinderung. Anlass zur Hoffnung geben neue Möglichkeiten der Akutbehandlung, insbesondere durch das Verfahren der mechanischen Entfernung von Blutgerinnseln aus den Hirngefäßen (Thrombektomie). Da diese Therapiemöglichkeiten nur in den ersten Stunden zur Verfügung stehen ist es entscheidend, einen Schlaganfall möglichst rasch zu erkennen und den betroffenen Patienten umgehend in eine qualifizierte Spezialstation zur Schlaganfall-Behandlung (Stroke-Unit) einzuweisen. In dem Vortrag werden die möglichen Symptome eines Schlaganfalls dargestellt, die aktuellen Behandlungsmaßnahmen erläutert und es wird auf die wichtigsten Risikofaktoren und entsprechende Vorbeugemaßnahmen eingegangen.

303702
PD Dr. med. Christian Blahak
Donnerstag, 11. April 2019, 19:00 Uhr
Ringsheim, Rathaussaal, Rathausplatz 1
Eintritt frei

Vom Umgang mit Demenzkranken

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

303704
Ruth Volz
Donnerstag, 14. März 2019, 19:00 Uhr
Rust, altes Rathaus, Friedrichstr. 7
Eintritt frei (Spende erbeten)

Höhepunkte der Normandie und Bretagne

In einer Bilderreise erleben die Besucher die abwechslungsreichen Landschaften der Normandie und der Bretagne. Höhepunkt ist der Mont St. Michel, das „Wunder des Abendlandes". Wir wandern entlang der Côte de la Granit Rose, bestaunen die einzigartigen Kalvarienberge und genießen Städte wie Rouen, Caen oder St. Malo. In Carnak unternehmen wir einen Gang in die frühe Geschichte und an der Côte Sauvage, der „Wilden Küste" genießen wir einen spektakulären Abschnitt des Atlantischen Ozeans.

109700
Heinrich Dixa
Sonntag, 17. März 2019, 19:30 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
3,50 EUR / 2,50 EUR

Exkursionen – Betriebsbesichtigungen

Europa-Park - Was gibt's Neues?

Am 13. April startet der Europa-Park in die Saison 2019. Was die Besucher/innen an neuen Angeboten in diesem Jahr erwartet, welche Events geplant und welche Weichen gestellt sind, erleben wir bei einer Präsentation und einem Rundgang durch den Park.

103710
Freitag, 5. April 2019, 16:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Hotel El Andaluz Rust
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

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

Was bedeutet es, einen 100 Hektar großen Park in eine grüne Oase zu verwandeln? In der Gärtnerei des Europa-Parks mit seiner einzigartigen botanischen Vielfalt laufen die Vorbereitungen für die neue Saison auf Hochtouren, vor allem zur Frühlingszeit, wo der Park mit 100.000 Frühjahrsblumen und 30.000 Tulpen geschmückt wird. Wir folgen dem Chefgärtner Jürgen Sedler und werfen einen Blick hinter die Kulissen.

103712
Jürgen Sedler
Samstag, 30. März 2019, 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt: Gärtnerei des Europa Parks (von der Autobahn kommend im ersten Kreisverkehr die 3. Ausf.)
Kostenfrei (Spenden erbeten für die Hilfsorganisationen Santa Isabel e.V. und Einfach Helfen e.V.)
Anmeldung erforderlich

Das ZAK-Verfahren auf dem Kahlenberg

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

103714
Freitag, 22. März 2019, 13:30-16:00 Uhr
Treffpunkt: Besucherzentrum „Blickpunkt", Bergwerkstr. 1, Ringsheim
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

„Bier ist gesund" - Die Schlossbrauerei Stöckle

In der Schlossbrauerei Stöckle in Schmieheim wird seit 1843 Bier hergestellt. Bei einer Führung durch die Brauerei werden die Teilnehmer in die traditionelle Braukunst eingeführt. Danach leitet die Biersommelierin Susanne Umhauer eine Verkostung. Nicht nur die klassischen Sorten, auch Bierspezialitäten runden die Bierprobe ab.

103715
Freitag, 17. Mai 2019, 17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Schlossstr. 64, Schmieheim
Kostenfrei (8,- EUR Barkasse für Verkostung)
Anmeldung erforderlich

Taubergießen - Mit Boot und Fisch

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

109701
Theo Maurer
Samstag, 4. Mai 2019, 9:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Weiher - Ortsteil Oberhausen.
14,- EUR

Schlettstadt (Selestat) - Auf den Spuren der Humanisten

Tagesfahrt

Schlettstadt ist mit seinem mittelalterlichen Stadtkern eher weniger bekannt. Doch seine humanistische Bibliothek zählt neben dem Straßburger Münster und dem Isenheimer Altar zu den bedeutendsten Schätzen des Elsaß. Die Bibliothek wurde nach umfassenden Renovierungsarbeiten im Juni 2018 wieder eröffnet. Am Vormittag werden wir bei einer Führung die Schätze der Bibliothek kennenlernen. Am Nachmittag unternehmen wir einen geführten Rundgang durch Seletstat. Mit einer kleinen Weinverkostung in einem ausgewählten Weingut in Kinzheim lassen wir den Tag ausklingen.
In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim e.V.
Anmeldung und Bezahlung erfolgt über den Kulturkreis Ringsheim, Heinrich Dixa, heinrich@dixa.de oder Tel. 07822 896761

200701
Heinrich Dixa
Samstag, 18. Mai 2019, 8:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus Ringsheim (Parkplätze vorhanden)
45,- EUR (inkl. Busfahrt, Führung sowie Weinprobe)

Gestalten – Mode – Nähen

Farben und Stil - Mode und Make-up

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

200730
Sybille Roll / Kerstin Berg
Donnerstag, 21. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
25,- EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

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. 45 Minuten), bei dem Kursverlauf, Vorgehensweise sowie Materialbedarf besprochen werden. Es folgen fünf Nähabende, diese Termine (montags 19:00-21:15 Uhr) werden noch bekannt gegeben. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Schere, Nadeln etc.

209724
Brigitte Nieborowsky
1. Termin Montag, 18. März 2019, 19:00-19:45 Uhr
weitere 5 Termine montags, jeweils 19:00-21:15 Uhr
Ringsheim, Karl-Person-Schule
78,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Frühlingsdekoration - Holzwerkstatt für Frauen

Wollen Sie Ihre Frühlingsdekoration dieses Jahr selber basteln? Fehlen Ihnen noch die passenden Ideen? Dann haben wir möglicherweise den richtigen Vorschlag aus der Holzwerkstatt für Sie. Für den Frühling bauen wir etwas Schönes zum Dekorieren - einfach natürlich schön. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536 oder per Mail an info@naturzentrum-rheinauen.de). Gebühr und Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.

210702
Naturzentrum Rheinauen
Donnerstag, 28. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
8,- EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Entspannung – Bewegung

Wege der Achtsamkeit - Formen der Meditation kennenlernen

Die Übung der Stille ist uralt. 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
Dienstag, 19. März 2019, 18:30-20:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
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, 22. Februar 2019, 12 x
Ringsheim, Karl-Person Schule
62,50 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, 14. März 2019, 8 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
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, 11. März 2019, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss

302702
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klosgarten, Hindenburgstr. 29

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

302703
Angelika Löffler
Montag, 8:30-9:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 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 Kollefrath
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klosgarten, Hindenburgstr. 29
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, 13. März 2019, 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, 14. März 2019, 9 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
31,- EUR

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

302708
Tanja Kollefrath
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klosgarten, Hindenburgstr. 29
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, 13. März 2019, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
34,50 EUR

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

302711
Irma Jariashvili-Ziebold
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 11. März 2019, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
41,- EUR

Ernährung

Fingerfood - klein und fein
Geschmackvolle Fingerfood-Ideen für Ihre nächste Party. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen, wie man mundgerechte Happen für Gäste selbst herstellen kann. Pikante Minitörtchen und Raffiniertes aus der Hand werden zubereitet. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305701
Dimitri Kurc
Dienstag, 19. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
13,- EUR (zzgl. ca. 10,- Euro Naturalkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

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, 23. März 2019, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Café de la Vida, Im Bürgerzentrum 1, 79365 Rheinhausen.
30,- EUR Naturalkosten (Barkasse)

Männer an den Herd - Spanische Küche

Bei einem kulinarischen Ausflug nach Spanien lernen Sie, wie raffinierte Tapas hergestellt werden und bereiten eine Paella zu. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305704
Heinrich Dixa
Donnerstag, 28. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
13,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Süßes Finale - das Beste zum Schluss

Desserts sind das i-Tüpfelchen und bilden den krönenden Abschluss einer Mahlzeit. Ein kleiner Schaum, knuspriges Gebäck, fruchtig Leichtes oder eine köstliche Crème machen ein Essen zu einem vollkommenen Genuss. Unter der Leitung eines erfahrenen Konditors werden 5 verschiedene Desserts hergestellt. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305702
Dimitri Kurc
Dienstag, 2. April 2019, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
13,- EUR (zzgl. ca. 10,- Euro Naturalkosten)
min.8/max. 12 Teiln.

Sprachen

Englisch - Leichte Konversation

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, 14. März 2019, 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.

408701
Dr. Bianca Kossmann
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2019, 10 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
62,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Französisch B2

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen.
On y va! B1, ab Lektion 7 und Lektüre.

408702
Bernadette Mutter
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 14 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
69,50 EUR

Spanisch für die Reise - 3. 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.
Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Vivan las vacaciones! ab Kapitel 7.

422701
Carla Louis
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 8 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
40,- EUR

Schlüsselqualifikationen

Personal Coaching - Wer bin ich?

Die Zeit, die Sie Ihrer persönlichen Entwicklung widmen, ist die beste Investition in Ihre Zukunft. Wenn Sie sich gut und wohl fühlen, wird alles erträglicher. Der Workshop „Wer bin ich?" hilft Ihnen, durch persönliche Analyseübungen eine klarere Sicht Ihrer Person zu erlangen. Sie können Ihre Situation einschätzen und sich neue Ziele für eine bessere Lebensqualität geben. Das Einzige, was Sie mitbringen müssen, ist die Bereitschaft, an der Entwicklung Ihrer Persönlichkeit zu arbeiten. Plus ein Notizbuch, Bleistift und Buntstifte.

506701
Carla Louis
Samstag, 16. März 2019, 9:00-13:00 Uhr
Ringsheim, Rathaussaal
22,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Junge VHS

Nistkastenbau - Holz- und Kreativwerkstatt

Groß-/Eltern-Kind-Projekt

Für die heimischen Vögel wird die Suche nach einem geeigneten Brutplatz zunehmend schwerer. Mit dem Nistkasten „Marke Eigenbau" werden die Vögel aktiv unterstützt. In der Holzwerkstatt bauen wir eigene Nistkästen für Ihren Garten oder Balkon. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen.
Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536 oder per Mail an info@naturzentrum-rheinauen.de). Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.

210706
Naturzentrum Rheinauen
Freitag, 15. März 2019, 15:00-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
7,- EUR (zzgl. 5,- EUR Materialkosten pro Eltern-Kind-Paar) (Barkasse)

Holzwerkstatt - wer hoppelt denn da?

Eltern-Kind-Projekt (ab 6 J.)

Wenn die Wiesen wieder grüner werden und die Osterglocken zu blühen beginnen, kann er nicht mehr weit sein: Der Osterhase. In der Holzwerkstatt basteln wir tolle Osterhasen, um dem „Echten" einen schönen Empfang zu bereiten. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

210707
Naturzentrum Rheinauen
Montag, 1. April 2019, 15:00-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR pro Paar (zzgl. 5,- EUR Materialkosten) (Barkasse)

VHS Schwanau
Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau

Tel 0 78 24 / 66 11 26
vhs-schwanau@lahr.de

Vortrag

„Schönes Deutschland" Teil 1: Tangermünde und die Altmark

In dem Bildervortrag von Bernd Tacke geht es um die Schönheiten in der im Süden Deutschlands wenig bekannten Altmark, eine der ältesten Kulturlandschaften Deutschlands im Norden Sachsen-Anhalts und Kerngebiet der alten Mark Brandenburg. Im Mittelpunkt steht zunächst die ehemalige Kaiser- und Hansestadt Tangermünde, wo die fast vollständig erhaltene Stadtmauer und das spätgotische Rathaus mit dem markanten Schaugiebel den einstigen Reichtum der Stadt bezeugen. Keine andere Region kann eine ähnliche Dichte an ehemaligen Hansestädten wie Stendal und Havelberg, auf die im Vortrag auch eingegangen wird, aufweisen. Hier kann auf Wanderwegen und dem Elbradweg die liebliche Elbauenlandschaft erkundet werden. An der Nordroute der „Straße der Romanik" liegt die unverändert erhaltene romanische Klosteranlage von Jerichow aus dem 12. Jahrhundert, der älteste Backsteinbau Deutschlands östlich der Elbe.

109801
Bernd Tacke
Mittwoch, 20. März 2019, 19:00-21:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
3,50 EUR / 2,50 EUR

Gesellschaft – Umwelt

Gesprächskreis für Frauen

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

107801
Lieselotte Michael
Montag, 19:30-21:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Gemeindehaus Allmannsweier
Kostenfrei

Naturkosmetik selbst herstellen

Mit selbstgemachter Naturkosmetik ist es möglich, die Zusammensetzung der Inhaltstoffe selbst zu bestimmen. Sie lernen in Theorie und Praxis die Herstellung verschiedener Kosmetika aus Naturprodukten kennen sowie die wichtigsten Grundkenntnisse über die einzelnen natürlichen Rohstoffe. Durch die Auswahl der wertvollen Pflanzenöle, ätherischen Öle und Blütenwasser fertigen wir eine hochwertige Gesichtscreme, ein Massageöl sowie einen Lippenstift an. Die dazu notwendigen Zutaten, Cremetiegel usw. werden gestellt. Materialkosten bitte bar entrichten.

104803
Helga Feger
Mittwoch, 13. März 2019, 18:30-21:30 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
12,50 EUR (zzgl. ca. 15,- Euro Materialkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

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!

Sonja Roth
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle
27,50 EUR

Anfänger
205801
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 8 x

Fortgeschrittene
205802
Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 8 x

Belly Dance – Bauchtanz

Nach Herzenslust tanzen! Im orientalischen Tanz, dem „weiblichsten" aller Tänze, verbinden sich weiche, fließende und rhythmische Bewegungen. Es ist ein Tanz, der auch Raum lässt für eigene Ideen und einen ganz persönlichen Bewegungsausdruck. Wir erlernen Basisbewegungen und kleine Kombinationen und freuen uns am gemeinsamen Tanzen mit anderen Frauen zu orientalischer Musik. Willkommen sind alle Frauen und Mädchen (ab 16), unabhängig von Figur und Fitness. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen und ein Tuch für die Hüften.

205805
Tatjana Kister
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 11. März 2019, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
34,50 EUR

Aquarellieren

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

207801
Karin Wohlrabe
Montag, 14:00-16:15 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16
78,- EUR

Weidenobjekte

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

210805
Johanna Harter
Mittwoch, 20. Februar 2019, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
26,50 EUR (zzgl. ca. 15,- bis 20,- EUR Material nach Verbrauch)

Clematis aus dem Wald

Wir gehen in die Natur und ernten achtsam unser Material, die „wilde Waldrebe" (Clematis vitalva). Wir arbeiten vor Ort im Schwanauer Wald. Dort winden, weben und „zähmen" wir die Clematis. Es entstehen florale Objekte wie Kugeln, Kränze, Füllhörner und eigene Kunstwerke. Das bizarre Holz wirkt für sich - ein Objekt für drinnen oder draußen! Bei schlechter Witterung verlegen wir den kreativen Teil in den Schulwerkraum. In Fahrgemeinschaften fahren wir mit dem Auto in den Wald.
Bitte mitbringen: Rebschere, Astschere, Klapptisch. Geeignete Kleidung (Handschuhe, gutes Schuhwerk, Kopfbedeckung, Proviant)

210806
Johanna Harter
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Samstag, 9. März 2019, 10:00-15:00 Uhr
36,50 EUR

Zwiebelgeschichten
Bestimmt finden sich bei Ihnen Zuhause jede Menge Gefäße, wie Keramikschalen und diverse Gläser, die wir mit ausgewaschenen Frühlingsblühern, wie Narzissen, Tulpen, Muscari (Traubenhyazinthen), Scilla, Hyazinthen etc. in Verbindung mit Gestrüpp, Hölzern, Steinen und Moos liebevoll für Ihren Esstisch arrangieren. Eine wunderschöne, herzerfrischende und haltbare Deko für den Frühlingstisch. Bitte mitbringen: mehrere Gefäße, sowie Korb oder Karton für den Transport der ausgeschmückten Kunstwerke. Materialkosten bitte bar entrichten.

210808
Johanna Harter
Freitag, 15. März 2019, 18:00-20:30 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum
24,- EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Material nach Verbrauch)

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, 26. Februar 2019, 6 x
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus
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, 26. Februar 2019, 6 x
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus
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, 21. Februar 2019, 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
44,50 EUR

301842
Dienstag, 18:45-20:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x

301843
Dienstag, 20:10-21:25 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x

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

301845
Sybille Schabla
Samstag, 30. März 2019, 14:00-17:30 Uhr
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
22,- EUR (zzgl. 1,50 EUR Materialkosten)
min. 6/max. 12 Teiln.

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, 18. Februar 2019, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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

301847
Ingrid Wacker
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
58,- EUR

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, 19. Februar 2019, 10 x

302802
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x

302803
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 10 x

302804
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 10 x

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

302805
Bettina Kaltenbach
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. Februar 2019, 10 x
Schulsporthalle Nonnenweier
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: Socken, Gymnastikmatte.

Valentina Manukanc
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
34,50 EUR

Einführung
302806
Freitag, 10:35-11:35 Uhr
ab Freitag, 22. Februar 2019, 10 x

Mittelstufe
302807
Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 22. Februar 2019, 10 x
Fortgeschrittene

302808
Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 22. Februar 2019, 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, 18. Februar 2019, 10 x
Elzhalle Wittenweier, Hauptstr.
34,50 EUR

Gesundheit – Ernährung

Detox: Die sanfte Entgiftungskur im Frühjahr
Im Frühjahr entsteht regelmäßig der Wunsch, richtig durch zu putzen und sauber zu machen. Dieser Wunsch beschränkt sich nicht nur auf den Wohnbereich sondern auch auf den Körper. Gerade nach einem langen Winter, der am Körper so manche Spuren hinterlassen hat, ist der Drang besonders groß, den Körper von innen zu reinigen. Detox bedeutet Reinigung von innen und Sammeln von frischer Energie. Sie erfahren in diesem Workshop wie Sie mit frischen Kräutern, Kneippschen Anwendungen und naturheilkundlichen Tipps wieder fit durchstarten können.

303801
Mathilde Uber
Dienstag, 19. März 2019, 18:00-20:15 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

So macht Kindern das Essen Spaß! Familienküche leicht gemacht
An diesem Abend bekommen Sie viele praktische Tipps und Infos für den Essensalltag mit Kindern. Was tun bei wählerischen Essern? Welche Lebensmittel brauchen Kinder und wieviel davon? Welche Bedeutung haben gemeinsame Mahlzeiten? Wie schaffen wir eine gemütliche Tischatmosphäre und Freude beim Essen für alle? Es gibt einen kleinen praktischen Teil mit leckeren Rezeptideen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

303802
Simone Blieffert
Mittwoch, 20. März 2019, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 3,- bis 4,- EUR Naturalkosten)

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, 16. März 2019, 10:00-13:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Italienisches Frühlingsmenü
Die feine italienische Küche stimmt uns mit mehreren Gängen in den Frühling ein. Mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305805
Giuseppina Michels
Freitag, 10. Mai 2019, 19:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- Euro Naturalkosten)

Sprachen

Deutsch A1.1 – 1. Semester
Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Deutschkenntnisse. Sie lernen Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen. Pluspunkt Deutsch A1, Teilband 1, ab Lektion 1.

404881
Bettina Kaltenbach
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 25. Februar 2019, 10 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
50,- EUR

Deutsch A1.2 – 5. Semester
Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit einfachen Deutschkenntnissen. Sie lernen Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1,Teilband 2.

404882
Angelika Walter
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 15 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
74,50 EUR

Englisch am Vormittag
Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Network „Refresh Now" A2, ab Lektion 5.

406801
Burnetta Day-Mould
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16
62,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

English conversation A2
Für Interessierte mit Vorkenntnissen. We are going to practise spoken English and repeat as well some basic structures.Das Lehrwerk wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

406802
Regina Lehmann
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 10 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
50,- EUR

Französisch A1.2 – 5. Semester
Sie möchten Französisch lernen, haben aber (noch!) geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen diese wunderschöne Sprache „von der Pieke 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 7.

408801
Marie-Christine Drouot
Montag, 10:30-12:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 16
74,50 EUR

Französisch A2.2 – 11. Semester
Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Couleurs de France 2 (neu), ab Lektion 8.

408802
Marie-Christine Drouot
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 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.

Tatjana Kister
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle
27,50 EUR
Anfänger
205810
Mittwoch, 16:00-17:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 8 x
Fortgeschrittene
205811
Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 8 x

Osterbäckerei (ab 6 J.)
Wir backen Leckeres zum Osterfest! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Aufbewahrungsdosen.

305803
Aurelie Schuhmacher
Donnerstag, 18. April 2019, 13:00-16:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
15,- EUR (inkl. 4,50 EUR Naturalkosten)

Wir backen Pizza (8-12 J.)
Pizza lecker! Habt Ihr die schon mal selbst gebacken? Zusammen backen wir tolle Pizza-Variationen, Pizza-Muffins usw. Natürlich wird dann auch alles probiert! Bitte eine Schürze und ein Geschirrtuch mitbringen. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305804
Simone Blieffert
Samstag, 25. Mai 2019, 10:30-13:30 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
10,50 EUR (zzgl. ca. 4,50 Euro Naturalkosten)

VHS Seelbach/Schuttertal
Zlatka Kiryakova

Rehbergblick 6
77960 Seelbach

Mobil 07823 / 2096176
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

Musik – Tanzen

25 Jahre – Jubiläum

2019 feiert der Kurs „Musizieren auf historischen Instrumenten" seinen 25. Geburtstag! Wer Günter Bläsi auf seinen besonderen Instrumenten spielen hört, versteht die Faszination für Dudelsack, Drehleier und Flöten.
Die Volkshochschule gratuliert herzlich!

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. 24
Kostenfrei

Musik auf historischen Instrumenten

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Dudelsack, Drehleier, Flöten oder Schwegel (eine klappenlose Querflöte) zu erlernen. Diese Instrumente wurden im Mittelalter schon gespielt, und später als Tanzmusikinstrumente eingesetzt. In der neueren Zeit erleben diese Instrumente eine Wiederbelebung in der Folk-Musik.
Es besteht die Möglichkeit Instrumente zu leihen. Wenn Sie dies wünschen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung (Tel. 0 78 07/95 50 92).

213903
Günther Bläsi
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Seelbach, Schulzentrum, Geroldseckerstr.
65,- EUR

Mittelalterliche und traditionelle Tanzmusik

Dieser Kurs erarbeitet in Ensembles Melodien vom Mittelalter bis in die neuere Zeit, z.B. traditionelle Folk-Stücke aus Deutschland, Irland, Frankreich und dem Balkan aber auch Neukompositionen bekannter Folk-Instrumentalisten. Ob Klarinette, Dudelsack, Geige, Gitarre, Drehleier Flöte oder Rhythmusinstrumente, jedes Instrument ist willkommen und kann im Ensemble integriert werden, egal welches spielerische Niveau Sie haben. Notenkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig.

213904
Karin Nachtigall
Dienstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10 x
Seelbach, Schulzentrum, Geroldseckerstr.
65,- EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

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, 18. Februar 2019, 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, 18. Februar 2019, 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.
Am 09.04. und 30.04.2019 findet kein Kurs statt.

301941
Martine Pretsch
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 26. Februar 2019, 10 x
„Haus am alten Bantlehof", Wittelbach, Kapellenweg 3
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Hatha-Yoga

In diesem Kurs lernen Sie weitere Asanas und Variationen kennen. Bekannte Asanas werden vertieft, länger gehalten und mit neuen Übungen und Variationen ergänzt. Ein wichtiger Bestandteil ist die Intensivierung des Pranayamas (Atemübung) und die Tiefenentspannung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, warme Decke und ein Kissen. Am 09.04.und 30.04.2019 findet kein Kurs statt.

301942
Martine Pretsch
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 26. Februar 2019, 10 x
„Haus am alten Bantlehof", Wittelbach, Kapellenweg 3
65,- 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 3
41,- EUR

302903
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 x

302904
Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 20. Februar 2019, 12 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, 18. Februar 2019, 12 x

302905
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 12 x

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, 18. Februar 2019, 10 x

Intensiv
302907
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x

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

302908
Susanne Pelloth
Donnerstag, 8:15-9:15 Uhr
ab Donnerstag, 21. Februar 2019, 12 x
Seelbach, Schulzentrum Turnhalle, Gymnastikraum
41,- EUR

AOK Logo 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, 19. Februar 2019, 14 x

302910
Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 19. Februar 2019, 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, 18. Februar 2019, 15 x
Schweighausen Turnhalle, Bergstr.
51,50 EUR

Ernährung

Tapas und anderes Fingerfood
Food Trucks sind in und bieten eine große Auswahl an Speisen als Fingerfood auf hohem Qualitätsniveau. In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, Fingerfood, Tapas u.a. für das eigene food-event kennen und zubereiten zu lernen. Kleine Burger, Tapas, einfache Sushis, Frühlingsrollen und einiges mehr werden gekocht und probiert. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305902
Franz Boomers
Freitag, 10. Mai 2019, 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. Am 11.3. findet der Kurs nicht statt.

406901
Angela Lorch
Montag, 10:15-11:15 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Rathaus Wittelbach
55,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Englisch für Frühaufsteher/innen B1
Mit der Weltsprache in die neue Woche starten! Ob für den Urlaub, die Arbeit oder für die Kontaktpflege mit Englisch sprechenden Bekannten: In diesem Kurs können Sie in einer kleinen Gruppe, ohne Zeit- und Leistungsdruck, lernen.
Great! B1. Am 11.3. findet der Kurs nicht statt.

406902
Angela Lorch
Montag, 8:30-10:00 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Rathaus Wittelbach
62,- 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 „Read On".
Am 11.3. findet der Kurs nicht statt. Materialkosten bitte bar entrichten.

406903
Angela Lorch
Montag, 17:45-19:15 Uhr
ab Montag, 18. Februar 2019, 10 x
Seelbach, Schulzentrum, Raum, 026, Geroldseckerstr.
83,- EUR (zzgl. ca. 4,80 EUR Materialkosten)
min. 7/max. 8 Teiln.

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 Zuwanderungsgesetzt (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 Werbeinformationen 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

Foto- und Bildnachweis

Agenda-Kino: 9,23
Ronald Buck: U1,U2,4+5 oben,14 l.u.,16,22
Andreas Eller:7mitte+unten,18 mitte rechts
Dorothee Fleck:18 unten
Annette Fliehler: 12 links + mitte,69
Fam. Flum: 6,18 oben+mitte links
Ulrike Fretter: 31 unten
Gemeinde Friesenheim: 70 oben
Gemeinde Kappel-Grafenhausen: 75
Gemeinde Kippenheim: 77
Gemeinde Mahlberg:5,79
Gemeinde Meißenheim: 81 oben
Gemeinde Rust: 83
Gemeinde Schwanau: 87 oben
Erika Gonzales: 52
Annette Gündel: 27u.,28
Daniela Häbig: 31 mitte
Manfred Hammes: 6,27 oben+mitte
iStock: 6,10,14,25,34,34 unten,
36-41,44,45,48,54,62
Hannolore Klein: 29 mitte
Norbert Klein: 9 unten,15 oben+mitte
Ursula Krusekamp: 65
Simone Müller: 29 unten
Maks-Richter: 5
Maxmann:14,15 unten
Gabriele Melcher: 8 oben+mitte rechts,19 oben
Pixabay:10,12,13,35
Günther Rentschler: 8 unten links,9 mitte links,
19 mitte,70 mitte rechts,81 mitte
Philine Schweikert: 50,51
Gerhard Silberer: 7 mitte rechts,70 mitte unten
Stadt Ettenheim: 63
Stadt Lahr: 13 oben
Bernd Tacke: 7 oben,87 mitte
VHS Lahr: 2,94
Karl H. Warkentin: 4,32
Manuel Wenski: 90
Wiegert: 11
Anna Zimmer-Romanowska: 53

Unsere Kooperationspartner

Breisgauer Wein GmbH
BUND Umweltzentrum Ortenau, www.bund.net/uz-ortenau
BUND Ortsgruppe Lahr
Deutscher Volkshochschul-Verband, www.dvv-vhs.de
Die Brücke – Hilfsgemeinschaft für Menschen in Psychischer Not e.V.
Frauenpolitisches Forum Lahr
Freundeskreis „Café Süßes Löchle" e.V. Lahr
Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.
Historischer Verein für Mittelbaden – Regionalgruppe Geroldsecker Land
Inner Wheel Club Lahr
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg
Landeszentrale für politsche Bildung Baden-Württemberg
Naturschutzbund (NABU), Ettenheim
Naturschutzbund (NABU), Lahr; www.nabu-lahr.de
Naturzentrum-Rheinauen: Gemeinde Rust
Offenes Atelier Lahr
Ortenaukreis, www.ortenaukreis.de
Polizeipräsidium Offenburg
Schwarzwaldverein Ettenheim-Herbolzheim
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.

Anmeldung

VHS Lahr

Teilnehmer/in

Name*

Vorname*

Straße, Hausnr.*

Postleitzahl, Ort*

Telefon tagsüber

Telefon abends

EMail

☐ 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

VHS Lahr

Teilnehmer/in

Name*

Vorname*

Straße, Hausnr.*

Postleitzahl, Ort*

Telefon tagsüber

Telefon abends

EMail

☐ 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)

VHS Lahr

Volkshochschule Lahr
Postfach 2180
77911 Lahr

VHS Lahr

Volkshochschule Lahr
Außenstelle

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

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

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

* nach dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" für Sprachen.

DIE JUNGE MARKE DER VOLKSBANK LAHR

BLACKVRST

Just say: [blæk'fɒrəst]

Zeit für neues Banking!

JETZT REGISTRIEREN, CLUBMITGLIED WERDEN UND VORTEILE NUTZEN!

EINFACH APP DOWNLOADEN.

Laden im App Store | JETZT BEI Google Play

Kevin
WEBER
Projektleiter
>> 0172/9523338
kevin@blackvrst.de

Leon
SAAR
Berater
>> 0162/7866971
leon@blackvrst.de

Vanessa
HOPPEN
Beraterin
>> 0172/8963523
vanessa@blackvrst.de

WIR SIND FÜR DICH DA!

E-Werk Mittelbaden

Daheim gut versorgt

// Die Sonne im Blick

Werden Sie zum Selbstversorger

Mit der **Solarkombi** Strom selbst erzeugen, speichern und nutzen.

E>Solardach, **E>Solarspeicher** und **E>Solarflat** in einem Paket.

www.e-werk-mittelbaden.de/solarkombi