



Exkursionen

Pilze sammeln und bestimmen

Eine Pilzkunde in Theorie und Praxis: An zwei Abenden wird über Pilze, deren Vorkommen und Bestimmungsmerkmale informiert; bei einer Exkursion werden Pilze gesammelt und bestimmt und somit das Gelernte in die Praxis umgesetzt.

114501

Dieter Kurz

Mittwoch, 18. September 2013, 19:30-21:00 Uhr

Samstag, 21. September 2013, 9:00-13:00 Uhr,
Exkursion

Mittwoch, 25. September 2013, 19:30-21:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28

25,- EUR

Möchten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen per E-Mail erhalten? Dann abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter auf www.lahr.de/vhs.

Kräuterwanderung für die ganze Familie

Gemeinsam werden wir entdecken und bestimmen, was am Wegrand und in den Wiesen um Mahlberg wächst. Es gibt viel zu sehen, fühlen und schmecken. Zur Anregung, wie Sie das neue Wissen auch nutzen können, gibt es nach der Wanderung ein kleines Kräuterbuffet. Es sind alle eingeladen auch selbst zu sammeln. Bringen Sie einen Korb oder Stoffbeutel, Schere oder Messer mit. Bei starkem Regen entfällt die Kräuterwanderung

114502

Andrea Perlich

Donnerstag, 3. Oktober 2013, 14:30-17:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Minigolf / Tennisplatz Mahlberg
10,- EUR (zzgl. 5,- EUR Materialkosten, Kinder bis 14 Jahre frei - nur 2,50 EUR Materialkosten)

Tanz - Gestalten

Teatro Tango im offenen Kreis

Der Argentinier Jorge Aquesta verbindet in der Idee des „Teatro Tango“ Tanz, Theater und Tango miteinander. Hier können Menschen den Tanz in sich entdecken und ausdrücken. Lassen Sie sich einladen zu einer Körperreise, bei der Sie nicht mehr brauchen als Lust auf Bewegung, Entdeckungsfreude und bequeme Kleidung.

209501

Andrea Perlich / Edith Schermerling

Samstag, 9. November 2013, 19:00-21:00 Uhr

Mahlberg, Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14
14,- EUR

Perlenschmuck selbst gemacht

Gestalten Sie sich mit hochwertigen Glas-, Polaris- und Swarovski-Perlen Ihren eigenen Schmuck. Zusätzlich neu zur Auswahl: Schöne Keramikknöpfe, um Ihren individuellen Fingerring herzustellen.

212503

Astrid Schumacher

Donnerstag, 10. Oktober 2013, 18:30-20:45 Uhr

Schule Mahlberg, Seeweg 28

11,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.) (zzgl. ca. 20,- EUR Material)

Dekorativer Pulswärmer - selbst gestrickt

In diesem Kurs stricken wir mit 100% Alpakawolle oder 100% Merinowolle schöne Pulswärmer. Sind die Pulswärmer in netter Runde gestrickt, verzieren und besticken wir diese mit Swarovskiperlen, Rocailles und feinen Glasperlen. Zum Schluss sind Sie Besitzerin eines wärmenden, individuell gestalteten Accessoires. Die Materialien wie Wolle und Glasperlen sowie elastisches Gummiband erhalten Sie von der Dozentin. Mitzubringen: Nadelspiel der Größe 4 - 4,5. Einfache Strickkenntnisse werden vorausgesetzt.

213502

Astrid Schumacher

Donnerstag, 17. Oktober 2013, 19:00-20:30 Uhr

Schule Mahlberg, Seeweg 28

8,50 EUR (zzgl. 9,50 EUR Material pro Paar)

Entspannung - Bewegung

Tai Chi Chuan - Einführung

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

301571

Sabine Geiger

Dienstag, 18:50-19:50 Uhr

ab Dienstag, 24. September 2013, 10 x

Mahlberg, Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

AOK-Mitglieder bekommen bei folgenden Entspannungskurse das volle Kursentgelt erstattet: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Hatha-Yoga, Tai Chi, Qigong. Anmeldungen bitte mit Versichertennummer.

Tai Chi Chuan - Weiterführung

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der kompletten Kurzform. Wir wiederholen und vertiefen die Kurzform und werden mit der Langform beginnen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

301572

Sabine Geiger

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr

ab Dienstag, 24. September 2013, 10 x

Mahlberg, Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Wirbelsäulengymnastik

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

302502

Marikka Seifert
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. September 2013, 12 x
Mahlberg, ehem. Feuerwehrgerätehaus, Kirchstr. 6
41,- EUR

Fitness - Stretching - Entspannung

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

302504

Hermann Bucher
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. September 2013, 12 x
Mahlberg, Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14
41,- EUR

Body-Shaping - Muskelaufbau für die Figur

Body-Shaping bietet allen, die etwas für ihre Figur tun wollen, sanfte und intensive Übungen, die für die Formgebung wichtiger Muskelgruppen entscheidend sind. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302505

Hermann Bucher
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. September 2013, 12 x
Mahlberg, Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14
41,- EUR

Pilates - Weiterführung

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

Veronika Schleicher
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Am Vormittag

302510

Mittwoch, 10:30-11:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. September 2013, 10 x

Am Abend

302512

Mittwoch, 17:45-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 25. September 2013, 10 x

Pilates - Weiterführung

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

Veronika Schleicher
34,50 EUR

302506

Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 25. September 2013, 10 x
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6

302507

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. September 2013, 10 x
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6

302508

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. September 2013, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

302509

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 26. September 2013, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

Gesundheit - Ernährung

Das Gesundheitssystem der Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen, die Äbtissin und Visionäre aus dem Mittelalter hat uns ein ganzheitliches Gesundheitssystem hinterlassen, das heute aktueller denn je ist. Sie erhalten eine Einführung in dessen verschiedene Aspekte sowie Info und Tipps aus der speziellen Ernährungslehre und Heilkunde. Abgerundet wird dieser Vormittag mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für die „Seelenhygiene“ nach Hildegard von Bingen.

304501

Silvia Fährdrich
Samstag, 12. Oktober 2013, 9:00-13:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
17,- EUR

Schlank und fit durch die Wechseljahre

Auf Frauen ab 40 Jahren kommen körperliche Veränderungen aufgrund der hormonellen Umstellungen zu. Nicht nur Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen können auftreten. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und führt zu einer Gewichtszunahme. Besonders das gefährliche Bauchfett kann Erkrankungen nach sich ziehen. Diäten helfen dann oft nicht mehr. Jetzt brauchen Sie eine spezielle Herangehensweise.

304503

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempff
Mittwoch, 16. Oktober 2013, 19:00-21:15 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
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 Geschirrtuch mitbringen.

307500

Ursula Sicheneder
Freitag, 18. Oktober 2013, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
10,50 EUR (zzgl. ca. 7,- EUR Naturalkosten)

Italienisches Herbstmenü

Mit selbstgemachten Gnocchi, herbstlichem Gemüse und Fleisch und im Anschluss einem leckeren Dessert genießen wir die saisonale italienische Küche.

307501

Ulrike D'Eugenio
Donnerstag, 7. November 2013, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Soweit nicht anders angegeben, werden die Naturalkosten im Kurs abgerechnet.

Stimmungsvolles Weihnachtsmenü

Ein feines mehrgängiges Weihnachtsmenü mit viel Geschmack und wenig Stress? Wir werden ein leichtes, gut zubereitendes Weihnachtsmenü kochen, das sowohl traditionell als auch modern ist.

307502

Monika Dantschke
Dienstag, 3. Dezember 2013, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Weihnachtszeit – Plätzchenzeit

Wie wird mein Spritzgebäck zartmürbe, die Zimtsterne samtweich und die Kokosflocken luftig leicht? In einem kleinen „Theorieeil“ gibt es wichtige Tipps für diese Fragen. Dieser Abend ist ideal geeignet für alle, die wenig Zeit zur Verfügung haben, denn: 1 Abend = 8 verschiedene Sorten Gebäck. Mitzubringen: mehrere Behälter und Kuchengitter, falls vorhanden.

307503

Heidi Schrenk
Montag, 25. November 2013, 18:30-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten und Rezeptmappe)

Weihnachtszeit – Plätzchenzeit

An diesem Abend fertigen Sie 10 verschiedene Plätzchensorten. Nur mit Vorkenntnissen, da ohne Theorieeil. Bitte Rezeptbuch aus dem vorigen Jahr wieder mitbringen. Mitzubringen: mehrere Behälter und Kuchengitter, falls vorhanden.

307504

Heidi Schrenk
Freitag, 13. Dezember 2013, 18:30-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten und Rezeptmappe)

Bei Kursen mit nur einem Termin, Kompaktkursen, Wochenendseminaren und Exkursionen können Sie sich bis eine Woche vor Beginndatum kostenfrei abmelden. Achten Sie bitte auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf S. 93

Weihnachtsbäckerei mit Tipps und Tricks

Mit dem Thermomix fertigen wir 14 Sorten Weihnachtsplätzchen. Mitzubringen Gebäckdosen oder Behälter, Geschirrtuch. Die bewährten Rezepte vom Vorjahr werden übernommen.

Martina Kempe
Schule Mahlberg, Seeweg 28
13,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

307505

Mittwoch, 6. November 2013, 18:30-22:00 Uhr

307506

Montag, 11. November 2013, 18:30-22:00 Uhr

307507

Donnerstag, 14. November 2013, 18:30-22:00 Uhr

307508

Montag, 18. November 2013, 18:30-22:00 Uhr

Menü mit Tricks

Heute kochen wir ein mehrgängiges Menü mit dem Thermomix für viele Gelegenheiten. Mitzubringen: Gefäße, Geschirrtuch.

Martina Kempe
Schule Mahlberg, Seeweg 28
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

307509

Donnerstag, 21. November 2013, 19:00-22:00 Uhr

307510

Donnerstag, 28. November 2013, 19:00-22:00 Uhr

307512

Mittwoch, 11. Dezember 2013, 19:00-22:00 Uhr

Festtagsmenü mit Tricks

Heute kochen wir ein mehrgängiges Festtagsmenü aus edlen Zutaten mit dem Thermomix, das Ihre Gäste beeindruckt. Mitzubringen: Gefäße, Geschirrtuch.

307511

Martina Kempe
Freitag, 29. November 2013, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Küchentipps und -tricks

Durch einfache Herstellung mit dem Thermomix entstehen verschiedene Gewürze, Salze, Suppengrundlagen und Soßenpulver - alles ohne chemischen Zusatz. Mitzubringen: Geschirrtuch, 20 kleine Gefäße, 1 Teller flach.

307513

Martina Kempe
Mittwoch, 9. Oktober 2013, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Vorratsdosen und 1-2 Geschirrtücher mit.

„Best of“ Brotaufstriche

Brotaufstriche als Alternativen zur Wurst lassen sich in unzähligen Geschmacksvariationen leicht herstellen. Wir erproben die besten Rezepte der bisherigen Kurse. Mitzubringen: ca. 17 kleine Gefäße, Geschirrtuch.

307514

Martina Kempe
Mittwoch, 23. Oktober 2013, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Backen und Kochen nach „Low Carb“

Wer als Diabetiker oder wegen einer Diät Kohlenhydrate meiden möchte oder muss, kann hier Anregungen finden, wie Brot, Brötchen und Kuchen ohne Mehl gebacken werden. Auch für Beilagen, wie z.B. Kartoffelbrei oder gebundene Soßen, gibt es schmackhafte Alternativen. Mitzubringen: 12 Gefäße, Geschirrtuch, 1 flacher Teller.

307515

Martina Kempe
Freitag, 24. Januar 2014, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
10,50 EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Französisch A1.3

Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 8/9

408501

Eugénie Dörflinger
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 24. September 2013, 10 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28
50,- EUR

Welcher Sprachkurs ist der richtige für Sie? Nutzen Sie die Möglichkeit zur persönlichen Beratung am Dienstag, 19. Februar 2013, zwischen 16:00 und 19:00 Uhr in der VHS Lahr, Kaiserstr. 41. Online-Einstufungstests finden Sie auch im Internet: www.lahr.de/vhs.

Französisch A2.2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Couleurs de France 2 (neu), ab Lektion 3/4

408502

Eugénie Dörflinger
Dienstag, 15:00-16:30 Uhr
ab Dienstag, 24. September 2013, 10 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28
99,50 EUR (min. 5/max. 7 Teiln.)

Mit 50+ an den PC

Sie erlernen den Umgang mit dem PC (erstellen, gestalten, speichern und drucken von Word-Dokumenten) sowie Sinn und Verwendung des Explorers. Sie tauchen ins Internet und senden und empfangen E-Mails. Der Unterricht findet unter Windows XP und Office 2010 statt. Das Skript enthält die Beschreibungen für Windows XP, Vista und Windows 7 sowie Office 2003, 2007 und 2010. Zum Üben ist der Zugang zu einem PC unbedingt erforderlich.

501570

Hans-Michael Fabritius
Montag und Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 7. Oktober 2013, 6 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum
94,50 EUR (inkl. 2,- EUR für Skript)

Bei Kursen mit zwei bis sechs Terminen können Sie sich bis einen Tag vor Beginndatum kostenfrei abmelden (nicht bei Kompaktkursen). Achten Sie bitte auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf S. 93

PC-Kenntnisse auffrischen und erweitern 50+

Fragen aus dem Umgang mit dem PC werden geklärt, vorhandene Kenntnisse vertieft und neues Wissen in Word und Excel erworben. Der Stoff orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

501571

Hans-Michael Fabritius
Montag und Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 13. Januar 2014, 4 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum
64,- EUR (inkl. 2,- EUR für Skript)

Junge VHS

Töpfern für Kinder in der Weihnachtszeit (ab 7 J.)

Sterne für die Weihnachtszeit, ein Nikolausstiefel aus Ton, ein Engel - Töpfern in dieser Zeit lässt besondere Kunstwerke entstehen.

Margret Beck
Werkstatt Dozentin Margret Beck, Orschweier, Im Hopfenfeld 11
19,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.) (zzgl. Materialkosten ab ca. 18,- EUR nach Verbrauch)

206501

Dienstag, 15:00-17:15 Uhr
ab Dienstag, 8. Oktober 2013, 2 x

206502

Mittwoch, 15:00-17:15 Uhr
ab Mittwoch, 9. Oktober 2013, 2 x

Erstes Nähen für Grundschul Kinder (7-10 J.)

In diesem Kurs lernen Kinder den ersten Umgang mit der Nähmaschine. Es wird ein Stiftemäppchen genäht. Nähmaschinen sind vorhanden.

214501

Annette Fliehler
Samstag, 9. November 2013, 10:00-12:15 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
15,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.) (zzgl. 5,- EUR Materialkosten)

Erstes Nähen ab 10 Jahre

In diesem Kurs lernen Kinder den ersten Umgang mit der Nähmaschine. Es wird ein Stiftemäppchen mit Reißverschluss genäht. Nähmaschinen sind vorhanden.

214502

Annette Fliehler
Samstag, 9. November 2013, 13:15-15:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28
15,- EUR (min. 5/max. 6 Teiln.) (zzgl. 5,- EUR Materialkosten)