

VHS Mahlberg

Andrea Schaub

Hauptstraße 17
77972 Mahlberg

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



Frauentreff

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. Beim ersten Treffen werden die weiteren Termine besprochen.

100501

Martha Hildersperger
Mittwoch, 10. März 2021, 19:30-21:30 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

VHS unterwegs

Mahlberger Schloss – Führung

Freiherr von Türkheim-Böhl wird Ihnen einige Räumlichkeiten des Schlosses zeigen und dazu geschichtlich Wissenswertes erzählen. Treffpunkt: 1. Torbogen beim Aufgang zum Schloss

Francis von Türkheim-Böhl
Treffpunkt: Mahlberg Schloss
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

109502

Mittwoch, 9. Juni 2021, 17:00-17:45 Uhr

109503

Mittwoch, 9. Juni 2021, 18:00-18:45 Uhr

Führung - Mahlberger Schlosskirche

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

109504

Bernd Walter
Mittwoch, 9. Juni 2021, 18:10-19:40 Uhr
Treffpunkt: Evangelische Kirche, Rathausplatz Mahlberg
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Stadtführung durch die Mahlberger Altstadt

2018 feierte Mahlberg sein 800-jähriges Jubiläum. Erfahren Sie auf einem Rundgang durch den alten historischen Stadtkern mehr von der Geschichte des Stauferstädtchens und seinen historischen, größtenteils unter Denkmalschutz stehenden Gebäuden.

109501

Holger Otto
Freitag, 7. Mai 2021, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus Mahlberg, Rathausplatz 7
5,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Entspannung – Bewegung

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

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, 17. März 2021, 10 x
Nebenraum Mehrzweckhalle Orschweier, Siedlungsstr.
66,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Hatha-Yoga

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

Sybille Schabla

301540

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 10. März 2021, 10 x
Nebenraum Mehrzweckhalle Orschweier, Siedlungsstr.
66,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

301545

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 8. März 2021, 10 x
Ehem. Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
66,50 EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

301549

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 8. März 2021, 10 x
Ehem. Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
66,50 EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

ZENbo Balance

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

Sandra Woitt

301547

Dienstag, 19:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 9. März 2021, 10 x
Ehem. Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
56,50 EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

301548

Donnerstag, 19:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 11. März 2021, 10 x
Nebenraum Mehrzweckhalle Orschweier, Siedlungsstr.
56,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Flow Yoga

Fließendes Yoga ist nicht nur ein effektives Training für den Körper, sondern bringt auch Kraft und Lebensfreude. Zwischen den einzelnen Yoga-Übungen wird keine Pause gemacht, man geht von einer Körperhaltung (Asana) fließend in die nächste. Atmung und Bewegung verschmelzen, so kommt man in einen dynamischen Flow. Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie im Körper, das aktiviert den Stoffwechsel, versorgt die Zellen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und reinigt den Körper. Eine 90-minütige Kurseinheit beinhaltet eine kurze Anfangsentspannung, ein sanftes Warm-up des gesamten Körpers, einen körperlich fordernden Hauptteil mit ineinander fließenden Körperstellungen (Asanas), ein Cool-Down mit lang anhaltenden Dehnungen und eine Endentspannung oder Abschlussmeditation. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

301550

Jessica Müller
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 9. März 2021, 10 x
Stadthalle, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum
66,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

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

302502

Claudia Brehm
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 10. März 2021, 10 x
Ehem. Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
60,- EUR (min. 6/max. 8 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, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 11. März 2021, 12 x
Stadthalle, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum
54,- 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, Gymnastikmatte.

302505

Sabrina Heerwagen
Donnerstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 11. März 2021, 10 x
Stadthalle, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum
45,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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

302508

Claudia Brehm
Nebenraum Mehrzweckhalle Orschweiler, Siedlungsstr. 45,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

302508

Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 8. März 2021, 10 x

302509

Montag, 20:10-21:10 Uhr
ab Montag, 8. März 2021, 10 x

Faszientraining und Triggern

Das Faszientraining wird in Verbindung mit Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen durchgeführt. Mit der Faszienrolle können durch bestimmte Übungen gezielt Verspannungen im Schultergürtel- und Nackenbereich, der Lendenwirbelsäule, der Hüfte oder den Gelenken gelöst werden. Das Training verbessert die Beweglichkeit und löst sanft Gelenk- oder Muskelschmerzen. Durch Triggern mit einem speziellen Ball und mit dosiertem Druck an den Epizentren der Verspannung, wie z.B. an der Schulter oder am Gesäß, kann sich die Verspannung lösen und Regeneration und Selbstheilung eintreten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Faszienrolle, Mini-Faszienrolle, kleiner Igel-, Triggerball und Duo-Ball.

302510

Sybille Schabla
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 18. März 2021, 10 x
Ehem. Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
51,50 EUR (min. 7/max. 8 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 erhalten und ein sicheres Gefühl für die eigenen Grenzen zu bekommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Männer und Frauen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken.

Irmtrud Willaredt

Ehem. Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
18,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

302533

Samstag, 20. März 2021, 10:00-13:00 Uhr

302534

Samstag, 17. April 2021, 10:00-13:00 Uhr

302535

Samstag, 15. Mai 2021, 10:00-13:00 Uhr

302536

Samstag, 12. Juni 2021, 10:00-13:00 Uhr

Ernährung

Vegetarische indische Küche

Exotische Gewürze geben den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und besitzen außerdem eine gesundheitsfördernde Wirkung. Keine andere Küche der Welt bietet so viele Variationen an vegetarischen Gerichten.

305501

Ursula Sicheneder
Freitag, 18. Juni 2021, 17:00-21:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
19,50 EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

Vegane Küche - fair und klimafreundlich

Lernen Sie die vegane Küche von ihrer bunten und vielseitigen Seite kennen und überzeugen Sie sich selbst wie köstlich veganes Essen schmeckt. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über den Gesundheitsaspekt der veganen Ernährung

305504

Rosemarie Weber
Samstag, 24. April 2021, 10:00-14:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
19,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

Soweit nichts anders angegeben, bitte zu allen Kochkursen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, und Vorratsbehälter mitbringen. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet.

Sprachen

Französisch B1.1 - 17. Semester

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Perspectives/Allez-y! B1, ab Lektion 4.

408501

Marie-Christine Drouot
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 9. März 2021, 12 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2
106,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Kochworkshop für Schüler/innen (11 -15 J.)

Lust, das eigene Pausenbrot und/oder Frühstück selbst herzustellen? Wir backen Brot und Brötchen und bereiten Fitnessgetränke, Dips, Obst- und Gemüsespeisen zu. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305505

Ilse Schiff
Freitag, 9. April 2021, 10:30-13:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
17,- EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.