

VHS Mahlberg

Andrea Schaub

Hauptstraße 17
77972 Mahlberg

Tel. 078 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. Beim ersten Treffen werden die weiteren Termine besprochen.

100501

Martha Hildersperger
Mittwoch, 14. Oktober 2020, 19:30-21:30 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

VHS unterwegs

BLASI - Türsysteme - Mehr als nur ein Eingang

Die BLASI GmbH ist Hersteller von automatischen Türsystemen. Als 100%ige Tochtergesellschaft der agta record ag vertreibt die BLASI GmbH weltweit individuelle und qualitativ hochwertige Produkte auf den Gebieten Tür- und Tor- sowie Gebäudeautomation. BLASI Türsysteme finden Sie bereits in vielen bekannten Gebäuden. Dazu zählt das EU-Parlament in Straßburg, die Parlamente in London und Luxemburg, der Reichstag in Berlin, GLA Building in London, Thyssen Krupp in Essen, JFK Airport in New York, das Hotel Adlon in Berlin sowie viele weitere namhafte private und öffentliche Gebäude weltweit. Verschaffen Sie sich einen Eindruck über die Produkte und Möglichkeiten der BLASI GmbH. Für die Besichtigung der Produktionsräume ist festes Schuhwerk erforderlich.

103501

Freitag, 26. Februar 2021, 14:00 Uhr
Treffpunkt: Carl-Benz-Str. 5-15
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Nachwächterführung

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

109501

Holger Otto
Freitag, 16. Oktober 2020, 19:00-20:30 Uhr
Rathaus Mahlberg, Rathausplatz 7
5,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Exkursion auf keltischen Spuren auf dem Odilienberg

Mit ihrer Gesamtlänge von 15 Kilometer kann man die Heidenmauer als eines der größten Kulturdenkmäler in Mitteleuropa bezeichnen. Bei einem Rundgang über den Süd- und Zentralteil der Heidenmauer werden die Teilnehmer umfangreich über die Entstehung der Mauer und ihre mystische Bedeutung in der keltischen Kultur informiert. Die Exkursion findet in Kooperation mit dem Historischen Verein für Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldsecker Land e.V. statt. Bitte für diese Tour an Wanderstiefel, an Vesper und Getränke denken. Die Anreise erfolgt mit Privat-PKW.

109510

Norbert Klein
Samstag, 26. September 2020, 8:00-18:00 Uhr
Treffpunkt an der Stadthalle Mahlberg zur Bildung von Fahrgemeinschaften.
Mitfahrer bezahlen 5,- EUR an den Fahrer.
10,- EUR



Entspannung – Bewegung

Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

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

301501

Sybille Schabla
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2020, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
66,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Bitte für alle Kurse die eigene Yoga- bzw. Gymnastikmatte mitbringen.

AOK Hatha-Yoga

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

Sybille Schabla
79,50 EUR

301540

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2020, 12 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30)
min. 8/max. 12 Teiln.

301545

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2020, 12 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
min. 8/max. 10 Teiln.

301549

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2020, 12 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
min. 8/max. 10 Teiln.

ZENbo Balance

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

Sandra Woitt

301547

Dienstag, 19:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2020, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
56,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

301548

Donnerstag, 19:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2020, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
56,50 EUR (min. 8/max. 12 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, 29. September 2020, 10 x
Stadthalle Mahlberg,
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

Phoebe Wacker
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2020, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
45,- EUR (min. 8/max. 10 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, 1. Oktober 2020, 12 x
Stadthalle Mahlberg,
Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum
43,- EUR

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

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 Heerwagen
Donnerstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2020, 10 x
Stadthalle Mahlberg,
Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum
45,- EUR, (min. 8/max. 10 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

Claudia Brehm
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
45,- EUR, (min. 8/max. 12 Teiln.)

302508

Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2020, 10 x

302509

Montag, 20:10-21:10 Uhr
ab Montag, 28. September 2020, 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, 8. Oktober 2020, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
45,- EUR (min. 8/max. 10 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
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
13,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302533
Samstag, 10. Oktober 2020, 10:00-13:00 Uhr

302534
Samstag, 14. November 2020, 10:00-13:00 Uhr

302535
Samstag, 12. Dezember 2020, 10:00-13:00 Uhr

302536
Samstag, 16. Januar 2021, 10:00-13:00 Uhr

Gesundheit – Ernährung

Wirksame und natürliche Hilfe bei Arthrose

Arthrose ist die häufigste Erkrankung des Bewegungsapparates. Jedes Gelenk kann eine Arthrose entwickeln und führt meist zu Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen. Sie erfahren mehr über die ganzheitliche Sicht der Arthrose und 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. Des Weiteren erhalten Sie wertvolle Tipps zur alternativen Schmerzlinderung (Akupunktur) und Unterstützung der Gelenke durch Ernährung.

303501
Dr. phil. Cindy Larisch
Mittwoch, 21. Oktober 2020, 18:45-20:45 Uhr
Fabrikantenvilla,
Untenburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
8,- 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: zwei Geschirrtücher, Schürze, Vorratsbehälter.
Naturalkosten bitte bar entrichten.

Ursula Sicheneder
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
19,50 EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

305501
Freitag, 13. November 2020, 17:00-21:00 Uhr

305502
Freitag, 15. Januar 2021, 17:00-21:00 Uhr

Schwarzwälder Kirschtorte vegan

Geht das überhaupt? Sogar sehr gut! Um vegane Torten, Kuchen und sonstiges Gebäck zu zaubern, braucht man nur das richtige Know-how. Egal ob süß oder pikant: Vegan zu backen ist kein Hexenwerk. Wie das geht lernen Sie in diesem Kurs. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über den Gesundheitsaspekt der veganen Ernährung. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, großer Tortenbehälter, kleiner Behälter.
Naturalkosten bitte bar entrichten.

305503
Rosemarie Weber
Samstag, 30. Januar 2021, 10:00-14:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
19,50 EUR (zzgl. ca. 9,00 EUR Naturalkosten)

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. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305504
Rosemarie Weber
Samstag, 14. November 2020, 10:00-14:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
19,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

Intervallfasten - anders essen ohne zu hungern

Intervallfasten bedeutet nicht wie bei den klassischen Fastenkuren über mehrere Tage bis Wochen zu fasten, sondern im Tagesverlauf einfach längere Essenspausen einzubauen und Snacks zwischendurch zu vermeiden. Intervallfasten bedeutet keinesfalls Verzicht. Wir bereiten jeweils zwei unterschiedliche Speisen zu: Smoothies - leckere Pflanzendrinks, Bowls – Bunt, lecker und gesund, herzhaftes Eintöpfe, süße Sünden - Naschen auf gesunde Art, eiweißhaltige leckere Salate. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305506
Ilse Schiff
Samstag, 23. Januar 2021, 11:00-14:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
17,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

Sprachen

Französisch B1.1 - 16. Semester

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Perspectives/Allez-y! B1, ab Lektion 1.

408501
Marie-Christine Drouot
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2020, 10 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2
88,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Junge VHS

Ran an die Töpfe - ein Kochkurs für Jugendliche (11 -15 J.)

Gemeinsam backen und kochen wir unterschiedliche Gerichte. Dazu bereiten wir einen Salat, ein Dessert und ein Getränk zu. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305505
Ilse Schiff
Freitag, 30. Oktober 2020, 10:30-13:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
17,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.