

VHS Programm 2025/26

Herbst | Winter

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

Schwerpunktthema
Kompetenzen für morgen



#zukunftsort_vhs





VHS Mahlberg
Sandra Romme

Im Grün 27
77972 Mahlberg

Tel. 07822/867 93 46
vhs-mahlberg@lahr.de

Gesundheit

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. In diesem Vortrag erfahren Sie 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, 1. Oktober 2025, 19:00-21:15 Uhr

Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
9,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Schlank und fit durch die Wechseljahre

Frauen ab 40 Jahre erfahren neue körperliche Veränderungen aufgrund der hormonellen Umstellungen. 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.

303502

Dr. phil. Cindy Larisch

Mittwoch, 28. Januar 2026, 19:00-21:15 Uhr

Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
9,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Entspannung – Bewegung

Bitte zu allen Entspannungs- und Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte sowie bequeme Kleidung mitbringen.

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. Innere Unruhe, Verspannungen, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Stress werden dadurch gemildert.

301501

Sybille Schabla

Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr

ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 10 x

Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,- EUR

Zurück zur inneren Mitte mit Entspannungstraining - Workshop

Im diesem Workshop lernen Sie die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training kennen. Inhalte sind auch Fantasiereisen, Bodyscan- und Atemübungen. Wir sprechen über unser Mindset und wie man es mit Mentaltraining neu „programmieren“ kann. Dadurch können Sie neue Kraft tanken und mit mehr Gelassenheit Ziele leichter erreichen.

301502

Nicole Andlauer

Samstag, 22. November 2025, 9:00-13:00 Uhr

Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
31,50 EUR

Hatha-Yoga

301540

Sybille Schabla

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr

ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
73,- EUR

301545

Sybille Schabla

Montag, 18:00-19:30 Uhr

ab Montag, 29. September 2025, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
73,- EUR

301549

Sybille Schabla

Montag, 19:45-21:15 Uhr

ab Montag, 29. September 2025, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
73,- EUR

Sanftes Hatha-Yoga am Nachmittag

301550

Sybille Schabla

Mittwoch, 16:45-18:15 Uhr

ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
73,- EUR

Functional-Training

Functional Training ist eine ganzheitliche Trainingsart, bei der Übungen ausgeführt werden, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Es verbessert die Bewegungsqualität und hilft Verletzungen vorzubeugen. Da individuell auf die Teilnehmer eingegangen wird, ist der Kurs für alle Altersstufen geeignet. Am 24.10. und 05.12. findet der Kurs nicht statt.

302501

Claudia Brehm

Freitag, 8:00-9:00 Uhr

ab Freitag, 19. September 2025, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
49,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Am 24.10. und 05.12. findet der Kurs nicht statt.

302502

Claudia Brehm

Freitag, 9:00-10:00 Uhr

ab Freitag, 19. September 2025, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
49,50 EUR

Bauch-Beine-Po

302504

Barbara Leicht

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,50 EUR

Body Shape - Ganzkörpertraining

302505

Barbara Leicht

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,50 EUR

Pilates**302508**

Barbara Leicht
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,50 EUR

302509

Barbara Leicht
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,50 EUR

Bodyfit**302510**

Barbara Leicht
Montag, 20:00-21:00 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,50 EUR

Ernährung

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

Vegane Klassiker für die Speisekammer

In diesem Kurs erfahren Sie, welche unverzichtbaren Basics Sie für die perfekte vegane Mahlzeit immer zu Hause haben sollten und leicht selbst herstellen können. Vegane Sourcream, veganer Feta, Cheddar, gehobelter und geriebener veganer Parmesan, Gemüsebrühenpaste im Glas und Energiebällchen stehen auf dem Programm, um vegane Mahlzeiten zu bereichern oder dem kleinen Hunger zwischen durch gesund zu begeben.

305501

Nicole Kremling
Mittwoch, 22. Oktober 2025, 18:00-21:00 Uhr
Grundschule Seeweg 28, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

**Gut bürgerliche Küche**

In diesem Kurs wollen wir alte Rezepte aus Omas Zeiten zubereiten. Gemeinsames Kochen mit traditionellen und regionalen, nachhaltigen Zutaten basierend auf Kochtechniken, welche über Generationen weitergegeben wurden. Kursinhalt ist die Zubereitung von einer klassischen Nudelsuppe, Rinderrouladen mit saisonalem Gemüse und zweierlei Beilagen (Spätzle und Schupfnudeln) sowie abschließendem Apfelküchledessert mit Vanillesoße. Natürlich unter Berücksichtigung des passenden Zeitmanagements.

305502

Christiane Bischoff
Samstag, 15. November 2025, 9:00-13:00 Uhr
Grundschule Seeweg 28, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Sprachen**Französisch B1.2 - 26. Semester**

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 6.
Am 18.11. findet der Kurs nicht statt.

408501

Marie-Christine Drouot
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 11 x
Grundschule Seeweg 28, Raum 1
107,50 EUR

Junge VHS**Kochen für Kids (ab 9 J.)**

Kochen? Das kann ich auch! Neben der Zubereitung von Kürbissuppe, Hackfleischküchle mit Kartoffelsalat und abschließendem Milchreisdessert mit Apfelmus wird der Umgang mit Kochutensilien gelernt. Gemeinsam genießen die Nachwuchsköche ihr Werk.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305543

Christiane Bischoff
Mittwoch, 12. November 2025, 17:00-20:00 Uhr
Grundschule Seeweg 28, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Plätzchen backen für Kinder (ab 6 J.)

Gemeinsam backen wir verschiedene Weihnachtsplätzchen, die natürlich unbedingt von allen Teilnehmern probiert werden sollen. Bleibt etwas übrig, dürfen die Kinder die Plätzchen mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305544

Christiane Bischoff
Mittwoch, 26. November 2025, 16:00-20:00 Uhr
Grundschule Seeweg 28, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

Bild- und Fotonachweise

Peter Bauer: S. 15 links unten
Peter Baumgartner: S. 15 rechts unten
Ronald Buck: S. 1, 3, 5
Daniela Dittel: S. 14 links oben
Heinrich Dix: S. 47 links
Sabine Doufrain: S. 51
Kim Eckstein: S. 45 Mitte
Gemeinde Friesenheim: S. 36 oben
Gemeinde Kappel-Grafenhausen: S. 39 oben
Gemeinde Kippenheim: S. 41 oben
Gemeinde Meißenheim: S. 45 oben
Gemeinde Ringsheim: S. 47
Gemeinde Schwana: S. 50 oben
Goetsch: 30 unten Mitte
Oliver Gutknecht: S. 6 Mitte
Natalie Hammann und Lena Siefert: S. 39

Ulrike Harter: S. 37, 42
Bärbel Heer: S. 41 Mitte
Bernd Himmelsbach: S. 15 links oben
iStock: S. 3, 4, 6 oben, 8 oben, 13 oben, 17 oben, 22 oben, 23 oben, 25, 26 links, 30
Stefan Jörger: S. 11 links unten
KI-generiert: S. 22 rechts, 27 rechts
Norbert Klein: S. 50
Nicole Kremling: S. 44
LahrLogistics GmbH: S. 11 links Mitte
Landmannschaft der Deutschen aus Russland: S. 8 Mitte
Pexels: S. 8 rechts Mitte, 14 rechts
Pixabay: S. 8 rechts unten, 11 Mitte, 12 Mitte, rechts, 14 links unten, 16 rechts, 17 links, 19, 23 links, 26 Mitte, 27 Mitte, 30 rechts, 46 links,
Günther Rentschler: S. 10 Mitte unten, 45 Mitte

Thomas Sattler: S. 30 Mitte
Natalia Schatz: S. 10 rechts unten
Michael Schmidt: S. 10 rechts oben
Viktorija Schönhals: S. 16 links
Stadt Ettenheim: S. 30 oben
Stadt Mahlberg: S. 43
Helmut Stingl: S. 10 rechts Mitte, 13 links unten
SWR: S. 7
Susannah Townsend von baseimage: S. 17 Mitte unten
VHS Lahr: S. 13 Mitte
Tanja Volk: S. 15, rechts Mitte
Manuel Wenski: S. 52
DVV: U1, S. 5