



## VHS Mahlberg

Andrea Schaub  
Hauptstraße 17  
77972 Mahlberg  
Tel. 0 78 22 / 43 35 89 2  
vhs-mahlberg@web.de

## Vorträge

### Leben nach und mit einem Schlaganfall

Ein Schlaganfall verändert das ganze Leben, er belastet nicht nur den Körper, sondern auch die Seele des Menschen. Die Referentin berichtet vom eigenen Erleben einer Hirnblutung und dem Leben danach. Sie spricht über Therapie, Gefühle, menschliche Beziehungen und über ihren „Tanz des Lebens“ und möchte damit Betroffenen und Angehörigen Mut machen.

**304501**

Irmtrud Willaredt  
Dienstag, 10. März 2015, 19:30 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Exkursionen - Betriebsbesichtigungen

### Fensterbau Brettschneider - Betriebsführung

Bei einer Führung durch den Fensterbaubetrieb Brettschneider erhalten Sie Informationen und Ideen für Ihr Zuhause. Was muss Ihr Fenster alles können? Dabei wird auch die neue 76mm Bautiefe vorgestellt und Sie erfahren, warum diese Bautiefe vorteilhaft ist. Sie erhalten Einblicke in die Edelstahlverarbeitung für Balkongeländer, Zaunanlagen, Terrassenüberdachungen, Vordächer und manuell oder elektrisch betriebene Hoftore.

**104501**

Fensterbau Brettschneider  
Freitag, 20. März 2015, 14:00-16:15 Uhr  
Carl-Benz-Str. 38-40, Mahlberg-Orschweiler  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### Führung - Mahlberger Schloss

Die Eigentümerin Freifrau von Türckheim-Böhl wird Ihnen einige Räumlichkeiten des Schlosses zeigen und dazu geschichtlich Wissenswertes erzählen.

Maresa von Türckheim-Böhl  
Treffpunkt: Mahlberg Schloss  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

**111502**

Mittwoch, 10. Juni 2015, 17:00-17:45 Uhr

**111503**

Mittwoch, 10. Juni 2015, 18:00-18:45 Uhr

### Führung - Mahlberger Schlosskirche

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

**111504**

Bernd Walter  
Mittwoch, 10. Juni 2015, 19:00-20:30 Uhr  
Treffpunkt: Evangelische Kirche, Rathausplatz Mahlberg  
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

### 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. Alle sind eingeladen, auch selbst zu sammeln. Bei starkem Regen entfällt die Kräuterwanderung. Mitzubringen: Einen Korb oder Stoffbeutel, Schere oder Messer. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**114502**

Regina Schaub  
Samstag, 16. Mai 2015, 14:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Minigolf/Tennisplatz Mahlberg  
10,- EUR (zzgl. 2,- EUR Materialkosten)  
Kinder bis 14 Jahre frei - nur Materialkosten  
Anmeldung erforderlich

## Mensch - Gesellschaft - Umwelt

### "Kopfsache" - Das Leben Ihrer Wahl beginnt im Kopf

Lernen Sie mehr über sich selbst und darüber, welche Weichen unser Unterbewusstsein für uns stellt – denn fast alles Denken passiert automatisch. Sie erkennen, wie Sie bewusster denken und Ihr Leben besser gestalten können. Und Sie hören Spannendes rund um das Thema, warum noch nicht alles, was Sie wollten, Ihnen erfolgreich gelungen ist. Außerdem, dass es angenehme und leichte Wege zu Ihrem persönlichen Ziel gibt, wie Sie Negatives leichter hinter sich lassen und so erleichtert in die Zukunft planen können. Erkenntnisse aus Hirnforschung, Psychologie und NLP werden unterhaltsam mit praktischen Beispielen vermittelt.

**107501**

Beate Hackmann  
Mittwoch, 4. März 2015, 19:00-21:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 1  
8,50 EUR – Anmeldung erforderlich

### Erfahrungsaustausch unter Männern (bis ca. 50 J.)

Vater sein, Ehemann sein, Geldverdiener sein, ich sein... Ein Erfahrungsaustausch unter Männern zu folgenden Themen: Wie andere Männer alle Rollen unter einen Hut bekommen (oder auch nicht) - die eigenen Grenzen und Möglichkeiten bewusst wahrnehmen - was meint Mark Twain mit dem Satz: „Und als sie das Ziel aus den Augen verloren hatten, verdoppelten sich ihre Anstrengungen“? - Ziele im Leben haben und angehen - meine Ziele für die Zukunft. Es ist geplant, gemeinsam zu Abend zu essen. Jeder Mann sollte einen selbstgemachten Beitrag zum Abendessen mitbringen sowie etwas zu trinken, so dass ein kleines Buffet aufgebaut werden kann. Der Abend wird durch einen erfahrenen Pädagogen angeleitet. Kopierkosten bitte bar im Kurs entrichten.

**100501**

Johannes Falke  
Samstag, 21. März 2015, 16:30-21:30 Uhr  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
21,- EUR (zzgl. 1,- EUR Kopierkosten)

## Erfahrungsaustausch unter Männern (ab ca. 50 J.)

„Ich werde älter und meine Rolle als Mann verändert sich.“ Erfahrungsaustausch zum Thema, wie ein Leben ab 50 Jahre aussehen und sich verändern kann. Der Abend wird durch einen erfahrenen Pädagogen angeleitet. Kopierkosten bitte bar im Kurs entrichten.

### 100502

Johannes Falke

Donnerstag, 26. März 2015, 20:00-22:00 Uhr  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
9,50 EUR (zzgl. 1,- EUR Kopierkosten)

## Kunst-Gestalten-Musik

### Wote! - Ein Trommelnachmittag für die ganze Familie (ab 7 J.)

„Wote!“ das ist Ga und heißt: „auf geht's!“ Lasst uns gemeinsam trommeln, singen und Rhythmus über Bewegung erfahren! An diesem Nachmittag können verschiedene Rhythmusinstrumente ausprobiert werden: mal kraftvoll, mal sanft werden wir die Trommelfelle zum Schwingen bringen. Wir lernen Grundschrifttechniken und darauf aufbauend einen westafrikanischen Rhythmus. Auch das Singen kommt nicht zu kurz. Trommeln werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Wer eine eigene Trommel hat, kann diese gerne mitbringen. Björn Scheck ist Heilpädagoge, daher sind auch Menschen mit Unterstützungsbedarf willkommen (je nachdem mit Begleitperson).

### 208501

Judith Dücker / Björn Scheck

Samstag, 28. Februar 2015, 14:00-17:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula  
13,- EUR

### Teatro Tango im offenen Kreis

Der Argentinier Jorge Aquista 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. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

### 209501

Andrea Perlich / Edith Schmerling

Samstag, 28. Februar 2015, 19:00-21:00 Uhr  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
14,- EUR

### Tanzend durch die Krise

Der frei improvisierte Tanz dient dem individuellen Ausdruck des Verstehens und Verarbeitens von Gefühlen und Beziehungen. Der Tanz kann uns in einen Veränderungsprozess führen oder diesen begleiten. In vier Phasen tanzen wir durch die Krise: von der Trauer/Hilflosigkeit über die Wut, Kraft der Veränderung/Tat, bis schließlich zum Überstehen der Krise mit Gefühlen der Freude und des Stolzes. Mit kurzem Vor- und Nachgespräch in der Gruppe. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

### 209502

Nicole Bies

Samstag, 7. März 2015, 10:00-13:00 Uhr  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
13,- EUR

### 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. Für Menschen jeden Alters, die ihre Freude an freier Bewegung immer wieder aufs Neue erleben und dem eigenen Impuls und Rhythmus folgen wollen.

### 209503

Irmtrud Willaredt

Sonntag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Sonntag, 8. März 2015, 5 x (jeden 2. Sonntag im Monat)  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
32,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Spinnen mit dem Spinnrad

Wir machen uns mit der Technik des Spinnrades vertraut, bereiten unsere Wolle vor und spinnen diese dann auf den von der Kursleiterin gestellten Spinnrädern. Ab jetzt heißt es fleißig üben, damit unser erstes selbst gesponnenes Garn entsteht. Am zweiten Kursabend vertiefen wir unsere Kenntnisse und lernen grundlegende Dinge über verschiedene Fasern und deren Verarbeitung. Wir klären, welche Eigenschaften ein funktionierendes Spinnrad haben muss. Mit diesem Wissen sind Sie gerüstet, um sich tolle individuelle Game selbst her zu stellen.

### 213530

Diana Seidel

Samstag, 18. April 2015, 14:00-17:00 Uhr  
Sonntag, 19. April 2015, 10:00-13:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum Betreuungsgruppe  
40,- EUR (min./max. 5 Teiln.)

## Entspannung - Bewegung

### Einführung in Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

In diesem Kurs lernen Sie im wöchentlichen Wechsel zwei Entspannungstechniken kennen, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen. Geübt wird in Rückenlage auf dem Boden oder in Sitzhaltung auf dem Stuhl. Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Es bewirkt eine körperliche und seelische Tiefenentspannung. 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. Mitzubringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

### 301501

Sybille Schabla

Mittwoch, 18:45-19:45 Uhr  
ab Mittwoch, 4. März 2015, 10 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Entspannter Rücken / Schulter - nach der Feldenkrais-Methode

Der Schulter-Nacken-Bereich und der Rücken werden bei vielen Tätigkeiten in Alltag und Beruf stark beansprucht und reagieren darauf mit Verspannungen und Schmerzen. In diesem Tagesseminar lernen Sie in achtsam und funktionsgerecht ausgeführten Übungen die wohlthuende Wirkung der Feldenkrais-Methode kennen. Sie erfahren beim praktischen Üben, was Sie selbst tun können, um wieder schmerzfrei und beweglicher zu werden. Ein Skript mit Übungen für zu Hause ergänzt das Gelernte. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und ein kleines Kissen.

### 301510

Beate Hackmann

Samstag, 28. März 2015, 9:30-16:00 Uhr  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
26,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Hatha Yoga

Die Heilwirkungen des Hatha Yoga erstrecken sich auf Körper, Geist und Seele. Durch Üben von Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen, der Yoga-Tiefenentspannung und Meditation können sich eine 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.

### 301540

Sybille Schabla

Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr  
ab Mittwoch, 25. März 2015, 10 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Tai Chi Chuan - Weiterführung 1

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Vorausgesetzt wird der erste Teil der Kurzform des Yang-Stils. Gelernt wird der zweite Teil der Kurzform. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

### 301571

Sabine Geiger  
Dienstag, 18:50-19:50 Uhr  
ab Dienstag, 24. Februar 2015, 10 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Tai Chi Chuan - Weiterführung 2

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der kompletten Kurzform sowie Kenntnisse Teil 1 und Teil 2 der Langform. Wir werden mit Teil 3 der Langform beginnen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

### 301572

Sabine Geiger  
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 24. Februar 2015, 10 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
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. Februar 2015, 12 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
41,- EUR

## Fitness - Stretching - Entspannung

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

### 302504

Hermann Bucher  
Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 26. Februar 2015, 12 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
41,- 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. Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

Susanne Oettle  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
24,- EUR

### Einführung 302507

Donnerstag, 17:45-18:45 Uhr  
ab Donnerstag, 12. März 2015, 7 x

### Weiterführung 302508

Donnerstag, 18:50-19:50 Uhr  
ab Donnerstag, 12. März 2015, 7 x

### Weiterführung 302509

Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 12. März 2015, 7 x

## Beckenboden und mehr

Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Darüber hinaus beeinflusst er die Haltung, hilft bei Inkontinenz und lässt auch Rücken-, Knie- und Fußprobleme verschwinden. Mit äußerst wirksamen Techniken aus Ost und West werden nicht nur die Muskeln gestärkt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

### 302510

Claudia Stihler  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 2. März 2015, 10 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Stockkampf-Tanz

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. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken. Leihgebühr für Stöcke bitte bar entrichten.

### 302531

Irmtrud Willaredt  
Montag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Montag, 23. Februar 2015, 5 x  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
32,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Leihgebühr f. Stöcke)  
(min. 8/max. 10 Teiln.)

## Vorbeugen - Heilen

### 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, auch der Stoffwechsel verlangsamt sich und kann zu einer Gewichtszunahme führen. Besonders das gefährliche Bauchfett kann Erkrankungen nach sich ziehen. Diäten helfen dann oft nicht mehr. Jetzt brauchen Sie eine spezielle Herangehensweise.

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 1  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

### 304502

Mittwoch, 15. April 2015, 19:00-21:15 Uhr

### 304503

Samstag, 9. Mai 2015, 10:00-12:15 Uhr

## Vital und Fit mit der typengerechten Frühjahrskur

Fasten ist eine gute Möglichkeit, Körper und Seele zu entschlacken. Jedoch nicht jeder Organismus ist gleich, und nicht jede Fastenart ist für alle Menschen gleichermaßen geeignet. Verschiedene Ernährungssysteme wie z. B. Metabolic Balance, Ayurveda oder auch die Naturheilkunde gehen dabei von unterschiedlichen Stoffwechsellypen aus. Erfahren Sie etwas über Ihren Stoffwechsellyp und entdecken Sie die ideale Fastenart für Ihr Naturell.

### 304505

Silvia Fährdrich  
Samstag, 18. April 2015, 9:00-13:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 1  
17,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Ernährung

### Antipasti

Wir bereiten ein italienisches Antipasti-Buffer: Vitello tonnato, ausgebackenes, gegrilltes und eingelegtes Gemüse und vieles mehr. Mitzubringen: Vorratsbehälter, Geschirrtuch, Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307502

Ulrike D'Eugenio  
Dienstag, 5. Mai 2015, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

Bitte zu allen Kochkursen  
1-2 Geschirrtücher mitbringen.

## Edelfisch und Meeresfrüchte

Wir kochen zusammen ein 3-Gänge-Menü. Für alle Anfänger und Fortgeschrittene, die gerne Fisch und Meeresfrüchte essen und dazu gerne die passenden Weine trinken. Mitzubringen: Vorratsbehälter, Geschirrtuch, Weinglas, Naturalkosten bitte bar entrichten.

Henri Merz  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 25,- bis 30,- EUR Naturalkosten)

### 307503

Donnerstag, 5. März 2015, 19:00-22:00 Uhr

### 307504

Donnerstag, 30. April 2015, 19:00-22:00 Uhr

## Vegan grillen

Auch bei einer veganen Ernährung muss nicht auf leckere Grillrezepte verzichtet werden. Empfindliches Gemüse mit einer Füllung aus Getreide, mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt und in Buchenspann oder in einem Teig eingerollt, lässt sich wunderbar grillen. So können auch Obst und Beerenfrüchte auf dem Grill zubereitet werden. Selbst das Räuchern von Gemüse lässt sich auf dem Grill verwirklichen. Mitzubringen: Vorratsbehälter, Geschirrtuch, Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307505

Franz Boomers  
Dienstag, 9. Juni 2015, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 13,- EUR Naturalkosten)

## Fingerfood - Neue Ideen

Lassen Sie sich verführen durch die Kombination von regionalen Lebensmitteln der Saison mit Aromen der Welt. Probieren Sie überraschende Rezepte wie eine Erdbeermousse mit Ingwer oder ein Blätterteigröllchen mit Mandelfüllung und Safran. Fingerfood ist gut vorzubereiten und sehr gut geeignet für einen Brunch mit Freunden oder für die große Familienfeier. Mitzubringen: Vorratsbehälter, Geschirrtuch, Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307506

Franz Boomers  
Dienstag, 14. Juli 2015, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

## Backen ist Liebe - der Backkurs für Einsteiger

Wir zaubern an zwei Abenden 14 verschiedene Rührkuchen, wie z. B. Zebrauchen, Donauwelle, Komteskuchen, Russischer Apfelkuchen... und erfreuen uns anschließend am herrlich duftenden Ergebnis. Gerne sind auch backbegeisterte Männer, Teens & Twens willkommen! Mitzubringen: Kuchencontainer, Geschirrtuch, Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307508

Heidi Schrenk  
Montag, 18:00-22:00 Uhr  
ab Montag, 9. März 2015, 2 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
27,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten pro Abend)

## Tipps und Tricks

Durch einfache Herstellung mit dem Thermomix entstehen nach bewährten Rezepten verschiedene Salze, Suppengrundlagen und Soßenpulver - alles ohne chemischen Zusatz. Auch wer bisher die Herstellung von Biskuit, Eischnee und Sahne im Thermomix vermieden hat, weiß nach diesem Abend, wie es geht. Mitzubringen: Geschirrtuch, 12 kleine Gefäße, 1 Teller flach, Naturalkosten bitte bar entrichten.

### 307513

Martina Kempe  
Donnerstag, 26. Februar 2015, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)



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

## Geschenke aus der Küche

Mit dem Thermomix haben wir ein Werkzeug, um originelle und einzigartige Geschenke einfach und schnell herzustellen. Ob Kosmetik, Liköre, Würzöle, Gewürzmischungen und kleine Gaumenfreuden - alles kein Problem. Mitzubringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter, Naturalkosten bitte bar entrichten.

Martina Kempe  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

### 307515

Donnerstag, 12. März 2015, 19:00-22:00 Uhr

### 307514

Donnerstag, 7. Mai 2015, 19:00-22:00 Uhr

## Küchenzaubereien

Wir stellen mit dem Thermomix verschiedene Gerichte und Leckereien her: von „A“ wie Aufstrich bis „Z“ wie zuckerstüß, einmal querbeet durch die Küche. Mitzubringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter, Naturalkosten bitte bar entrichten.

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

### 307518

Donnerstag, 19. März 2015, 19:00-22:00 Uhr

### 307517

Donnerstag, 26. März 2015, 19:00-22:00 Uhr

### 307516

Donnerstag, 23. April 2015, 19:00-22:00 Uhr

## Sprachen

### Französisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. On y va A1, ab Lektion 1

### 408501

Eugénie Dörflinger  
Donnerstag, 15:00-16:30 Uhr  
ab Donnerstag, 26. Februar 2015, 10 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2  
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

### Französisch A2.2

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

### 408502

Eugénie Dörflinger  
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr  
ab Dienstag, 24. Februar 2015, 10 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2  
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

## Mit 50+ an den PC

Sie erlernen den Umgang mit dem PC. Sie erstellen, gestalten, speichern und drucken Word-Dokumente. Im Kurs lernen Sie das Arbeiten mit dem Windows Explorer. Sie tauchen ins Internet ein, senden und empfangen E-Mails. Der Unterricht findet unter Windows 7 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. Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung das Betriebssystem Ihres Rechners. Neue Rechner arbeiten in der Regel mit Windows 8.1, zu dem nur grob Hilfestellung gegeben werden kann.

### 501570

Hans-Michael Fabritius  
Montag und Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Montag, 13. April 2015, 6 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum  
94,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)  
(inkl. 2,- EUR für Skript)

## PC 50+: Auffrischen und Vertiefen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer vergangener Kurse oder Menschen mit guten Grundkenntnissen, die nach einiger Zeit der Anwendung Antwort auf aufgetretene Fragen haben oder Ihre Kenntnisse in Word und Excel vertiefen möchten.

### 501571

Hans-Michael Fabritius  
Donnerstag, 19. März 2015, 18:00-20:15 Uhr  
Montag, 23. März 2015, 18:00-20:15 Uhr  
Donnerstag, 26. März 2015, 18:00-20:15 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum  
46,50 EUR

## Junge VHS

### Eltern-Kind-Turnen (1 1/2 - 3 J.)

Durch interessante Bewegungslandschaften und Bewegungsspiele werden Eltern und Kinder eingeladen, gemeinsam aktiv zu sein. Turngeräte verwandeln sich in Piratenschiffe oder Wackelbrücken und fordern die Kinder zum Erkunden auf. Die Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt. Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Turnschlappchen.

### 302512

Regina Schaub  
Montag, 14:30-15:30 Uhr  
ab Montag, 23. Februar 2015, 12 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Turnhalle  
41,- EUR (pro Eltern-Kind-Paar)

### Stockkampf-Tanz für Kinder (ab 8 J.)

Die Verbindung von Rhythmus, Kampf und Tanz spricht sowohl Mädchen als auch Jungen an. Im spielerischen und kämpferischen Umgang mit den Stöcken werden Konzentration und Koordination, Wahrnehmung, Rhythmus sowie ein konstruktiver Umgang mit Aggression erlernt und die eigenen Grenzen gespürt. Stockkampf-Tanz hilft die eigene Kraft zu finden, um klar und stark nach außen zu treten. Er entwickelt Individualität und Gruppenfähigkeit gleichermaßen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken. Leihgebühr für Stöcke bitte bar entrichten.

### 302530

Irmtrud Willaredt  
Dienstag, 16:00-17:00 Uhr  
ab Dienstag, 24. Februar 2015, 5 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
21,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Leihgebühr f. Stöcke)  
min. 8/max. 10 Teiln.

### Blüten filzen in den Osterferien (ab 8 Jahre)

Wir holen uns den Frühling ins Haus. Aus bunten Wollfasern filzen wir in Nassfilztechnik verschiedene Blüten. Ihr lasst euren Gestaltungswünschen freien Lauf und erhaltet als Ergebnis individuelle Blüten. Die Blüten können als Brosche, Gürtel, Kette oder Haarschmuck gestaltet werden. Wer noch ein Ostergeschenk für seine Lieben braucht, ist hier genau richtig.

### 213521

Diana Seidel  
Samstag, 28. März 2015, 15:00-17:15 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
17,50 EUR (inkl. Material)  
min. 6/max. 8 Teiln.

### Blüten filzen zum Muttertag (ab 8 Jahre)

Zum Muttertag filzen wir aus bunten Wollfasern in Nassfilztechnik verschiedene Blüten. Ihr lasst euren Gestaltungswünschen freien Lauf. Die Blüten können als Brosche, Gürtel, Kette oder Haarschmuck gestaltet werden. Das Ergebnis könnt ihr dann verschenken - oder doch lieber selbst behalten?

### 213522

Diana Seidel  
Samstag, 9. Mai 2015, 15:00-17:15 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
17,50 EUR (inkl. Material)  
min. 6/max. 8 Teiln.

