

VHS Lahr

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

2016

Frühjahr / Sommer
Februar bis Juli



VHS Mahlberg

Andrea Schaub

Hauptstraße 17
77972 Mahlberg

Tel. 0 78 22 / 43 35 89 2
vhs-mahlberg@web.de

Exkursionen - Betriebs- besichtigungen

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 Hof-tore.

104501

Fensterbau Brettschneider

Freitag, 4. März 2016, 15:00 Uhr

Treffpunkt: Carl-Benz-Str. 38-40, Mahlberg-Orschweier

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail www.lahr.de/vhs

Sauerampfer, Brennessel, Giersch & Co.

Für die einen ist es Unkraut, für die anderen eine wertvolle Zutat für ein schmackhaftes Menü. Wir sammeln unsere Kräutertzutaten gemeinsam auf der Blumenwiese und kochen dann ein leckeres Gericht. Natürlich alles im Freien. Dabei erfahren Sie noch so manches über die Kräuter. Eingeladen ist die ganze Familie. Bei starkem Regen entfällt die Veranstaltung. Bitte mitbringen: Essgeschirr, Schneidemesser, Tasse.

114502

Regina Schaub

Samstag, 30. April 2016, 14:30-17:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Minigolf/Tennisplatz Mahlberg

10,- EUR (zzgl. 5,- EUR Naturalkosten)

Kinder bis 14 Jahre frei - nur Naturalkosten

Burgenexkursion an der Südgrenze des Elsass

Die Burgenvielfalt des Elsass ist nicht allein auf die Vogesen beschränkt. Ganz im Süden, entlang der Schweizer Grenze, befinden sich ebenfalls einige sehr interessante Burgen, für die sich die weite Anreise lohnt. Beginnend mit der Burg Landskron im Dreiländereck bei Leymen geht die Reise entlang der Grenze und entlang des elsässischen Jura zur stattlichen Burg Morimont. Bei Ferrette liegt auf einem Höhenzug über dem Städtchen die Stammburg der Grafen von Pfirt. Durch diese drei Burgen sicherte sich dieses Adelsgeschlecht ihre Herrschaft über die südlichste Region des Sundgaus. Wenn man sich schon so weit im Süden befindet, sollte man sich den Abstecher zur Zitadelle nach Belfort nicht nehmen lassen. Im Auftrag des Sonnenkönigs Ludwig XIV. errichtete sein Festungsbaumeister Vauban diese Festung zur Absicherung des Zugangs nach Innerfrankreich durch die Burgundische Pforte. Der Löwe von Belfort erinnert noch heute an den Löwen, der sich einst auf dem Lahrer Bahnhofplatz befand.

Die Anreise erfolgt individuell. Mitfahrer bezahlen 15,- EUR an den Fahrer. Für ein Vesper auf der Burg Morimont sollte Rucksackverpflegung mitgenommen werden.

110504

Norbert Klein

Samstag, 25. Juni 2016, 8:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Mahlberg, Stadthalle zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

12,- EUR (inkl. Unterlagen, Mitfahrer bezahlen 15,- EUR an den Fahrer)

Führung im 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: 1. Torbogen beim Aufgang zum Schloss

Kostenfrei

111502

Mittwoch, 8. Juni 2016, 17:00-17:45 Uhr

111503

Mittwoch, 8. Juni 2016, 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 schmuckvollen Uhrengiebel.

111504

Bernd Walter

Mittwoch, 8. Juni 2016, 18:15-19:45 Uhr

Treffpunkt: Evangelische Kirche, Rathausplatz Mahlberg

Kostenfrei

Vorträge

Die Gesellschaft von Morgen Inklusion kultivieren - vom Kindesalter an Vortrag für Eltern, Erzieher/innen und weitere Interessierte

Dieser Vortrag bezieht sich vordergründig auf die Erlebniswelt von Kindern bis zum Schulalter.

Die Bedeutung von Inklusion wird zu Beginn erklärt. Anschließend werden mögliche Wege mit inklusiven Ansätzen aufgezeigt und ein kurzer Ausblick auf die weiterführenden Entwicklungsalter gegeben. Anregende Fragestellungen, Beispiele und die Erfahrungen der Teilnehmenden sollen dazu beitragen, bestehende Systeme zu reflektieren. Wie können wir gelingende, inklusive Ansätze kultivieren, damit weitere Schritte hin zur Vision Inklusion erfolgen können? Der Referent ist Heilpädagoge (BA) und Heilerziehungspfleger.

106501

Björn Scheck

Freitag, 29. April 2016, 19:30 Uhr

Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula

3,50 EUR / 2,50 EUR

Mensch-Gesellschaft-Umwelt

(Neue) Wege aus der Trauer

Der Tod beendet das Leben eines geliebten Menschen, jedoch die Liebe bleibt. Nicht das „Loslassen“ ist so wichtig in der Trauerarbeit, sondern die Liebe und der Wunsch, dass diese Liebe in veränderter Form weiterleben darf. Ziel der Trauerarbeit ist es, im Äußeren die Abwesenheit des geliebten Menschen zu realisieren und zu akzeptieren - jedoch im Inneren eine neue Beziehung zu ihm zu finden. Wir können einen inneren, sicheren Ort für den verlorenen Menschen finden, an dem er gut aufgehoben ist, und über den wir die innere Beziehung zu unserem geliebten Menschen weiter leben dürfen. Wir können allmählich die Trauer gehen lassen, weil wir wissen, dass uns der verlorene Mensch in unserer Liebe zu ihm nie verloren geht. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke, Stifte, Notizblock, evtl. Vesper.

107501

Nicole Bies

Freitag, 11. März 2016, 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 12. März 2016, 10:00-14:00 Uhr

Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

28,50 EUR

„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. Es werden neue Inhalte vermittelt, daher ist dieser Termin auch für Teilnehmende interessant, die den Kurs schon einmal besucht haben. Kopierkosten bitte bar entrichten.

107504

Beate Hackmann

Mittwoch, 24. Februar 2016, 19:00-21:15 Uhr

Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)

7,50 EUR (zzgl. 1,- EUR für Kopien)

Anmeldung erforderlich

Zieletag

Setzen Sie sich Ziele für das Jahr 2016

Dieser Seminartag bietet die Möglichkeit, sich klare Ziele zu formulieren und auch mit Leidenschaft zu verfolgen. Beginnend mit einer Vision, dem großen Plan für das, was Sie in mehreren Jahren (fünf bis zehn) erreichen wollen. Danach widmen wir uns dem Thema Umsetzung. Sie erhalten Werkzeuge für eine professionelle, sinnvolle und vor allem angenehm umsetzbare Zieleplanung. Denn große und kleine Ziele sollen ja mit Klarheit und möglichst leicht erreicht werden. Die Dozentin ist NLP-Mastercoach und lässt diese und andere Kenntnisse einfließen. Kopierkosten bitte bar entrichten.

107505

Beate Hackmann

Samstag, 5. März 2016, 9:30-16:30 Uhr

(1 Stunde Pause)

Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18

(neben Tabakmuseum)

28,50 EUR (zzgl. 3,- EUR für Kopien)

Frau - traue Dich!

Damit ist das Annehmen von neuen Herausforderungen gemeint, das Eingehen von Wagnissen. Wie also Frau aus dem Schatten tritt, selbstbewusster auftritt und die eigenen Interessen besser verfolgt. Kopierkosten bitte bar entrichten.

107506

Beate Hackmann

Mittwoch, 23. März 2016, 19:00-21:15 Uhr

Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)

7,50 EUR (zzgl. 1,- EUR für Kopien)

Musik - Tanz - Kultur

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, 13.03., 10.04., 08.05., 12.06., 10.07.2016

jeweils von 19:00-20:30 Uhr

Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

32,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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 zur 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, warme Socken oder Tanzschuhe, Decke, Matte.

209504

Nicole Bies

Samstag, 16. April 2016, 10:00-13:00 Uhr

Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

13,- 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. Am 10. März findet der Kurs nicht statt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

301501

Sybille Schabla

Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr

ab Donnerstag, 3. März 2016, 10 x

Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

65,- 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, Yoga-Tiefenentspannung und Meditation können sich körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden einstellen. Das Herzkreislauf System wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, die Wirbelsäule wird beweglicher, und unser seelisches Wohlbefinden wird gefördert. Am 9. März findet der Kurs nicht statt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke und ein kleines Kissen.

301540

Sybille Schabla

Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr

ab Mittwoch, 24. Februar 2016, 10 x

Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Entspannung mit Yoga und Ayurveda

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen das traditionelle und ganzheitliche Hatha-Yoga kennen. Erlernen Sie eine Padabhyanga-Fußmassage aus dem Ayurveda, die eine entspannende und harmonisierende Wirkung auf alle Organsysteme und Körperfunktionen hat. Und kommen Sie in Berührung mit einer einfachen Konzentrations- und Atembeobachtung-Meditations-technik aus dem Raja-Yoga. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, Handtuch, Schreibzeug, evtl. Vesper und Getränk für die Pause.

301541

Sybille Schabla

Samstag, 9. April 2016, 14:00-18:30 Uhr

(1/2 Stunde Pause)

Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

17,50 EUR

Tai Chi Chuan - Einführung

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Für Kursteilnehmer ohne Vorkenntnisse. Gelernt wird der 1. Teil der Kurzform. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

301571

Sabine Geiger

Dienstag, 18:50-19:50 Uhr

ab Dienstag, 16. Februar 2016, 10 x

Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum

43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Tai Chi Chuan - Weiterführung

Vorausgesetzt werden Kenntnisse der kompletten Kurzform sowie Kenntnisse Teil eins und zwei der Langform. Gelernt wird der 3. Teil der Langform. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

301572

Sabine Geiger

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr

ab Dienstag, 16. Februar 2016, 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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe.

302502

Marikka Seifert

Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr

ab Mittwoch, 17. Februar 2016, 10 x

Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

43,- 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. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302504

Hermann Bucher

Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr

ab Donnerstag, 18. Februar 2016, 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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

Susanne Oettle

Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

34,50 EUR

Einführung

302507

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 15. Februar 2016, 10 x

Weiterführung

302508

Montag, 19:05-20:05 Uhr

ab Montag, 15. Februar 2016, 10 x

302509

Montag, 20:10-21:10 Uhr

ab Montag, 15. Februar 2016, 10 x

Die Krankenkassen zahlen ihren Mitgliedern einen Entgeltanteil für bestimmte gesundheitsfördernde Kurse. Nähere Informationen bei Ihrer Kasse oder in den Kursen.

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Matte.

302510

Claudia Stihler

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 15. Februar 2016, 10 x

Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

34,50 EUR

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken. Leihgebühr für Stöcke bitte bar entrichten.

302531

Irmtrud Willaredt

Montag, 19:30-21:00 Uhr

ab Montag, 15. Februar 2016, 5 x

Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

32,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Leihgebühr für Stöcke)

(min. 8/max. 10 Teiln.)

Vorbeugen - Heilen

Wie Sie Ihren Körper wirkungsvoll entsäuern

Gewebeübersäuerung ist eine der häufigsten Ursachen für viele Erkrankungen. Wenn Sie unter schlechter Haut, Haaren, Nägeln oder häufigen Infektionen, chronischer Müdigkeit, Verdauungsstörungen, chronischen Schmerzzuständen, Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Gicht u.v.a. leiden, ist dies oft durch Übersäuerung bedingt. In diesem Vortrag wird ausführlich besprochen, wie es zur Übersäuerung und Verschlackung des Körpers kommt, wie Sie diese feststellen und mit geeigneten Maßnahmen beseitigen können.

304501

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf

Mittwoch, 9. März 2016, 18:00-20:15 Uhr

Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18

(neben Tabakmuseum)

7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

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

Gesundheit geht durch den Darm

Eine gesunde Darmflora ist sehr wichtig für unsere Gesundheit und ist ein zentrales Organ für die Immunabwehr. Er reagiert sensibel auf äußere und innere Faktoren und beeinflusst unser Wohlbefinden. Medikamente oder Fehlernährung haben einen schädigenden Einfluss auf den Darm und können zu einer Störung der Darmflora führen. Bis zu 80 % aller Krankheiten des Darmsystems. Die Referentin zeigt Ihnen Wege und Möglichkeiten zur langfristigen und sanften Darmsanierung.

304502

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf
Mittwoch, 6. April 2016, 18:00-20:15 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Ernährung

Festliches Ostermenü

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

307501

Monika Dantschke
Donnerstag, 10. März 2016, 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 und Vorratsbehälter mitbringen. Soweit nicht anders angegeben, werden die Naturalkosten bar im Kurs abgerechnet.

Vegane Fingerfood-Köstlichkeiten

Überraschen Sie Ihre Gäste mit Fingerfood aus der veganen Küche. Folgende Leckereien werden zubereitet: Kleine Brötchen mit einem würzigen oder pikant-süßen Aufstrich, Spieße und Bratlinge auf der Basis von Kartoffel und Getreide sowie ausgefallene Salate und Desserts mit überraschender Gewürznote.

307502

Franz Boomers
Freitag, 18. März 2016, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 13,- EUR Naturalkosten)

Quiches und Tartes

Ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse oder Süßem - sie sind immer ein Gaumenschmaus: Leckere Quiches und herzhaft-hafte Tartes - als Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert. Aus dieser Vielfalt werden wir einige herausgreifen und uns mit verschiedenen Teiggrundlagen und Beilagen beschäftigen.

307503

Sabine Finkbeiner-Obert
Montag, 18. April 2016, 18:30-21:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)

Naschen ist gesund!

Ein Backabend für ernährungsbewusste Genießer! Überraschen Sie Ihre Lieben mit Leckereien aus feinem Vollkornmehl, wertvollen Vitalstoffen, besten Zutaten aus der Region und fruchtig-frischen Früchten. Wie z.B. einem feinen Kirschkuchen mit Walnüssen, zarten Muffins mit dem „süßen Traumpaar“ Erdbeere und Rhabarber oder der wunderbar aromatischen Linzertorte, u.v.m. „kaiserlich“ genießen mit der Vielfalt heimischer Produkte. Bitte mitbringen: Kuchencontainer.

307504

Heidi Schrenk
Mittwoch, 11. Mai 2016, 18:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
17,- EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten und evtl. 9,- EUR Rezeptmappe)

Brot und Brötchen für die Sommerküche

Leichte, umsetzbare Rezepte für Baguettes, leckere Kräuterbrötchen, Tomatenbrot und vieles mehr mit wertvollen Tipps und Tricks aus der Backstube lassen Ihr Selbstgebackenes zu etwas Besonderem werden. Ergänzt mit köstlichen Dips und Saucen bereichern Sie jeden Grillabend oder auch das Buffet.

307505

Sabine Finkbeiner-Obert
Montag, 6. Juni 2016, 18:30-21:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

Gewickelt - gerollt - gestapelt

Was kann da eine Küche bieten? Krautwickel, Rinderroulade, Lasagne: Das sind klassische Gerichte. Lassen Sie sich von neuen Kreationen überraschen. Es werden die klassischen Rezepte verändert und mit Lebensmitteln der Saison neu kombiniert.

307506

Franz Boomers
Freitag, 17. Juni 2016, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Ayurveda - Leben im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen Kochkurs mit einer kurzen Einführung in die Prinzipien des Ayurveda

Frühling ist die Zeit der Reinigung. Wenn wir im Winter schwere, fette und süße Kost zu uns genommen haben, können sich Schlacken angesammelt haben, die sich häufig durch Müdigkeit, Erkältung, Bronchitis oder Frühjahrsallergie bemerkbar machen. AYURVEDA gibt uns zahlreiche Impulse, wie mit Hilfe einfacher Reinigungskuren und Küchenrezepten, verfeinert mit heimischen Kräutern und Gewürzen, der Übergang in den Sommer gelingen kann.

307507

Ruth Jean-Louis
Samstag, 5. März 2016, 9:30-13:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
16,- EUR (zzgl. 12,- EUR Natural- und Materialkosten)

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. Bitte mitbringen: 12 kleine Gefäße, 1 Teller flach.

307513

Martina Kempe
Donnerstag, 7. April 2016, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Küchenzaubereien - neue Rezepte

Wir stellen mit dem Thermomix verschiedene Gerichte und Leckereien her: von „A“ wie Aufstrich bis „Z“ wie zuckersüß, einmal querbeet durch die Küche.

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

307517

Donnerstag, 21. April 2016, 19:00-22:00 Uhr

307518

Donnerstag, 28. April 2016, 19:00-22:00 Uhr

307519

Donnerstag, 9. Juni 2016, 19:00-22:00 Uhr

307520

Donnerstag, 16. Juni 2016, 19:00-22:00 Uhr

Brot und Brötchen und was obendrauf

Mit dem Thermomix lassen sich einfach und schnell Brot und Brötchenteige herstellen. Wir fertigen verschiedene Brote und Brötchen, auch Vollkorn, ohne Zusatzstoffe und unnatürlich he Hilfsmittel. Außerdem „thermomixen“ wir dazu leckere Aufstriche, herzhaft und süß, eine Alternative zur alltäglichen Wurst. Bitte mitbringen: 12 kleine Gefäße, 1 Teller flach.

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

307521

Donnerstag, 25. Februar 2016, 19:00-22:00 Uhr

307522

Donnerstag, 3. März 2016, 19:00-22:00 Uhr

Schätzen Sie sich selbst ein!*

Was möchte ich am Ende des Kurses können, welche Stufe (A1-C2) möchte ich erreichen?

* nach dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" für Sprachen.

Stufe	Sprechen	Hören	Lesen	Schreiben
A1	<p>Ich kann einfache Sätze bilden und mich auf einfache Art verständlich machen, wenn der Gesprächspartner mir dabei hilft.</p>	<p>Ich kann ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam gesprochen wird.</p>	<p>Ich kann einfache Sätze verstehen.</p>	<p>Ich kann eine einfache kurze Postkarte schreiben und mich im Hotel in ein Formular eintragen</p>
A2	<p>Ich kann mit einfachen Sätzen z.B. meine Familie oder meine Arbeit beschreiben.</p> <p>Ich kann kurze Gespräche über vertraute Dinge führen, kann aber selbst kein Gespräch in Gang halten.</p>	<p>Ich kann einzelne Sätze über alltägliche Dinge verstehen.</p> <p>Ich verstehe das Wesentliche von kurzen Mitteilungen.</p>	<p>Ich kann kurze einfache Texte über Alltagsdinge verstehen, z.B. Prospekte, einfache Briefe.</p>	<p>Ich kann kurze einfache Mitteilungen schreiben.</p> <p>Ich kann einen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich zu bedanken.</p>
B1	<p>Ich kann an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen wie Alltag, Arbeit, Freizeit.</p> <p>Ich kann in einfachen Sätzen zusammenhängend sprechen, Meinungen ausdrücken, Erklärungen geben etc.</p>	<p>Bei Reden über vertraute Dinge (Alltag, Arbeit etc.) kann ich die Hauptpunkte verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.</p>	<p>Ich verstehe Texte, in denen gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.</p>	<p>Ich kann über vertraute Themen einfache, zusammenhängende Texte schreiben.</p> <p>Ich kann in Briefen über Erfahrungen und Eindrücke berichten.</p>
B2	<p>Ich kann mich so spontan und flüssig verständigen, dass ein Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist.</p> <p>Ich kann bei vertrauten Themen mitdiskutieren und meine Ansichten vertreten.</p>	<p>Ich kann längere Redebeiträge verstehen und komplexen Argumentationen folgen.</p> <p>Ich verstehe im Fernsehen Reportagen und Filme, wenn Standardsprache gesprochen wird.</p>	<p>Ich kann Artikel über Probleme der Gegenwart und literarische Texte verstehen.</p>	<p>Ich kann über Themen, die mich interessieren, klar und detailliert schreiben.</p> <p>Ich kann dabei Argumente und Gegenargumente darlegen.</p>
C1	<p>Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen.</p> <p>Ich kann über komplexe Sachverhalte reden und meine Gedanken differenziert ausdrücken.</p>	<p>Ich kann langen Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind.</p> <p>Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Filme verfolgen.</p>	<p>Ich kann lange komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und dabei auch Stilunterschiede erkennen.</p>	<p>Ich kann mich ohne größere Mühe über komplexe Themen strukturiert und differenziert ausdrücken und dabei den Stil wählen, der für den jeweiligen Leser angemessen ist.</p>
C2	<p>Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen.</p> <p>Ich spreche fließend und kann auch feinere Bedeutungsnuancen ausdrücken.</p>	<p>Ich habe keinerlei Schwierigkeiten beim Verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.</p> <p>Nur bei besonderen Akzenten brauche ich etwas Gewöhnungszeit.</p>	<p>Ich kann praktisch alles mühelos lesen, auch wenn die Themen abstrakt und komplex sind.</p>	<p>Ich kann flüssig, differenziert und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben.</p> <p>Ich kann Fachtexte und literarische Werke zusammenfassen und besprechen.</p>