

VHS Mahlberg
Andrea Schaub

Hauptstraße 17
77972 Mahlberg

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



Vorträge

Lebensfreude - Wie ging das noch gleich?

Wie oft funkeln Ihre Augen noch, weil Sie das Leben lieben? Und hätten Sie das gern öfter? Sich auf das Wesentliche konzentrieren, sich aus misslichen Lagen befreien, positive Kräfte wieder entdecken, um die alltäglichen Herausforderungen besser zu bewältigen, das alles kann Ihnen gelingen. Gewusst wie! Um ein selbstbestimmtes, gutes Leben und die Rückkehr der Lebensfreude geht es an diesem Abend mit vielen Denkanstößen und Tipps.

107504

Beate Hackmann
Donnerstag, 27. April 2017, 19:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula
3,50 EUR / 2,50 EUR

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

Exkursionen – Betriebsbesichtigungen

Fensterbau Brettschneider – Betriebsführung

**30 Jahre Fensterbau Brettschneider,
30 Jahre eigene Herstellung, 30 Jahre
alles aus einer Hand**

Fenster, die vor 1995 eingebaut wurden, gelten als technisch überholt. Wir informieren Sie über die Innovation im Fensterbau, Sicherheitsaspekte, Funktionalität sowie hocheffiziente Wärme- und Schalldämmung. Fragen werden vom Fachbetrieb beantwortet und Sie haben Gelegenheit für einen Blick hinter die Kulissen. Des Weiteren erhalten Sie einen Einblick in unsere Fertigung von Edelstahlkonstruktionen bei Balkongeländern, Zaunanlagen, Terrassenüberdachungen, Vordächer oder Hoftor: Alles in individuellen Formen, abgestimmt auf Ihr Gebäude in höchster Qualität aus hochwertigen Materialien in perfekter Verarbeitung.

104501

Fensterbau Brettschneider
Freitag, 24. März 2017, 14:00 Uhr
Treffpunkt: Carl-Benz-Str. 38-40, Mahlberg-Orschweier
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Burgenexkursion auf den Höhen rund um das Breuschthal

Die 7. Burgenexkursion der VHS Mahlberg führt dieses Mal ins Breuschthal. In bis zu zweistündigen Wanderungen geht es von Mollkirch auf das gewaltige Château de Guirbaden, die Burg der vielen Tore, von Oberhaslach aufs Château Nideck, wo sich der Dichter Adelbert von Chamisso verewigt hat, und von Wangenbourg auf das gleichnamige Château direkt am Ortsrand des Vogesendorfes mit einem 25 m hohen Bergfried. Interessant sind wieder die unterschiedlichen Bauweisen und die Entstehungsgeschichten der drei Burgen. Auf der Rückreise werden noch kurz das Kloster Obersteigen, aus dem die ersten Mönche des Lahrer Spitals kamen, die Burg Freudeneck und die letzten Reste der Stadtburg von Wasselonne besichtigt. Die Anreise erfolgt individuell. Für ein Vesper auf der Burg Nideck sollte Rucksackverpflegung mitgenommen werden.

110504

Norbert Klein
Samstag, 27. Mai 2017, 8:00-18:00 Uhr
Treffpunkt Stadthalle, Bildung von Fahrgemeinschaften
12,- EUR (inkl. Unterlagen, Mitfahrer bezahlen 6,- 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 (Anmeldung erforderlich)

111502

Mittwoch, 21. Juni 2017, 17:00-17:45 Uhr

111503

Mittwoch, 21. Juni 2017, 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 schmucken Uhrengiebel.

111504

Bernd Walter
Mittwoch, 21. Juni 2017, 18:15-19:45 Uhr
Treffpunkt: Evangelische Kirche, Rathausplatz
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

Frauenstammtisch - Frauentreffen sich

...um Gespräche zu führen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, um Kontakte zu knüpfen, um sich kennen zu lernen, um sich auszutauschen.

100501

Martha Hildersperger
Mittwoch, 8.3./12.4./10.5./14.6./12.7.2017
jeweils 20:00 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Alleinerziehend mit pubertären Jungs

Alleinerziehende Mütter mit Jungs ab etwa zehn Jahren erleben oft überraschende Problematiken. In der Pubertät steigen Risikobereitschaft und Grenzüberschreitungen; „männliche“ Aggression provoziert Mütter oft dramatisch. Themen wie wachsende Selbständigkeit, Rechte, aber auch Pflichten, angemessene Grenzen, Absprachen und Konsequenzen müssen bearbeitet werden. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen werden Bewältigungstipps für typische altersgemäße Konflikte erarbeitet. Angemessene Antworten und Reaktionen sowie Einsatz von Autorität und Körpersprache (für den Provokationsfall) werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Der Erziehungsalltag von Müttern kann dadurch planbarer und leichter werden. Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift.

107508

Peter Freudenberger
Samstag, 29. April 2017, 10:00-17:00 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
35,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Tanzen

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. Der Kurs findet jeweils am 2. Sonntag im Monat statt.

209503

Irmtrud Willaredt
Sonntag, 12.3./9.4./14.5./11.6./9.7.2017,
jeweils 19:00-20:30 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
32,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

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, 8. März 2017, 10 x
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 Herz-Kreislauf System wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, die Wirbelsäule wird beweglicher, und unser seelisches Wohlbefinden wird gefördert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke und ein kleines Kissen.

301540

Sybille Schabla
Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
65,- EUR

Entspannung mit Yoga und Ayurveda

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie das traditionelle und ganzheitliche Hatha-Yoga kennen. Erlernen Sie aus der Kriya-Yoga Meditation nach der Lehre von P. Yogananda eine Konzentrations- und Atembeobachtungs-Meditationstechnik, die den Geist und das Nervensystem beruhigt und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Sie lernen auch eine ayurvedische Kopfmassage kennen, die Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich entgegenwirkt und Stress, Müdigkeit, Migräne oder Kopfschmerzen lindert. Wir üben die Massage paarweise, Einzelpersonen sind ebenfalls herzlich Willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Gymnastikmatte, Handtuch, Vesper und Schreibzeug. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

301541

Sybille Schabla
Samstag, 11. März 2017, 14:00-18:30 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
17,50 EUR (zzgl. ca. 1,50 EUR Materialkosten für Bio Öl)

Yoga

Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, Atembewusstsein, Körperübungen und Meditation Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Als Einstieg und Vertiefung geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, Decke und ein Kissen.

301545

Sybille Schabla
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 20. Februar 2017, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Yoga für die Verdauung

In diesem Workshop lernen Sie spezielle Yoga-Übungen für eine gute Verdauung kennen. Sie erhalten einen kleinen theoretischen Einblick in die Verdauungsvorgänge, in die Zusammenhänge mit dem vegetativen Nervensystem und über Reizdarm/Reizmagen. Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere Fitness erforderlich. Sie können mit diesen Übungen entweder Ihre Kenntnisse erweitern oder sich mit dem Erlernten ein spezielles Übungsprogramm erstellen, je nach Ihren (Bauch-) Bedürfnissen. Bitte mitbringen: Matte, evtl. Decke, Block und Stift, Vesper.

301546

Nicole Lutterer
Samstag, 29. April 2017, 9:00-14:00 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
19,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Yoga nach belastenden Ereignissen

In diesem Workshop, der von einer Psychotherapeutin angeleitet wird, können Menschen, welche ein belastendes Ereignis zu verarbeiten haben, mit Hilfe von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie durch eine sehr sanfte Yoga-Praxis eine positivere Beziehung zu ihrem Körper entwickeln. Der Workshop beinhaltet eine modifizierte Form des Programms des Trauma Center des Justice Resource Institute (Prof. Dr. Bessel van der Kolk). Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Kuscheldecke, Vesper und Getränk

301547

Nicole Lutterer
Samstag, 18. März 2017, 9:00-14:00 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
30,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

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
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

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

Tai Chi Chuan

Vorausgesetzt werden Kenntnisse des Tai Chi Chuan. 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, 7. März 2017, 10 x
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,
Gymnastikraum
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Wirbelsäulengymnastik

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

302502

Phoebe Wacker
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 22. Februar 2017, 10 x
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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, 9. März 2017, 12 x
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,
Gymnastikraum
41,- EUR

Selbstverteidigung für Frauen

Die geringere Körperkraft der Frau im Gegensatz zum Mann ist bei weitem kein Grund, in Gewaltsituationen zum Opfer zu werden. Es bedarf auch keiner langjährigen Kampfsportausbildung oder besonderer sportlicher Fähigkeiten, Gewalt von sich abzuwenden. In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, potentielle Gefahren besser zu erkennen, durch entsprechendes Verhalten diese abzuwenden und nur im Notfall bestimmte einfache, aber wirkungsvolle Techniken gezielt einzusetzen. Die psychologische Seite der Selbstverteidigung, die Schulung der Selbstbehauptung mit allem, was damit zusammenhängt, steht im Zentrum. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung.

302505

Hermann Bucher
Donnerstag, 20:30-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 9. März 2017, 5 x
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,
Gymnastikraum
17,50 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, 6. März 2017, 10 x

Weiterführung

302508
Montag, 19:05-20:05 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 10 x

302509

Montag, 20:15-21:15 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 10 x

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.

Irmtrud Willaredt
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
32,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Leihgebühr für Stöcke)
(min. 8/max. 10 Teiln.)

302531

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 6. März 2017, 5 x

302532

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 24. April 2017, 5 x

Stockkampf-Tanz Workshop

302533
Samstag, 1. April 2017, 10:00-13:00 Uhr
13,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Gesundheit – Ernährung

Einblicke in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Erfahren Sie mehr über die 3000 Jahre alte „Traditionelle Chinesische Medizin“ (TCM). Danach ist der menschliche Körper als Energiesystem zu verstehen. Mit Hilfe spezifischer Heilmethoden wie Akupunktur, Kräutertherapie, Moxibustion (Wärmeanwendung) und Tuina-Massagen werden Störungen des Energiesystems behoben. Neben ihrer Methodenvielfalt zeichnet sich die Chinesische Medizin auch durch ihre sorgfältige Diagnostik aus, die insbesondere bei Schmerzzuständen, chronischen Erkrankungen und funktionellen Störungen dem Patienten helfen kann.

304501

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempff
Freitag, 28. April 2017, 18:00-20:15 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Festliches Ostermenü

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

307501

Monika Dantschke
Donnerstag, 23. März 2017, 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.

American Style

Die Amerikanische Küche, das sind nicht nur Spareribs, Steaks und Burger. Sie ist geprägt durch die Zuwanderer aus der ganzen Welt. Man findet französische Einflüsse in Louisiana oder deutsche Küche in Ohio, aber auch die Aromen aus Asien oder Südamerika. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Amerika bei der Zubereitung von Fisch, Krustentieren, Fleisch, Salat, Gemüse und Süßem.

307502

Franz Boomers
Freitag, 31. März 2017, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Nordische Küche

Auch die Skandinavier wissen zu genießen. Ihre Küche ist geprägt durch ihre typischen Lebensmittel: Wildbeeren und Pilze gehören genauso dazu wie Wild und Fisch. Tannennadelspitzen, Moos oder Farntriebe spenden besondere Aromen. Freuen Sie sich auf eine spannende und abwechslungsreiche Küche.

307503

Franz Boomers
Freitag, 19. Mai 2017, 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

Im Ayurveda heißt es: „Allein durch gute Nahrung gedeiht der Mensch; schlechte Ernährung hingegen ruft Krankheit hervor“. Sie lernen in diesem Kurs die köstliche Küche des Ayurveda kennen. Wir kochen hierbei aus vorwiegend regionalen und saisonalen Zutaten und Gewürzen ein leckeres Frühjahrsmenü.

307504

Ruth Jean-Louis
Samstag, 29. April 2017, 9:30-13:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
16,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Natural- und 2,- EUR Skriptkosten)

Spargel, Erdbeeren, Rhabarber - die Stars der Saison

Frisch, gekocht, gebacken – ein Hochgenuss! Lecker aufeinander abgestimmt kochen wir ein abwechslungsreiches Menü aus marktfrischen, regionalen Zutaten.

307505

Sabine Finkbeiner-Obert
Freitag, 12. Mai 2017, 18:30-21:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- bis 15,- EUR Naturalkosten)

Fondantkurs für Anfänger

Thema: Frühling

Sie erfahren alles Wissenswerte über Fondant und auch welche Alternativen es dazu gibt. Sie lernen Techniken wie prägen, ausstechen, modellieren, auswerfen, Herstellung von Kordeln, Gras und Haaren. Wir werden mit etwas Theorie starten, dann in die Umsetzung der Ideen gehen. Während die Kunstwerke trocknen gibt es weitere interessante Tipps und Ideen. Bitte mitbringen: Kleiner Kuchen, Nudelholz, dünner Pinsel (neu), evtl. Keksausstecher, Auswerfer, Kuchenbehälter, Schreibzeug, Vesper, Getränk. Bitte fusselfreie Kleidung tragen. Materialkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.
Anmeldeschluss: 10.06.2017

307506

Daniela Deis
Samstag, 24. Juni 2017, 10:00-16:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
26,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Materialkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

Bitte zu allen Kochkursen 1-2 Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Soweit nicht anders angegeben, werden die Naturalkosten bar im Kurs abgerechnet.

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: Geschirrtuch, 12 kleine Gefäße, 1 Teller flach. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307513

Martina Kempe
Donnerstag, 6. April 2017, 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. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

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

307517

Donnerstag, 11. Mai 2017, 19:00-22:00 Uhr

307518

Donnerstag, 18. Mai 2017, 19:00-22:00 Uhr

307519

Donnerstag, 1. Juni 2017, 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 unnatürliche Hilfsmittel. Außerdem „thermomixen“ wir dazu leckere Aufstriche, herzhaft und süß, eine Alternative zur alltäglichen Wurst. Es werden die gleichen Rezepte wie im Herbstsemester 2015/2016 verwendet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Behälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

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

307521

Donnerstag, 2. März 2017, 19:00-22:00 Uhr

307522

Donnerstag, 16. März 2017, 19:00-22:00 Uhr

Sprachen

Französisch A2.2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
On y va A2, ab Lektion 3.

408501

Marie-Christine Drouot
Dienstag, 16:45-18:15 Uhr
ab Dienstag, 21. Februar 2017, 10 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Stockkampf-Tanz für Kinder (7-12 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 erspürt. Stockkampf-Tanz hilft die eigene Kraft zu finden, um klar und stark nach außen zu treten. Sie entwickelt Individualität und Gruppenfähigkeit gleichermaßen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken.

302534

Irmtrud Willaredt
Donnerstag, 20. April 2017, 15:00-17:15 Uhr
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
(neben Tabakmuseum)
13,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

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