



## VHS Mahlberg

Andrea Schaub

Hauptstraße 17  
77972 Mahlberg

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

## Betriebsbesichtigung

### Fensterbau Brettschneider - Betriebsführung

Bei der Betriebsführung gehen Sie mit Adrian Brettschneider den Weg vom Zuschnitt bis zum gewünschten Endprodukt. Sie sehen Edelstahlkonstruktionen wie Terrassenüberdachungen, Vordächer, Balkongeländer, Tore, Zäune, Fenstergitter und sehen die unendlichen Möglichkeiten von Edelstahl.

103510

Fensterbau Brettschneider

Freitag, 12. Oktober 2018, 14:00-16:15 Uhr  
Carl-Benz-Str. 38-40, Mahlberg-Orschweier  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### 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. Treffpunkt: Jeden zweiten Mittwoch im Monat in Mahlberg.

### 100501

Martha Hildersperger

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 20:00-22:00 Uhr  
Mittwoch, 14. November 2018, 20:00-22:00 Uhr  
Mittwoch, 12. Dezember 2018, 20:00-22:00 Uhr  
Mittwoch, 9. Januar 2019, 20:00-22:00 Uhr  
Mittwoch, 13. Februar 2019, 20:00-22:00 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Länder-Kulturen

### Umrundung des Annapurna Bergmassivs - Wandern in Nepal

Die Umrundung des Annapurna Massivs, der „Annapurna Circuit“, gilt als eine der schönsten und abwechslungsreichsten Wanderrouten im Himalaya und führt durch den mit 8000 km<sup>2</sup> größten Nationalpark Nepals. Die Annapurna I ist mit 8091 Metern der höchste Gipfel des gesamten Massivs, das weitere 40 Gipfel mit über 7000 Meter Höhe aufweist. Die gesamte Umrundung des mächtigen Annapurna Massivs dauert ca. 3 Wochen und passiert unterschiedliche Klimazonen. Sie beginnt auf 780 Metern Höhe, führt dann ins eisige Gebirge, überquert den 5416 Meter hohen Thorong La Pass und endet wieder auf 1000 Meter Höhe. Der Referent bietet in seinem Bildvortrag einen Einblick in die landschaftliche und kulturelle Vielfalt des Annapurna Gebiets, in dem Völker mit unterschiedlichen Religionen und Lebensweisen zu Hause sind.

### 109503

Günther Wolf-Melcher

Donnerstag, 25. Oktober 2018, 19:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Tanz

### 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.

### 205503

Irmtrud Willaredt

Sonntag, 14. Oktober 2018, 19:00-20:30 Uhr  
Sonntag, 11. November 2018, 19:00-20:30 Uhr  
Sonntag, 9. Dezember 2018, 19:00-20:30 Uhr  
Sonntag, 13. Januar 2019, 19:00-20:30 Uhr  
Sonntag, 10. Februar 2019, 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, 10. Oktober 2018, 10 x  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
65,- EUR

### Ayurvedische Fuß- und Handmassage

Ayurveda ist ein altindisches Naturheilverfahren, dessen Ziel es ist, den Körper, den Geist und die Seele gesund zu erhalten. Erlernen Sie in diesem Workshop eine ayurvedische Fuß- und Handmassage. Sie dient der Stoffwechsellanregung, die Durchblutung wird verbessert und eine tiefe Entspannung und Energetisierung setzt ein. Zum Abschluss findet eine Klangschalen-Entspannung statt. Wir üben paarweise mit einem Partner im Wechsel. Einzelpersonen sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, Handtuch. Materialkosten bitte bar entrichten.

### 301503

Sybille Schabla

Samstag, 17. November 2018, 14:00-17:00 Uhr  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
13,- EUR (zzgl. 1,50 EUR für Bio-Massageöl, Zellstofftücher und schriftl. Anleitung)

## Akupressur - erfolgreiche Selbstbehandlung bei Schmerzen

Erfahren Sie mehr über die 2000 Jahre alte heilsame Wirkung der Akupressur. Bei dieser asiatischen Heilmethode werden bestimmte Körperstellen massiert, um Schmerzen und Beschwerden im Inneren zu heilen. Auf leicht verständliche Weise erhalten Sie eine Anleitung zur Selbstbehandlung für Krankheiten wie Erkältung, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen, und das ohne schädliche Nebenwirkungen. In praktischen Übungseinheiten werden die erlernten Punkte sicher eingeübt.

### 301504

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Mittwoch, 7. November 2018, 19:00-21:15 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)  
8,- EUR

## Yoga für den Rücken

Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Die Folgen sind verspannte, zu schwache und verkürzte Muskeln sowie steifer werdende Gelenke, die uns Bewegungseinschränkungen und Schmerzen verursachen. In diesem Yoga-Kurs stärken und dehnen Sie ihre Muskulatur und mobilisieren den ganzen Körper, insbesondere die Wirbelsäule, um Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen bzw. bestehende Schmerzen zu lindern. Außerdem lernen Sie Ihren Körper zu entspannen und besser wahrzunehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke und ein kleines Kissen.

### 301541

Jessica Müller  
Montag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Montag, 1. Oktober 2018, 10 x  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
65,- EUR

## 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: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

Sybille Schabla  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
78,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### 301545

Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 24. September 2018, 12 x

### 301549

Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 24. September 2018, 12 x

### 301540

Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr  
ab Mittwoch, 26. September 2018, 12 x

## AOK Yoga auf dem Stuhl

Dieses Yoga ist speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte entwickelt. Schonende und doch fordernde Übungen werden mit und auf dem Stuhl geübt. Die Asanas (Körperübungen) werden individuell an die körperliche Fitness der einzelnen Teilnehmer angepasst. Die Yogaübungen verbessern Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und die Koordinationsfähigkeit. Die Atemübungen, die Yoga-Tiefenentspannung und Meditation lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude wachsen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und Gymnastikmatte.

### 301546

Sybille Schabla  
Montag, 16:15-17:45 Uhr  
ab Montag, 1. Oktober 2018, 10 x  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
65,- EUR (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 Phantasiereise durchgeführt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

Sandra Woitt  
55,50 EUR

### 301547

Dienstag, 18:45-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

### 301548

Donnerstag, 19:00-20:15 Uhr  
ab Donnerstag, 27. September 2018, 10 x  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)

## AOK Tai Chi Chuan

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Unterrichtet wird authentisches Yang Stil Tai Chi Chuan. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Langform des Tai Chi Chuan. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder Socken.

### 301572

Sabine Geiger  
Dienstag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 25. September 2018, 10 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Wirbelsäulengymnastik

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, 26. September 2018, 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 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, 19:30-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum  
41,- EUR

### 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. Das Training ist für jeden, von Jung bis Alt, geeignet, da jeder in seinem eigenen Tempo und in seiner eigenen Intensität trainiert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportmatte.

#### 302505

Sabrina Burckhardt  
Donnerstag, 17:45-18:45 Uhr  
ab Donnerstag, 4. Oktober 2018, 10 x  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
43,- EUR (min. 8/max. 12 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.

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

#### 302507

Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 15. Oktober 2018, 12 x

#### 302508

Montag, 19:05-20:05 Uhr  
ab Montag, 15. Oktober 2018, 12 x

#### 302509

Montag, 20:15-21:15 Uhr  
ab Montag, 15. Oktober 2018, 12 x

### 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 machen 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.

#### 302533

Irmtrud Willaredt  
Samstag, 13. Oktober 2018, 10:00-13:00 Uhr  
Samstag, 10. November 2018, 10:00-13:00 Uhr  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
26,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Stockkampf-Tanz-Workshop II

#### 302534

Irmtrud Willaredt  
Samstag, 12. Januar 2019, 10:00-13:00 Uhr  
Samstag, 16. Februar 2019, 10:00-13:00 Uhr  
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
26,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Ernährung

### Einführung in die vegane Küche

Erfahren Sie wie vielseitig, lecker und bunt eine rein pflanzliche Ernährung sein kann. Es werden saisonale, vegane Menüs gekocht und ganz nebenbei erhalten Sie Informationen zu pflanzlichen Zutaten und der veganen Lebensweise. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 305501

Rosemarie Weber  
Samstag, 27. Oktober 2018, 10:00-14:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
14,- EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Naturalkosten)

### Stimmungsvolles Weihnachtsmenü

Sie möchten Ihren Lieben ein mehrgängiges, festliches Weihnachtsmenü servieren, haben aber am Weihnachtstag selbst wenig Zeit? Kochen Sie mit uns ein leichtes, gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü, das sowohl traditionell als auch modern ist! Die vorweihnachtliche Stimmung ist bei diesem Kurs inklusive! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 305502

Monika Dantschke  
Donnerstag, 15. November 2018, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

### 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: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Ursula Sicheneder  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
14,- EUR (zzgl. ca. 8,50 EUR Naturalkosten)

#### 305505

Freitag, 16. November 2018, 17:00-21:00 Uhr

#### 305506

Samstag, 19. Januar 2019, 11:00-15:00 Uhr

### Genießen trotz Rheuma

Rheuma ist eine Erkrankung in verschiedenen Erscheinungsformen, die auch in ihrer Behandlung unterschiedlich sind. Zwei Möglichkeiten der Behandlung sind die Ernährung und Bewegung. In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht möglicher Rheumaerkrankungen und was mit einer Ernährungsumstellung erreicht werden kann. Ergänzend dazu erhalten Sie praktische Rezepte für den Alltag und Informationen zur Lebensmittelauswahl. Abgerundet wird der Samstag durch einfache Bewegungsübungen für Zuhause. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 305508

Franz Boomers  
Samstag, 26. Januar 2019, 11:00-15:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
14,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

## Französisch

### Französisch A2.2 - 12. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.  
On y va A2, ab Lektion 7

#### 408501

Marie-Christine Drouot  
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr  
ab Dienstag, 25. September 2018, 12 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2  
99,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)