



## VHS Mahlberg

Andrea Schaub

Hauptstraße 17  
77972 Mahlberg

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

## Vorträge

### Zufriedenheit

Alle Menschen wünschen sich, glücklich zu sein, die meisten empfinden dieses Gefühl aber eher selten. Die Frage „Wie kann ich glücklich werden?“ beschäftigt Menschen seit Jahrhunderten. Zufriedenheit klingt zunächst nicht nach großem Glück, eher nach einem bestenfalls suboptimalen Zustand, nach 2. Wahl. Im Begriff „Zufriedenheit“ steckt aber auch das Wort „Friede“. Menschen, die inneren Frieden, Seelenruhe gefunden haben, empfinden häufig ein anhaltend tiefes Glücksgefühl. Was macht Zufriedenheit aus? Wie können wir lernen, zufrieden und dadurch glücklich zu werden? Der Referent ist Dipl. Psychologe, Dipl. Theologe und Psychotherapeut. In seinem Vortrag stellt er Ergebnisse psychologischer Forschung vor und gibt Anregungen für die eigene Lebenspraxis.

#### 107501

Günther Wolf-Melcher  
Dienstag, 25. Oktober 2016, 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.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs)

### "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 Vortrag schon einmal besucht haben.

#### 107504

Beate Hackmann  
Mittwoch, 9. November 2016, 19:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula  
3,50 EUR / 2,50 EUR

## Exkursionen

### Burgenexkursion auf den Höhen rund um Châtenois

Nachdem die Burgenexkursion in der ersten Jahreshälfte weit nach Süden an die elsässische Grenze zur Schweiz zu selten besuchten Burgen ging, findet nun wieder ein Ausflug ins näher benachbarte Elsass statt. Er führt ins Lebertal nach Châtenois. In bis zu zweistündigen Wanderungen geht es hinauf auf die nördlichen, westlichen und südlichen Höhen über dem Lebertal zu den Burgen Ortenbourg, der Stammburg von König Rudolf von Habsburg, der Frankenburg mit seiner Heidenmauer und der fast unbekanntes Nachbarburg der Hohkönigsburg, der Oedenburg. Interessant sind die unterschiedlichen Bauweisen und die Entstehungsgeschichten der drei Burgen. Die Anreise erfolgt individuell. Für ein Vesper auf der Frankenburg sollte Rucksackverpflegung mitgenommen werden.

#### 110504

Norbert Klein  
Samstag, 15. Oktober 2016, 8:00-18:00 Uhr  
Mahlberg; Treffpunkt Stadthalle zur Bildung von Fahrgemeinschaften  
12,- EUR (inkl. Unterlagen, Mitfahrer bezahlen 6,- EUR an den Fahrer)

### Pilze sammeln und bestimmen

Eine Pilzkunde in Theorie und Praxis: An zwei Abenden wird über Pilze, deren Vorkommen und Bestimmungsmerkmale informiert. Am dritten Termin findet eine Exkursion statt und es werden Pilze gesammelt und bestimmt. Damit haben Sie die Möglichkeit das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen. Exkursion am Samstag 29.10.2016

#### 114501

Dieter Kurz  
Mittwoch, 19., 26. Oktober 2016, 19:30-21:00 Uhr  
Samstag, 29. Oktober 2016, 9:00-14:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
27,50 EUR

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Frauenstammtisch - 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, 12.10., 9.11., 14.12.2016, 11.01., 08.02.2017  
jeweils 20:00 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18  
(neben Tabakmuseum)  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: [www.vhslahr.wordpress.com/](http://www.vhslahr.wordpress.com/)

### Kommunikation in Alltag und Beruf

Warum können wir oft in privaten Gesprächen nicht vermitteln worum es uns geht oder wundern uns über die Reaktion unserer Gesprächspartner? Und was steckt dahinter, wenn im Berufsalltag Gesprächspartner sich scheinbar mühelos durchsetzen können? Wie kann ich überzeugender auftreten in Worten und Körpersprache? Mit Aspekten zur Kommunikation aus Transaktionsanalyse (TA), TZI und Kommunikation nach Watzlawick / von Thun soll dies genauer untersucht und hinterfragt werden. Mit abwechslungsreichen und oft auch humorvollen Übungen sowie mit Analysen von Beispielvideos oder typischen Gesprächsverläufen werden praktische Tipps zu gelingender Kommunikation entwickelt. Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift.

#### 107508

Peter Freudenberger  
Freitag, 7. Oktober 2016, 17:00-20:00 Uhr  
Samstag, 8. Oktober 2016, 10:00-16:00 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18  
(neben Tabakmuseum)  
49,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

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.

## Tanz

### Tanz dich frei!

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. Der Tanz kann uns helfen, zur Ruhe zu kommen, immer wiederkehrende Gedanken loszulassen und zu entspannen. In diesem Workshop werden Sie eingeladen, sich frei zur Musik zu bewegen. Es sind keine Kenntnisse oder Fitness erforderlich. Auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe/Socken, Matte zum Entspannen, Getränk.

### 209501

Nicole Lutterer (Bies)

Samstag, 29. Oktober 2016, 19:00-21:15 Uhr  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
10,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### 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, 9. Oktober 2016, 5 x  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
32,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Entspannung-Bewegung

### 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

Silke Herrenknecht

Montag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 10 x  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
65,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### 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, 5. Oktober 2016, 10 x  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Bei Kursen mit mehr als sechs Terminen können Sie sich kostenfrei innerhalb von vier Werktagen nach dem ersten Kurstermin bei der VHS abmelden. Achten Sie auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes

### 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, 28. September 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. Kommen Sie in Berührung mit einer einfachen Konzentrations- und Atembeobachtungs-Mediationstechnik aus dem Raja-Yoga. Und erlernen Sie eine ayurvedische Handmassage, die eine entspannende und harmonisierende Wirkung auf alle Organsysteme und Körperfunktionen hat. Die Massage stärkt die Sinnesorgane, hat positiven Einfluss bei Nervosität, Schlaflosigkeit und Erschöpfung und wirkt Trockenheit und Rauheit an den Händen entgegen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, Handtuch, Schreibzeug, evtl. Vesper und Getränk für die Pause.

### 301541

Sybille Schabla

Samstag, 29. Oktober 2016, 14:00-18:30 Uhr  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
17,50 EUR

### 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 (Bies)

Samstag, 26. November 2016, 9:00-14:00 Uhr  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
19,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### 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, 27. September 2016, 10 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,  
Gymnastikraum  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Wirbelsäulengymnastik

Mit Liebe geführte gezielte Übungen geben 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, 28. September 2016, 10 x  
Mahlberg, 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, 29. September 2016, 12 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,  
Gymnastikraum  
41,- EUR

## Selbstverteidigung für Frauen

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, 29. September 2016, 10 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,  
Gymnastikraum  
34,50 EUR

## Pilates - Einführung

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.

### 302507

Susanne Oettle  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 17. Oktober 2016, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
34,50 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  
ab Montag, 17. Oktober 2016, 10 x  
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30  
34,50 EUR

### 302508

Montag, 19:05-20:05 Uhr

### 302509

Montag, 20:15-21:15 Uhr

## 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  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)  
(zzgl. 5,- EUR Leihgebühr für Stöcke/nur Kurse)  
(min. 8/max. 10 Teiln.)

## Workshop

**302533**  
Samstag, 29. Oktober 2016, 10:00-13:00 Uhr  
13,- EUR

## Kurse

**302531**  
Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 26. September 2016, 5 x  
32,50 EUR

### 302532

Montag, 19:45-21:15 Uhr  
ab Montag, 14. November 2016, 5 x  
32,50 EUR

# Gesundheit

## 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-Kempf  
Mittwoch, 5. Oktober 2016, 18:00-20:15 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18  
(neben Tabakmuseum)  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

## 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 resultieren direkt oder indirekt aus Fehlfunktionen des Darmsystems. Die Referentin zeigt Ihnen Wege und Möglichkeiten zur langfristigen und sanften Darmsanierung.

### 304502

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Mittwoch, 30. November 2016, 18:00-20:15 Uhr  
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18  
(neben Tabakmuseum)  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

## Wechseljahre - Zeit der Veränderung

Auftakt in eine neue schöpferische Lebensphase? In diesem Workshop schenken wir uns liebevolle Aufmerksamkeit und packen zusammen einen Werkzeugkoffer. Mit vielen Tipps, Übungen und unterstützenden Maßnahmen zur Bewältigung von psychischen und körperlichen Auswirkungen der Wechseljahre. Unter anderem durch Klopfakupressur, Yoga, Atem-, Entspannungs- und Selbsthypnose-Techniken.

### 304503

Nicole Lutterer (Bies)  
Samstag, 19. November 2016, 9:00-14:00 Uhr  
ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
22,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Ernährung

### Stimmungsvolles Weihnachtsmenü

Ein feines mehrgängiges Weihnachtsmenü mit viel Geschmack und wenig Stress. Wir werden ein leichtes, gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü kochen, das sowohl traditionell als auch modern ist. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 307501

Monika Dantschke

Donnerstag, 1. Dezember 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

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

### 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 Herbstmenü. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 307502

Ruth Jean-Louis

Samstag, 8. Oktober 2016, 9:30-13:30 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
16,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

### Chinesische Küche

Ein sehr großes Land mit einer Küche, deren Wurzeln mehr als vielfältig sind. An diesem Abend erhalten Sie einen kleinen Einblick in diese umfangreiche Länderküche. Mit den technischen Möglichkeiten vor Ort und den Lebensmitteln, die Sie regional vor Ort erhalten. Bei der Lebensmittelauswahl orientieren wir uns an den hier gewohnten Lebensmitteln und aus der chinesischen Küche. Beim Würzen orientieren wir uns an diesem Abend an der chinesischen Küche. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsbehälter und Schürze. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

#### 307503

Franz Boomers

Freitag, 25. November 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

### Plätzchen-Sharing

Lust auf Plätzchenvielfalt, aber wenig Zeit? Dann ist „Plätzchen-Sharing“ genau richtig! Wir backen viele traditionelle, aber auch neue Plätzchensorten und am Ende gehen Sie mit einer großen Dose voller verschiedener köstlicher Kekse nach Hause. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.

#### 307504

Monika Dantschke

Mittwoch, 30. November 2016, 18:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
14,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

### Badische Küche

Von der Suppe, über kleine Zwischensnacks, dem genussvollen Hauptgericht zum verführerischen Dessert. Klassische badische Rezepte werden Sie hier wiederfinden. Bei der Lebensmittelauswahl, Zubereitung und dem Würzen werden soweit wie möglich Produkte aus der Region verwendet. Aber auch kleine Überraschungen in den Rezepten werden Sie finden. Unter dem Motto „klassisch badisch aber zeitgemäß“. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter und Schürze. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

#### 307505

Franz Boomers

Freitag, 9. Dezember 2016, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

### Küche Italiens

Die italienische Küche hat mehr zu bieten als Pizza und Spaghetti Bolognese. Geprägt durch die geografische Lage reicht die Vielfalt von der Alpenküche bis zur mediterranen Küche. An diesem Abend erhalten Sie einen kleinen Querschnitt durch die Vielfalt. In den Rezepten finden sich Fisch und Meeresfrüchte aber auch Kalb und Schwein, kombiniert mit Salat und Gemüse, Risotto, Pasta und Kartoffeln. Zum Dessert gibt es Rezepte mit Mandeln, Pistazien und Zitrusfrüchte, kombiniert mit Panna Cotta oder Amarettini. Fehlen darf aber auch nicht der Parmesan, Parmaschinken und die Salami. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter und Schürze. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

#### 307506

Franz Boomers

Freitag, 27. Januar 2017, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 17,- EUR Naturalkosten)

## Sprachen

### Französisch A2.1

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. On y va A2, ab Lektion 1.

#### 408501

Marie-Christine Drouot

Dienstag, 16:45-18:15 Uhr  
ab Dienstag, 27. September 2016, 10 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2  
83,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

## Computer-EDV

### Mit 50+ an den PC

Sie erlernen den Umgang mit dem PC, schreiben mit Microsoft Word, werfen einen Blick auf Excel, tauchen ins Internet ein und senden und empfangen E-Mails. Zum Üben ist der Zugang zu einem PC unbedingt erforderlich. Die Teilnehmer erhalten ein Skript, das die Beschreibungen für gängige Windows- und Office-Programme enthält. Der Unterricht findet unter Windows 7 und Office 2010 statt.

#### 501570

Hans-Michael Fabritius

Montag und Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Montag, 10. Oktober 2016, 6 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum  
94,50 EUR (inkl. 2,- EUR für Skript) (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Mit 50+ PC-Kenntnisse auffrischen und erweitern

Fragen aus dem Umgang mit dem PC werden geklärt, vorhandene Kenntnisse vertieft und neues Wissen in Word und Excel erworben. Der Stoff orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer. Der Unterricht findet in Windows 7 und Office 2010 statt.

#### 501571

Hans-Michael Fabritius

Montag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Montag, 7. November 2016, 3 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum  
48,50 EUR (inkl. 2,- EUR für Skript) (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Junge VHS

### Stockkampf-Tanz- für Kinder und Jugendliche

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. Sie entwickelt Individualität und Gruppenfähigkeit gleichermaßen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Antirutschsocken.

Irmtrud Willaredt

Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6  
(neben Tabakmuseum)  
13,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Kinder (7-12 J.)

#### 302534

Mittwoch, 2. November 2016, 15:00-17:15 Uhr

Jugendliche (13-17 J.)

#### 302535

Donnerstag, 3. November 2016, 15:00-17:15 Uhr