



## Vorträge

### Die inklusive Gesellschaft - eine Vision oder schon Realität?

Inklusion ist die Denkweise, dass jeder Mensch einzigartig ist. Jeder kann so bleiben wie er ist. Nur die Beziehungen der Menschen untereinander müssen neu gestaltet werden. Inklusion bewirkt in der Gesellschaft eine Veränderung im Denken und Handeln. Niemand wird ausgeschlossen. Jeder Mensch, ob mit oder ohne Behinderung, nimmt gleichberechtigt am Leben in der Gesellschaft teil. Jeder kann seine eigenen Wünsche und Ziele verfolgen. Die Gruppe „Offene Bürger“ der Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V. möchte Ihnen an diesem Abend ihre Vorstellungen und auch die möglichen Hindernisse von Inklusion vermitteln und Sie zur Auseinandersetzung mit diesem Thema einladen.

#### 102502

Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V. - Gruppe „Offene Bürger“

Freitag, 21. März 2014, 19:00 Uhr

Schule Mahlberg, Seeweg 28, Aula

Eintritt frei

Möchten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen per E-Mail erhalten? Dann abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter auf [www.lahr.de/vhs](http://www.lahr.de/vhs).

## Exkursionen / Besichtigungen

Bei allen Veranstaltungen ist, wegen begrenzter Platzzahl, eine Anmeldung erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie aus den Ankündigungstexten.

### Feinschmecker-Service Gruninger

Der Caterer Gruninger Feinschmecker Service bietet neben einem Firmenrundgang und der Vorstellung des hausgemachten Salatdressings und Gewürzen aus dem eigenen Shop auch kleine Kostproben an. Vorabinformationen unter [www.gruninger.de](http://www.gruninger.de).

#### 104501

Mittwoch, 19. Februar 2014, 20:00 Uhr

Orschweier, Kronenstr. 3

Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

### Burgen am Odilienberg

Rund um den sagenumwobenen Odilienberg reihen sich insgesamt neun Burgen wie die Perlen an einer Kette. Einige dieser Burgen wurden zum Schutz der Klöster auf dem Odilienberg und in Andlau erbaut. Es gab auch eine ganz typische Raubritterburg, über die kein hoheitlicher Herr das Lehen erteilt hatte. Bei dieser Exkursion werden durch drei kurze Wanderungen (insgesamt 8 km) die Spesburg, das Château Andlau, das Château Landsberg und die Burg Birkenfels erkundet. Jede dieser Burgen hat ihre bautypischen Besonderheiten, auf die bei der Besichtigung der Ruinen eingegangen wird. Die Anreise erfolgt individuell. Wir treffen uns um 8.30 Uhr zur Bildung von Fahrgemeinschaften an der Stadthalle Mahlberg. Mitfahrer bezahlen 8,00 EUR an den Fahrer.

#### 111507

Norbert Klein

Samstag, 15. März 2014, 8:30-17:00 Uhr

Treffpunkt: Stadthalle Mahlberg zur Bildung von Fahrgemeinschaften

10,- EUR (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. Es sind alle eingeladen, auch selbst zu sammeln. Bringen Sie einen Korb oder Stoffbeutel, Schere oder Messer mit. Bei starkem Regen entfällt die Kräuterwanderung.

#### 114502

Andrea Perlch

Sonntag, 6. April 2014, 14:30-17:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Minigolf/Tennisplatz Mahlberg

12,50 EUR zzgl. 5,- EUR Materialkosten

Kinder bis 14 Jahre frei - nur 2,50 EUR Materialkosten

### Führung - Mahlberger Schloss

Die Eigentümerin Freifrau von Türckheim-Böhl wird Ihnen einige Räumlichkeiten des Schlosses zeigen und dazu geschichtlich Wissenswertes erzählen. Die Führung ist kostenfrei, um Anmeldung wird jedoch unbedingt gebeten.

Maresa von Türckheim-Böhl

Treffpunkt: 1. Torbogen beim Aufgang zum Schloss

Eintritt frei

#### 111503

Mittwoch, 4. Juni 2014, 17:00 Uhr

#### 111504

Mittwoch, 4. Juni 2014, 18:00 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. Die Führung ist kostenfrei, um Anmeldung wird jedoch gebeten.

#### 111505

Bernd Walter

Donnerstag, 5. Juni 2014, 18:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelische Kirche, Rathausplatz

Eintritt frei

## Mensch-Gesellschaft-Umwelt

### Du hast die Wahl! Kommunalwahlen jetzt schon ab 16 J.

Dieses Jahr dürfen zum ersten Mal Jugendliche ab 16 Jahren bei den Kommunalwahlen (Gemeinderatswahlen) wählen. In diesem Kurs erklärt der Hauptamtsleiter der Stadt Mahlberg das Wahlverfahren und die Änderungen durch das neue Wahlrecht. Beim zweiten Termin besuchen wir zusammen eine Gemeinderatssitzung der Stadt Mahlberg. Eventuell besteht im Anschluss daran noch die Möglichkeit, den Gemeinderäten und dem Bürgermeister Fragen zu stellen. Gerne sind auch erwachsene Bürger willkommen.

#### 102501

Rüdiger Santo  
Donnerstag, 20. März 2014, 18:00-19:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 1  
Montag, 24. März 2014, 19:30 Uhr  
Treffpunkt: Rathausplatz Mahlberg  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### Meine Rentenversicherung - was ich wissen sollte

Die gesetzliche Rentenversicherung ist für viele zu einem Dauerthema geworden. Denn diese umstrittene wichtigste Säule der Alterssicherung muss den veränderten gesellschaftlichen Entwicklungen in regelmäßigen Abständen angepasst werden. Das stellt die Betroffenen vor viele Fragen. Wann kann ich in Rente gehen? Was sind Rentenabschläge? Wie wird meine Rente berechnet? Im Vortrag werden u.a. Fachbegriffe wie Rentenarten, Rentenberechnungen erläutert. Weitere Themen sind: die jährliche Rentenauskunft, die verschiedenen Rentenarten, Altersteilzeit und Rente, die Krankenversicherung der Rentner, der Versorgungsausgleich und die Rentenantragstellung.

#### 116501

Herbert Lavan  
Mittwoch, 26. März 2014, 19:00-21:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 1  
7,- EUR (Anmeldung erforderlich)

## Kultur

### 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.

#### 209501

Andrea Perlich / Edith Schmerling  
Samstag, 15. März 2014, 19:00-21:00 Uhr  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,  
Gymnastikraum  
14,- EUR

## Gesundheit - Ernährung

### Schnell entspannt - mit der Feldenkrais-Methode

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Muskulatur entspannen können und sich nicht nur in Notfällen (Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen) selbst helfen bzw. die schmerzende Muskulatur entspannen können. Mit vorsichtigen Bewegungen oder dem Einsatz einfacher Hilfsmittel wie einer Wolldecke erlangen Sie wieder mehr Beweglichkeit und erkennen besser die Ursachen für Ihre Beschwerden. Sie erhalten Unterlagen für die Entspannung zu Hause.

#### 301510

Beate Hackmann  
Samstag, 22. März 2014, 9:30-12:30 Uhr  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6  
13,- EUR

### Tai Chi Chuan - Einführung

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

#### 301571

Sabine Geiger  
Dienstag, 18:50-19:50 Uhr  
ab Dienstag, 18. Februar 2014, 10 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,  
Gymnastikraum  
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Tai Chi Chuan - Weiterführung

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

#### 301572

Sabine Geiger  
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 18. Februar 2014, 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, 19. Februar 2014, 12 x  
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,  
Kirchstraße 6  
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, 19:00-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 20. Februar 2014, 12 x  
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,  
Gymnastikraum  
41,- EUR

## Jung und beweglich durch Allround-Gymnastik 40+!

Der Kurs will vor allem die Sportmuffel unter den Frauen und Männern körperlich wie geistig aktivieren, um dadurch die Lebensqualität nachhaltig zu bessern. Dies soll durch praktische Übungen zur Verbesserung des Stoffwechsels, durch Stärkung und Dehnung der Muskulatur sowie Stabilisierung von Herz und Kreislauf erreicht werden. Ziel soll außerdem sein, die Motivation zu stärken, auf Dauer mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Ergänzt durch viele Gesundheitstipps kann dadurch der Alterungsprozess verlangsamt werden. Mitzubringen: lockere Kleidung, Gymnastikmatte, Theraband.

### 302505

Hermann Bucher  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 20. Februar 2014, 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  
34,50 EUR

## Einführung

### 302507

Donnerstag, 17:45-18:45 Uhr  
ab Donnerstag, 13. März 2014, 10 x

## Weiterführung

### 302508

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 13. März 2014, 10 x

### 302509

Donnerstag, 20:15-21:15 Uhr  
ab Donnerstag, 13. März 2014, 10 x

## Körper und Seele entlasten mit Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen, die Äbtissin und Visionärin aus dem Mittelalter, hat uns ein ganzheitliches Gesundheitssystem hinterlassen, das heute aktueller denn je ist. Sie erhalten eine Einführung in dessen verschiedene Aspekte sowie Infos und Tipps aus der speziellen Ernährungslehre und Heilkunde. Abgerundet wird dieser Vormittag mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für die „Seelenhygiene“ nach Hildegard von Bingen.

### 304501

Silvia Fährdrich  
Samstag, 8. März 2014, 9:00-13:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2  
17,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

## Wirksame und natürliche Hilfe bei Arthrose

Arthrose ist die häufigste Erkrankung des Bewegungsapparates. Jedes Gelenk kann eine Arthrose entwickeln. Diese führt meist zu Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen. Sie erfahren mehr über die ganzheitliche Sicht der Arthrose und wie Sie Gelenkschmerzen effizient und nebenwirkungsfrei mit pflanzlichen Arzneimitteln behandeln können. Außerdem, welche Möglichkeiten es für Sie gibt, die Gelenke beweglich und schmerzarm zu halten und so unnötigen Operationen vorzubeugen. Wertvolle Tipps zur alternativen Schmerzlinderung (Akupunktur) und Unterstützung der Gelenke durch Ernährung runden den Abend ab.

### 304502

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Mittwoch, 2. April 2014, 19:00-21:15 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 1  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

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

### 304503

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf  
Samstag, 10. Mai 2014, 10:00-12:15 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 1  
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

## 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 Geschirrtuch mitbringen.

### 307500

Ursula Sicheneder  
Freitag, 4. April 2014, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 7,- EUR Naturalkosten)

## Italienisches Frühlingsmenü

Wir kochen ein italienisches Frühlingsmenü. Von Antipasti und Gemüse bis zu einem Dessert ist allerlei dabei.

### 307501

Ulrike D'Eugenio  
Dienstag, 13. Mai 2014, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 13,- EUR Naturalkosten)

Ein schönes Geschenk ist der VHS-Gutschein für einen Kochkurs!

## Tortenträume - wahr gemacht

Der Einsteigerkurs für Genießer (gerne auch backbegeisterte Männer, Teens und Tweens). Wollten Sie schon immer einmal sagen können „Die hab ich selbst gemacht“? Sie erleben Schritt für Schritt, wie Ihre süßen Träume wahr werden. Aus einem luftigen Biskuitteig entsteht eine leckere Torte. Vom einfachen „Blitz-Bienenstich“ bis zur berühmten „Schwarzwälder Kirschtorte“ ist fast alles dabei. Bitte Kuchencontainer oder ähnliches mitbringen.

### 307502

Heidi Schrenk  
Mittwoch, 12. und 19. März 2014, 18:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
21,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten pro Abend)

## Vegan kochen

Sich vegan zu ernähren hat weniger mit Verzicht zu tun als mit bewusstem Genießen. Ebenso vielfältig wie die Gründe für eine vegane Ernährungsweise sind die Rezepte der veganen Küche, die mit besonderen Geschmackserlebnissen aufwarten. Lernen Sie eine kleine Auswahl davon kennen und lassen Sie sich überraschen...

### 307504

Franz Boomers  
Freitag, 23. Mai 2014, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche  
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

## Menü mit Tricks

Heute kochen wir ein mehrgängiges Menü mit dem Thermomix für viele Gelegenheiten. Mitzubringen: Gefäße, Geschirrtuch.

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

### 307509

Donnerstag, 27. März 2014, 19:00-22:00 Uhr

### 307511

Freitag, 28. März 2014, 19:00-22:00 Uhr

### 307510

Donnerstag, 3. April 2014, 19:00-22:00 Uhr

### 307512

Mittwoch, 9. April 2014, 19:00-22:00 Uhr

## Tipps und Tricks

Durch einfache Herstellung mit dem Thermomix entstehen mit den 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.

### 307513

Martina Kempe  
Donnerstag, 20. Februar 2014, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28  
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Bitte zu allen Kochkursen  
1-2 Geschirrtücher mitbringen.

## Herzhaftes zum Grillen mit Tipps und Tricks

Mit dem Thermomix fertigen wir Grillsaucen, Brot-spezialitäten, Salate und Würzbutter. Mitzubringen: 16 kleine Gefäße, Geschirrtuch. Es sind die gleichen Rezepte wie im vorigen Jahr.

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

### 307516

Donnerstag, 8. Mai 2014, 19:00-22:00 Uhr

### 307517

Donnerstag, 15. Mai 2014, 19:00-22:00 Uhr

### 307518

Donnerstag, 22. Mai 2014, 19:00-22:00 Uhr

### 307519

Dienstag, 27. Mai 2014, 19:00-22:00 Uhr

## Sprachen

### Französisch A1.1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 1

#### 408501

Eugénie Dörflinger  
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr  
ab Dienstag, 18. Februar 2014, 10 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2  
50,- EUR

Unsere Sprachkurse sind, bis auf gekennzeichnete Ausnahmen, mit einer Mindestzahl von 10 Teilnehmern kalkuliert. Wird diese Anzahl nicht erreicht, kann am ersten Kurstermin über Dauer und Kosten abgestimmt werden. Achten Sie bitte auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf S. 85.

### Französisch A1.4

Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 10

#### 408502

Eugénie Dörflinger  
Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr  
ab Donnerstag, 20. Februar 2014, 10 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2  
50,- EUR

## EDV

### Mit 50+ an den PC

Sie erlernen den Umgang mit dem PC (Erstellen, Gestalten, Speichern und Drucken von Word-Dokumenten) sowie Sinn und Verwendung des Explorers. Sie tauchen ins Internet und senden und empfangen E-Mails. Der Unterricht findet unter Windows XP 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.

#### 501570

Hans-Michael Fabritius  
Montag und Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Montag, 10. März 2014, 6 x  
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum  
94,50 EUR (inkl. 2,- EUR für Skript)

## Junge VHS

### Töpfern für Kinder (ab 7 J.)

Jedes Kind fertigt sein eigenes Werk, das nach dem Brennen mit nach Hause genommen werden kann.

#### 206501

Margret Beck  
Mittwoch, 15:00-17:15 Uhr  
ab Mittwoch, 12. und 19. März 2014  
Werkstatt Dozentin Margret Beck, Orschweier,  
Im Hopfenfeld 11  
19,- EUR zzgl. Materialkosten ab ca. 18,- EUR nach Verbrauch (min. 8/max. 10 Teiln.)

### Erstes Nähen für Grundschul Kinder (7-10 J.)

In diesem Kurs lernen Kinder den ersten Umgang mit der Nähmaschine. Es wird ein Stiftemäppchen genäht. Nähmaschinen sind vorhanden.

#### 214501

Annette Fliehler  
Samstag, 10. Mai 2014, 10:00-12:15 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28  
15,- EUR zzgl. 6,- EUR Materialkosten  
(min. 5/max. 6 Teiln.)

Naturkundliche Führungen für Groß und Klein finden Sie unter „NABU und VHS“ auf S. 20 und unter „Junge VHS“ ab S. 9.

### Erstes Nähen ab 10 Jahre

In diesem Kurs lernen Kinder den ersten Umgang mit der Nähmaschine. Es wird ein Stiftemäppchen mit Reißverschluss genäht. Nähmaschinen sind vorhanden.

#### 214502

Annette Fliehler  
Samstag, 10. Mai 2014, 13:00-15:15 Uhr  
Schule Mahlberg, Seeweg 28  
15,- EUR zzgl. 6,- EUR Materialkosten  
(min. 5/max. 6 Teiln.)