

VHS Mahlberg

Andrea Schaub

Hauptstraße 17
77972 Mahlberg

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



Exkursionen

Exkursion zur Burgenstraße bei Eguisheim

Es gibt nur wenige Gebiete im Elsass, die einen derartig vielfältigen Burgenreichtum haben, wie die ersten Vogesenhügel westlich der Großstadt Colmar. Allein an der „Route des cinq châteaux“ zwischen Wintzenheim und Eguisheim befinden sich, wie der Name schon sagt, fünf Burgen. Jede dieser Burgen ist von der Fahrstraße auf leichten Fußwegen nach kurzer Gehzeit erreichbar und hat ihre bautypischen Besonderheiten, auf die bei der Besichtigung der Ruinen eingegangen wird. Auf der Hinfahrt gibt es noch einen interessanten Abstecher zum Château du Wineck bei Katzenthal. Am Ende der Exkursion wird die so genannte Kaiserpfalz in Eguisheim besichtigt. In einem der vielen Weinklokale gibt es dann einen kulinarischen Abschluss dieses Burgenausfluges. Für ein Vesper unterwegs sollte Rucksackverpflegung mitgenommen werden. Die Anreise erfolgt individuell.

110504

Norbert Klein

Samstag, 24. Oktober 2015, 8:30-18:00 Uhr
Treffpunkt: Stadthalle Mahlberg zur Bildung von Fahrgemeinschaften,
12,- EUR (Mitfahrer bezahlen 8,- EUR an den Fahrer)

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: www.vhslehr.wordpress.com

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, lockt nach der Wanderung ein kleines Kräuterbuffet. Alle sind eingeladen, auch selbst zu sammeln. Bei starkem Regen entfällt die Kräuterwanderung. Bitte mitbringen: Einen Korb oder Stoffbeutel, Schere oder Messer, Schneidebrett. Naturalkosten bitte bar entrichten.

114502

Regina Schaub

Samstag, 10. Oktober 2015, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Minigolf/Tennisplatz Mahlberg
10,- EUR (zzgl. 2,- EUR Materialkosten)
(Anmeldung erforderlich)
Kinder bis 14 Jahre frei - nur Materialkosten

Mensch - Gesellschaft - Umwelt

Pilze sammeln und bestimmen

Eine Pilzkunde in Theorie und Praxis: An zwei Abenden wird über Pilze, deren Vorkommen und Bestimmungsmerkmale informiert; bei einer Exkursion werden Pilze gesammelt und bestimmt und somit das Gelernte in die Praxis umgesetzt. Exkursion am Samstag, 10. Oktober 2015 (zusammen mit Pilzkurs aus Meißenheim).

114501

Dieter Kurz

Mittwoch, 30. September 2015, 19:30-21:00 Uhr
Mittwoch, 7. Oktober 2015, 19:30-21:00 Uhr
Samstag, 10. Oktober 2015, 9:00-14:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
27,50 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.

107501

Beate Hackmann

Mittwoch, 7. Oktober 2015, 19:00-21:15 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18
(Parkplätze hinter der Kirche)
7,50 EUR (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

Älter werden und gewinnen - das geht

Entfalten Sie das Potenzial, das in Ihnen steckt – denn jeder nutzt nur einen Teil dessen, was möglich ist. Man kann geistige und körperliche Beweglichkeit bewahren, sogar bis ins hohe Alter steigern. Richard von Weizsäcker, Helmut Schmidt oder Sir Peter Ustinov sind gute Vorbilder. Auch im körperlichen Bereich erleben wir Menschen, die lange beweglich und gesund bleiben. Was dahinter steckt, erfahren Sie im Seminar – lassen Sie sich inspirieren, mehr Lebensqualität in Ihre Jahre zu bringen. Kopierkosten bitte bar entrichten.

107502

Beate Hackmann

Mittwoch, 28. Oktober 2015, 19:00-21:15 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18
(Parkplätze hinter der Kirche)
7,50 EUR (zzgl. 1,- EUR Kopierkosten)

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.

Tanzen - Gestalten

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, 11. Oktober 2015, 19:00-20:30 Uhr
Sonntag, 8. November 2015, 19:00-20:30 Uhr
Sonntag, 13. Dezember 2015, 19:00-20:30 Uhr
Sonntag, 10. Januar 2016, 19:00-20:30 Uhr
Sonntag, 14. Februar 2016, 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, 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, 21. November 2015, 10:00-13:00 Uhr
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
13,- EUR

Body and Soul

Wahrnehmen - Bewegen - Fühlen - Tanzen

Die Teilnehmer lernen in behutsamen und kleinen Schritten - weg von Tanzstilen und Tanztechniken - sich selbst in der Bewegung bewusst zu werden, eigene Körperimpulse wahrzunehmen, spielerisch die Erfahrungen der inneren und äußeren Welt auszudrücken. Jede Bewegung kann so mit der eigenen Vorstellungskraft und mit den eigenen Gefühlen bereichert werden und damit Möglichkeiten schaffen, ganz unbedeutend Erscheinendes in geradezu Außergewöhnliches umzugestalten - Energie aufladen, den Geist entspannen und den Körper in der Bewegung neu erfahren.

209505

Ruth Jean-Louis

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 2. Dezember 2015, 6 x
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
31,50 EUR



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

Entspannung

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 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

Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2015, 10 x
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Entspannen - aber wie?

Welche Methode ist die richtige für mich?

Es werden verschiedene Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, imaginative Verfahren sowie spezielle Teile aus QiGong vorgestellt und eingeübt, so dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, seine ganz individuelle, zielführende Entspannungsmethode zu entdecken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

301502

Ruth Jean-Louis

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2015, 8 x
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
52,- EUR

Entspannter Rücken / Entspannte Schulter - nach der Feldenkrais-Methode

Der Schulter-Nacken-Bereich und der Rücken werden bei vielen Tätigkeiten in Alltag und Beruf stark beansprucht und reagieren darauf mit Verspannungen und Schmerzen. In diesem Tagesseminar lernen Sie in achtsam und funktionsgerecht ausgeführten Übungen die wohltuende Wirkung der Feldenkrais-Methode kennen. Sie erfahren beim praktischen Üben, was Sie selbst tun können, um wieder schmerzfreier und beweglicher zu werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und ein kleines Kissen.

301510

Beate Hackmann

Samstag, 28. November 2015, 9:30-16:00 Uhr
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
26,- 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 ange-regt, die Wirbelsäule wird beweglicher, und unser see-lisches Wohlbefinden wird gefördert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke und kleines Kissen.

301540

Sybille Schabla

Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2015, 10 x
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
65,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Tai Chi Chuan

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

Sabine Geiger

Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,
Gymnastikraum
43,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Weiterführung 1

Vorausgesetzt wird der erste Teil der Kurzform des Yang-Stils. Gelernt wird der zweite Teil der Kurzform.

301571

Dienstag, 18:50-19:50 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2015, 10 x

Weiterführung 2

Vorausgesetzt werden Kenntnisse der kompletten Kurzform sowie Kenntnisse Teil eins und zwei der Langform. Wir werden mit Teil 3 der Langform beginnen.

301572

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2015, 10 x

Bewegung

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, 30. September 2015, 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, 1. Oktober 2015, 10 x
Stadthalle Mahlberg, Meiergartenstr. 14,
Gymnastikraum
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
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
34,50 EUR

Einführung 302507

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2015, 10 x

Weiterführung 302508

Montag, 19:05-20:05 Uhr
ab Montag, 28. September 2015, 10 x

302509

Montag, 20:10-21:10 Uhr
ab Montag, 28. September 2015, 10 x

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, 28. September 2015, 10 x
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
34,50 EUR

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

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, 28. September 2015, 5 x
Mahlberg, ehemaliges Feuerwehrgerätehaus
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
32,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Leihgebühr für Stöcke)
(min. 8/max. 10 Teiln.)

Gesundheit

Gesundheit geht durch den Darm

Die Darmflora ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Der Darm 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.

304501

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf
Mittwoch, 18. November 2015, 18:00-20:15 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18
(Parkplätze hinter der Kirche)
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Ernährung

Tortenträume - wahr gemacht

Der Einsteigerkurs für Genießer (gerne auch backbegeisterte Männer, Teens und Twens). Sie wollten schon immer mal sagen können „Die hab ich selbst gemacht!“, aber die entsprechenden Kenntnisse fehlen? Wir 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 mitbringen: Kuchencontainer. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307501

Heidi Schrenk
Freitag, 18:00-22:00 Uhr
ab Freitag, 9. Oktober 2015, 2 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
34,50 EUR (inkl. Rezeptmappe, zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten pro Abend)

Brotgenuss für Einsteiger

Sie erproben einfach umsetzbare Rezepte für Brot, Brötchen, Knäckebrot und Partyräder für alle Gelegenheiten. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Korn, Mehlsorten und Backtreibmittel. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307502

Sabine Finkbeiner-Obert
Montag, 26. Oktober 2015, 18:30-21:30 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 7,- EUR Naturalkosten)

Soweit nicht anders angegeben, werden die Naturalkosten im Kurs abgerechnet.

Ayurveda - Leben im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen

In diesem zweiteiligen Kurs lernen Sie die Grundprinzipien des Ayurveda kennen. Am ersten Kursabend geht es um theoretische Inhalte. Je besser wir uns selbst, unsere Konstitution und unsere Bedürfnisse kennen, umso einfühlsamer können wir auf die verschiedenen Rhythmen des Lebens einwirken. Im Ayurveda heißt es: „Allein durch gute Nahrung gedeiht der Mensch; schlechte Ernährung hingegen ruft Krankheit hervor“. Am Samstag lernen Sie die köstliche Küche des Ayurveda kennen. Wir kochen aus vorwiegend regionalen und saisonalen Zutaten und Gewürzen ein leckeres Herbstmenü. Natural- und Materialkosten bitte bar entrichten.

307503

Ruth Jean-Louis
Freitag, 30. Oktober 2015, 19:00-21:00 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18
(Parkplätze hinter der Kirche)
Samstag, 31. Oktober 2015, 10:00-13:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
18,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Natural- und Materialkosten)

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

Brot ist eine der ältesten Speisen, die aus Getreide hergestellt wird. Es wird auf der ganzen Welt zubereitet. Die Form und auch die verwendeten Grundlebensmittel sind jedoch sehr unterschiedlich. Richtig gut schmeckt Brot mit einem leckeren Belag oder als Beilage zu verschiedenen Speisen. Pizza, Flammkuchen und Ähnliches sind auch eine Art Brot. Lassen Sie sich von leckeren Pizzen und Flammkuchen überraschen. Keine klassischen Rezepte, sondern Kreationen mit Lebensmitteln und Aromen aus aller Welt. Vom Ansetzen des Teiges bis zum Formen, Belegen und Backen. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307504

Franz Boomers
Freitag, 20. November 2015, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

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, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307505

Monika Dantschke
Donnerstag, 26. November 2015, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

Lust auf Wild?

Ob Wildschwein, Reh oder Hirsch, aber auch Hase oder Fasan, verwendet wird das Wild, das zum Kurs zu bekommen ist. Wir kochen leckere überraschende Wildgerichte, die den Geschmack des Fleisches unterstreichen, als Vorspeise, Hauptgericht oder Zwischengang. Dazu spannende Beilagen, die auf das Wildgericht abgestimmt sind. Abgerundet wird das Gericht durch ein leckeres Dessert und einen guten Wein. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

307506

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

Tipps und Tricks

Durch einfache Herstellung mit dem Thermomix entstehen nach bewährten Rezepten verschiedene Salze, Suppengrundlagen und Soßpulver - 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, 1. Oktober 2015, 19:00-22:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Geschenke aus der Küche – neue Rezepte

Mit dem Thermomix haben wir ein Werkzeug, um originelle und einzigartige Geschenke einfach und schnell herzustellen. Ob Kosmetik, Liköre, Gewürzmischungen und kleine Gaumenfreuden - alles kein Problem. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Martina Kempe
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
10,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

307514

Donnerstag, 12. November 2015, 19:00-22:00 Uhr

307515

Donnerstag, 19. November 2015, 19:00-22:00 Uhr

307516

Donnerstag, 3. Dezember 2015, 19:00-22:00 Uhr

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, 15. Oktober 2015, 19:00-22:00 Uhr

307518

Donnerstag, 29. Oktober 2015, 19:00-22:00 Uhr

307519

Donnerstag, 14. Januar 2016, 19:00-22:00 Uhr

307520

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

Naturkundliche Führungen für Groß und Klein finden Sie unter „NABU und VHS“ auf S. 22 und unter „Junge VHS“ ab S.11 .

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

307521

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

Sprachen

Französisch A2.3

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Couleurs de France 2 (neu), ab Lektion 6

408501

Eugénie Dörflinger
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2015, 10 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 2
83,- EUR (min. 6/max. 8 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.

Computer-EDV

Mit 50+ an den PC

Sie erlernen den Umgang mit dem PC. Sie erstellen, gestalten, speichern und drucken Word-Dokumente. Im Kurs lernen Sie das Arbeiten mit dem Windows Explorer. Sie tauchen ins Internet ein, senden und empfangen E-Mails. Der Unterricht findet unter Windows 7 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. Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung das Betriebssystem Ihres Rechners. Neue Rechner arbeiten in der Regel mit Windows 8.1, zu dem nur grob Hilfestellung gegeben werden kann.

501570

Hans-Michael Fabritius
Montag und Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 9. November 2015, 6 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum
94,50 EUR (inkl. 2,- EUR für Skript) (min. 8/max. 10 Teiln.)

PC 50+: Auffrischen und Vertiefen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer vergangener Kurse oder Menschen mit guten Grundkenntnissen, die nach einiger Zeit der Anwendung, Antwort auf aufgetretene Fragen haben oder ihre Kenntnisse in Word und Excel vertiefen möchten.

501571

Hans-Michael Fabritius
ab Montag, 11. Januar 2016, 18:00-20:15 Uhr, 2 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, EDV-Raum
33,- EUR

Junge VHS

Töpfern für Kinder (ab 7 J.)

Jedes Kind fertigt sein eigenes Werk, das nach dem Brennen mit nach Hause genommen werden kann. Zzgl. Materialkosten, bitte bar entrichten.

206501

Margret Beck
Mittwoch, 15:00-17:15 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2015, 2 x
Werkstatt Dozentin Margret Beck
Orschweiler, Im Hopfenfeld 11
19,- EUR (zzgl. Materialkosten ab ca. 18,- EUR nach Verbrauch) (min. 8/max. 10 Teiln.)

Filzen für Weihnachten (ab 8 J.)

Rechtzeitig vor dem ersten Advent filzen wir aus bunten Wollfasern in Nassfilztechnik verschiedene weihnachtliche Kleinigkeiten. Ihr lasst euren Gestaltungswünschen freien Lauf. Es entstehen schöne Christbaumkugeln oder Teelichthalter und vieles mehr. Das Ergebnis könnt ihr dann verschenken - oder doch lieber selbst behalten? Bitte mitbringen: Alte Handtücher.

213522

Diana Seidel
Samstag, 31. Oktober 2015, 15:00-17:15 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
15,50 EUR (inkl. Material) (min. 6/max. 8 Teiln.)