

VHS Programm 2026

Frühjahr | Sommer

Lahr | Ettenheim | Friesenheim | Kappel-Grafenhausen
Kippenheim | Mahlberg | Meißenheim | Ringsheim/Rust
Schwanau | Seelbach/Schuttertal



Inhalt

VHS Spezial

- 03 Vorträge
- 04 VHS unterwegs

Junge VHS in Lahr

- 06 Für Entdecker
- Zauberei
- Kreativität
- Küchen-ABC
- Nicht nur für die Schule

Mensch - Gesellschaft - Umwelt

- 07 Geschichte
- Gesellschaft – Politik
- 08 vhs.wissen live
- 09 Philosophie – Religion
- Länder – Reisen
- 10 Betriebsbesichtigungen
- Verbraucherfragen
- 11 Natur – Umwelt
- NABU – VHS
- 12 Persönlichkeit

Kultur - Gestalten

- 13 Mit der VHS unterwegs
- Kulturabende
- 14 Literatur – Schreiben
- Tanzen
- 15 Kunst – Malen
- Fotografie
- 16 Mode – Stil
- Kreativität
- 17 Musik

Gesundheit

- 18 Vorträge
- Entspannung
- 19 Yoga
- 20 Qigong – Tai Chi
- Feldenkrais®
- Bewegung

- 22 Ernährung
- Internationale Küche

Deutsch als Fremdsprache

- 23 Deutsch als Fremdsprache
- Lahrer Integrationstandem

Sprachen

- 24 Englisch
- Französisch
- 25 Italienisch
- Spanisch
- 26 Weitere Sprachen

 - Arabisch
 - Japanisch
 - Russisch & Kyrillisch
 - Schwedisch
 - Türkisch

Computer - Beruf

- 27 Schlüsselqualifikationen
- Windows & Office
- 28 Smartphone
- Künstliche Intelligenz
- 29 Social Media
- Kurse für Ältere
- PC-Tastschreiben
- 30 SAP Kurse
- Xpert Business Web Seminare

Schulabschlüsse

- 31 Abendrealschule
- Abendgymnasium
- Fachhochschulreife/Abitur

Grundbildung / Beratung

- 31 Grundbildung
- Einführung in Lesen, Schreiben und Rechnen
- Weiterbildungsberatung

Außenstellen

- 32 Ettenheim
- 39 Friesenheim
- 43 Kappel-Grafenhausen
- 45 Kippenheim
- 46 Mahlberg
- 48 Meißenheim
- 50 Ringsheim / Rust
- 53 Schwanau
- 55 Seelbach / Schuttertal

Organisation

- 02 VHS Lahr
- Aussenstellen der VHS
- Impressum
- 52 Foto- und Bildnachweise



Liebe Leserinnen und Leser,

lernen bedeutet heute mehr denn je, die Fähigkeit zu stärken, selbst zu denken, dabei Fragen zu stellen und sich eine eigene Meinung bilden zu können. Volkshochschulen bilden eine starke Plattform in der Erwachsenenbildung: Hier wächst Wissen, Perspektiven öffnen sich, Menschen kommen miteinander ins Gespräch und so kann Bildung entstehen, die verbindet – über Generationen, Sprachen und Lebenswege hinweg.

Die VHS bietet in Zeiten gesellschaftlicher, beruflicher und persönlicher Veränderungen einen verlässlichen, überparteilichen und nicht konfessionsgebundenen Ort der Begegnung. Daher darf sie auch bei knappen öffentlichen Geldern nicht gänzlich dem Rotstift zum Opfer fallen, denn Transformation und geistiges Wachstum einer Gesellschaft setzt Weiterbildung und lebenslanges Lernen voraus.

Ob Sie sich beruflich weiterentwickeln, Ihre Sprachkenntnisse erweitern, kreatives Schaffen erfahren oder einfach neugierig bleiben möchten – die VHS bietet Ihnen Vielfalt und Freiheit, dies alles auszuprobieren. Digitale Formate und Präsenzveranstaltungen ergänzen sich dabei ideal und ermöglichen eine Teilhabe, die zu Ihrem Leben passt.

Ich meine: Bildung ist für alle da. Deshalb finden Sie in diesem Programm viele kostenfreie Angebote – als Einladung, einzutragen, nachzufragen und mitzudenken. Stöbern Sie durch die Seiten und folgen Sie Ihrer Neugier. Mit diesem Programmheft sind Sie eingeladen, Neues zu entdecken, sich inspirieren zu lassen und den eigenen Horizont zu erweitern.

Ich freue mich, wenn Sie der VHS Lahr die Treue halten oder unsere Einrichtung zum ersten Mal besuchen – vor Ort und online.

Herzlichst,

Ihr

Guido Schöneboom
Erster Bürgermeister

P.S.: Wenn Sie einen Kurs gefunden haben, der Sie interessiert, klicken Sie einfach auf die farbige **Kursnummer**, und Sie werden sofort auf die VHS-Website zum ausgewählten Kurs verlinkt.

Die Volkshochschule Lahr

Leitung

Carmen Wenkert M.A.
Gesundheit / Natur und Umwelt /
Zweiter Bildungsweg / Grundbildung

Info & Service

Valeria Belz
Carmen End
Maren Faißt
Melanie Gengenbacher
Barbara König
Saskia Lemke
Elke Rasener-Siefer
Tom Saiger
Petra Springmann

Fachbereiche

Claudia Allgeier
Verbraucherfragen / Entspannung / Arbeit und Beruf /
Alphabetisierungskurse
Dörte Janzen
Mensch - Gesellschaft - Umwelt / Kultur - Gestalten
Carmen Wenkert
Ernährung / Betriebliches Gesundheitsmanagement / Projekte
Philine Schweikert
Sprachen / Deutsch als Fremdsprache / Integrationskurse
Carolin Dépinoy
Berufssprachkurse / Deutsch für Geflüchtete / Firmenkurse

Kontakt

Volkshochschule Lahr
Kaiserstraße 41
77933 Lahr
Tel. Info & Service 0 78 21 / 918-0
Tel. Sekretariat Deutschkurse 07821 / 918-299
E-Mail: vhslahr@lahr.de
https://vhs.lahr.de



Allgemeine Geschäftsbedingungen / Datenschutz

Die AGB und Datenschutzbestimmungen liegen öffentlich in der VHS zur Einsichtnahme aus und stehen unter <https://vhs.lahr.de> unter Service.

Öffnungszeiten

Montag 9:00-12:00 Uhr
Dienstag 9:00-12:00 Uhr (nur telefonisch)
Mittwoch 9:00-12:00 Uhr
Donnerstag 13:00-18:00 Uhr

Online Anmeldung für Deutschkurse

Bitte Termine vereinbaren unter
https://www.terminland.de/VHS_Lahr

VHS-Gutscheine

Erhalten Sie gegen Barzahlung in der Geschäftsstelle Lahr.

Buslinien

Haltestelle Lammstraße, alle Linien

Parkmöglichkeiten

Parkdeck Turmstraße (1 Gehminute)
Parkhaus Marktplatz (3 Gehminuten)

Kursfreie Zeiten

28. März-12. April 2026 (Osterferien)
1. Mai 2026 (Tag der Arbeit)
14. Mai 2026 (Christi Himmelfahrt)
23. Mai-6. Juni 2026 (Pfingstferien)

Durch „bewegliche“ sowie „zusätzliche“ Ferientage können sich örtliche Unterschiede ergeben.
Näheres wird im Kurs bekannt gegeben.

Anmeldung und Kursbeginn

Die VHS Lahr benachrichtigt Teilnehmende, wenn der Kurs bei Anmeldung bereits voll belegt ist, bei Terminveränderungen sowie bei Kursausfall.

Beratung

Welcher Kurs ist der richtige für Sie? Nutzen Sie die Möglichkeit zur persönlichen Beratung in der VHS Lahr, Kaiserstraße 41, während des gesamten Semesters zu unseren Öffnungszeiten. Vereinbaren Sie hierzu einen Termin.

Die Außenstellen der VHS Lahr

VHS Ettenheim

Carola Goetsch
77955 Ettenheim
Tel. 07822/789 35 03 | vhs-ettenheim@lahr.de

VHS Kippenheim

Claudia Handke
Tel. 07821/908 90 74
vhs-kippenheim@lahr.de

VHS Ringsheim/Rust

Kaiserstr. 41 | 77933 Lahr/Schw.
Tel. 07821/918 0
vhslahr@lahr.de

VHS Friesenheim

i.V. Carola Goetsch
Tel. 07822/789 35 03 | vhs-friesenheim@lahr.de

VHS Mahlberg

Sandra Romme
Im Grün 27 | 77972 Mahlberg
Tel. 07822/867 93 46 | vhs-mahlberg@lahr.de

VHS Schwanau

Sabine Doufrain
Ahornweg 2 | 77963 Schwanau
Tel. 07824/58 48 25 | vhs-schwanau@lahr.de

VHS Kappel-Grafenhausen

Kaiserstr. 41 | 77933 Lahr/Schw.
Tel. 07821/918 0
vhslahr@lahr.de

VHS Meißenheim

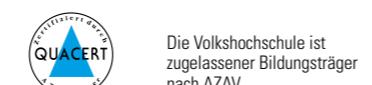
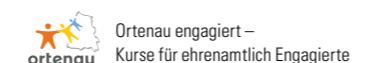
Sabine Gerster
Friedrichstraße 14 | 77974 Meißenheim
Tel. 0173/732 13 82 | vhs-meissenheim@lahr.de

VHS Seelbach/Schuttertal

Zlatka Kiryakova und Damyan Mihov
Rebbergblick 6 | 77960 Seelbach
Tel. 07823/209 61 76 | vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

Impressum

Die Volkshochschule Lahr ist Mitglied im „VHS-Verband Baden-Württemberg“ und im „Netzwerk Fortbildung“.



Die VHS Lahr und ihr vielfältiges Programmangebot werden gefördert durch den Ortenaukreis.



Für diese Kurse können Sie eine ESF-Fachkursförderung beantragen.



Veranstaltungen in Förderung durch die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg.



Vorträge

Februar

213045	Ein Abend mit historischen Instrumenten	Termin wird bekannt gegeben	S.14
109008	Albanien - Filmvortrag	24.02. 18:30 Uhr Lahr	S.9
109625	Albanien - Filmvortrag	26.02. 19:00 Uhr Meißenheim	S.48
101005	Roth-Händle - Roman zur Lahrer Geschichte: Premierenlesung	27.02. 19:00 Uhr Lahr	S.7

März

103020	Früher in Rente gehen?	03.03. 18:30 Uhr Lahr	S.10
108002	Der Mensch ist nicht allein auf der Welt - Philosoph. Gespräch	04.03. 18:30 Uhr Lahr	S.9
303001	Onkologie – von der konventionellen Chemotherapie zur zielgerichteten molekularen Therapie	09.03. 19:00 Uhr Lahr	S.18
109207	Portugal - Von Porto nach Lissabon, Filmvortrag	11.03. 19:00 Uhr Friesenheim	S.39
106606	Schluss mit Aufschieben – sicher und selbstbewusst in die Prüfung	12.03. 17:00 Uhr Meißenheim	S.48
109703	Andalusien	17.03. 19:00 Uhr Ringsheim	S.50
104022	Mehr Natur im Hausgarten - ein Gewinn für Tier und Mensch	17.03. 19:00 Uhr Lahr	S.11
109020	Wilde, unbekannte Schönheit - Vercors in Frankreich	18.03. 18:30 Uhr Lahr	S.9
303601	Endometriose – Online-Vortrag	19.03. 19:00 Uhr Meißenheim	S.48
101010	Keltenland Schwarzwald - Keltische Spuren bei Lahr	24.03. 18:30 Uhr Lahr	S.7
303701	Schilddrüsennoten - wann ist eine Operation erforderlich?	24.03. 19:00 Uhr Ringsheim	S.50
303103	Kopfschmerzen und Migräne	25.03. 19:00 Uhr Ettenheim	S.32
109803	Albanien - Filmvortrag	25.03. 19:00 Uhr Schwanau	S.53
109702	Weltkulturerbe Straßburg	29.03. 19:00 Uhr Ringsheim	S.50
104023	Vogel des Jahres 2026 - NABU	30.03. 19:00 Uhr Lahr	S.11

April

108050	Einführung in den Hinduismus	14.04. 18:30 Uhr Lahr	S.9
103024	Geldanlage mit ETFs - Online-Vortrag	16.04. 18:00 Uhr Lahr	S.10
109704	Wilde, unbekannte Schönheit – Vercors in Frankreich	19.04. 19:00 Uhr Ringsheim	S.50
103030	Digitalisierung im Gesundheitswesen - Online-Vortrag	21.04. 18:00 Uhr Lahr	S.11
109025	Masuren - Filmvortrag	21.04. 18:30 Uhr Lahr	S.9
303101	Wenn die Sehkraft nachlässt – Augenerkrankungen im Alter	23.04. 19:00 Uhr Ettenheim	S.32

Mai / Juni

303003	Cholesterin - was Sie darüber wissen sollten	04.05. 19:00 Uhr Lahr	S.18
201020	Winnetou, Karl May und die Debatte um kulturelle Aneignung	05.05. 18:30 Uhr Lahr	S.13
303002	Wenn's der Leber zu viel wird - alkoholische und nicht-alkoholische Fettleber	09.05. 19:00 Uhr Lahr	S.18
201023	Lese-Frühstück der Autoren „ Die Geschichtenschmiede“	31.05. 11:00 Uhr Lahr	S.14
106020	Trauer hat viele Gesichter - Lesung mit Flor Schmidt	18.06. 19:00 Uhr Lahr	S.12

VHS unterwegs



Februar

109709	Winter-Schnitt-Kurs	21.02.	10:00 Uhr	Rust	S.51
109711	Schnittkurs für Frauen	28.02.	14:00 Uhr	Ringsheim	S.51

März

109105	Vollmondwanderung	03.03.	17:30 Uhr	Ettenheim	S.32
103001	Holz100 Schwarzwald GmbH	10.03.	09:30 Uhr	Lahr	S.10
103101	Besichtigung des Eiskellers der ehemaligen Brauerei	13.03.	17:00 Uhr	Ettenheim	S.32
104021	Kontrolle der Fledermauskästen im Stadtpark - NABU	14.03.	10:00 Uhr	Lahr	S.11
109715	Die Schönheit der Rosen	14.03.	14:00 Uhr	Ringsheim	S.51
103107	Die geriatrische Rehabilitationsklinik	18.03.	18:30 Uhr	Ettenheim	S.32
103106	Führung durch das neue Pflegeheim St. Marien	22.03.	14:00 Uhr	Ettenheim	S.32
103106	Führung durch das neue Pflegeheim St. Marien	22.03.	14:30 Uhr	Ettenheim	S.32
103002	Betriebsbesichtigung EDEKA Südwest	24.03.	14:00 Uhr	Offenburg	S.10
109706	Unterwegs mit Alpakas und Lamas - für Groß und Klein	27.03.	14:30 Uhr	Ettenheim	S.50
109320	Taubergießen - Bootsfahrt	28.03.	08:30 Uhr	Kappel	S.43
305910	Wildkräuter erleben und genießen - mit Frühlingsmenü	28.03.	10:00 Uhr	Seelbach	S.55

April

109710	Frühjahrs-Schnitt-Kurs	11.04.	10:00 Uhr	Rust	S.51
200020	Basel - Tagesfahrt	15.04.	08:30 Uhr	Lahr	S.13
109705	Metz - die Perle von Lothringen - Tagesfahrt	18.04.	07:30 Uhr	Ringsheim	S.50
305911	Wildkräuterwanderung mit süßem Frühlingsbrunch	19.04.	10:00 Uhr	Seelbach	S.55
103102	Das industrielle Herz Ettenheims - Besuch im Industriepark	22.04.	18:30 Uhr	Ettenheim	S.32
104202	Faszination Wildkräuter - zart und wild	22.04.	15:00 Uhr	Friesenheim	S.39
200010	Unterm Rhein durch! - Führung durch das Kulturwehr Kehl	22.04.	13:45 Uhr	Kehl	S.13
109820	Permakultur - wie kann ich diese im Garten anwenden?	25.04.	13:00 Uhr	Schwanau	S.53
200032	Judentum in Worms und Speyer - Tagesfahrt	26.04.	07:00 Uhr	Lahr	S.13
103103	Bauhof Backstage – So arbeitet unser Bauhof!	29.04.	18:30 Uhr	Ettenheim	S.32

Mai

104025	Vogelstimmenwanderung auf dem Langenhard - NABU T	Termin wird bekannt gegeben		Lahr	S.12
109321	Taubergießen - Bootsfahrt	02.05.	08:30 Uhr	Kappel	S.43
103104	Waldbewirtschaftung - ein Spaziergang mit dem Förster	06.05.	18:30 Uhr	Ettenheim	S.33
108018	Die neue Ulu Moschee Lahr - Besichtigung	06.05.	17:00 Uhr	Lahr	S.9
109121	Stadtführung mit Erlebnisweinprobe	07.05.	18:15 Uhr	Ettenheim	S.33
104026	Mit Rico in den Wald (5-10 J.) - NABU	09.05.	14:00 Uhr	Lahr	S.6
104027	Führung über den Langenhard - NABU	09.05.	15:00 Uhr	Lahr	S.9
109707	Naturerlebnis Taubergießen - Bootsfahrt	10.05.	09:00 Uhr	Oberhausen	S.51

Mai

200021	Weltkulturerbe Straßburg - Tagesfahrt	13.05.	08:25 Uhr	Lahr	S.13
200020	Basel - Tagesfahrt	20.05.	08:30 Uhr	Lahr	S.13
109810	Hühnerhaltung passt zum nachhaltigen Lebensstil	22.05.	16:30 Uhr	Schwanau	S.53
103105	Die „Vielfalterei“ stellt sich vor	23.05.	13:30 Uhr	Ettenheim	S.33
104028	Ökologische Führung im Seepark - NABU	28.05.	18:00 Uhr	Lahr	S.12

Juni

104029	Schleiereulen, Turmfalken, Dohlen und ihre Jungen - NABU Termin wird bekannt gegeben	17:00 Uhr	Lahr	S.12	
109815	Kräuterwissen im Frühling für Tee und Tinktur	13.06.	13:00 Uhr	Schwanau	S.53
103003	Besuch Bundesverfassungsgericht mit Stadtführung	16.06.	08:25 Uhr	Lahr	S.10
104204	Faszination Wildkräuter - Farbvielfalt	17.06.	15:00 Uhr	Friesenheim	S.39
109503	Mahlberger Schloss - Führung	17.06.	17:00 Uhr	Mahlberg	S.46
109504	Mahlberger Schloss - Führung	17.06.	18:00 Uhr	Mahlberg	S.46
109322	Taubergießen - Bootsfahrt	20.06.	08:30 Uhr	Kappel	S.43
109119	Die Könige der Lüfte: Mauersegler und Alpensegler	26.06.	18:00 Uhr	Ettenheim	S.33
109816	Kräuterwissen für Öle und Salben	27.06.	13:00 Uhr	Schwanau	S.53
302091	Geführte Kanutour Alte Elz bei Riegel (Kaiserstuhl)	27.06.	09:30 Uhr	Riegel	S.22

Juli

103502	Solidarische Landwirtschaft - Betriebsführung	07.07.	18:00 Uhr	Mahlberg	S.46
104031	Führung im Naturgarten	11.07.	10:00 Uhr	Friesenheim	S.12
302092	Geführte Kanutour Alte Elz bei Riegel (Kaiserstuhl)	18.07.	09:30 Uhr	Riegel	S.22
103503	Solidarische Landwirtschaft - Betriebsführung	21.07.	18:00 Uhr	Mahlberg	S.46
109820	Permakultur - wie kann ich diese im Garten anwenden	25.07.	13:00 Uhr	Schwanau	S.53
102035	Kunst, Grundgesetz und Begegnung - Demokratieführung	25.07.	11:00 Uhr	Lahr	S.7
102035	Kunst, Grundgesetz und Begegnung - Demokratieführung	30.07.	17:00 Uhr	Lahr	S.7

August

102035	Kunst, Grundgesetz und Begegnung - Demokratieführung	01.08.	11:00 Uhr	Lahr	S.7
102035	Kunst, Grundgesetz und Begegnung - Demokratieführung	08.08.	11:00 Uhr	Lahr	S.7
102035	Kunst, Grundgesetz und Begegnung - Demokratieführung	15.08.	11:00 Uhr	Lahr	S.7
103714	Das ZAK-Verfahren auf dem Kahlenberg	Termin wird bekannt gegeben		Ringsheim	S.50



Junge VHS

Für Entdecker

Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

Mittels drehbarer Sternkarten, einem Planetarium-Programm und Teleskopen, lernen Sie die wichtigsten Sternbilder und ihre Objekte für jede Jahreszeit kennen, aufzusuchen und finden. Bitte mitbringen: drehbare Sternkarte, sofern vorhanden, ansonsten kann für 2,- EUR Unkostenbeitrag eine Karte erworben werden.

104001

Christian Flick
Donnerstag, 12. März 2026, 18:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraumraum
17,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Kontrolle der Fledermauskästen im Stadtpark - NABU

Der Winter ist vorüber, die Fledermäuse sind aus ihren Winterquartieren zurückgekehrt. Aber wie viele sind es? Wer es wissen möchte, kann vorbeischauen. Diese Veranstaltung ist für Kinder geeignet. Wir bitten um Begleitung eines Erwachsenen.

104021

Bernhard Ihle
Samstag, 14. März 2026, 10:00-12:15 Uhr
Stadtpark Kaiserstr. 107, Treffpunkt an der Kasse
Kostenfrei (Spende erbeten)
(Anmeldung erforderlich)

Mit Rico in den Wald (5-10 J.) - NABU

104026

Harry Huhn
Samstag, 9. Mai 2026, 14:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Udo-Baum-Haus (ehem. NABU-Stützpunkt), Schillingsweg 13, 77933 Lahr
Kostenfrei (Spende erbeten) (Anmeldung erforderlich)

Zauberei

Zaubern für Anfänger (ab 9 J.)

Du wolltest schon immer wissen, wie man Bälle verschwinden lassen kann? Und wie der Klassiker der Zauberei, das berühmte Becherspiel funktioniert? Außerdem erlernst du einen Kartentrick. Dein eigenes Zaubermaterial erhältst du im Kurs. Materialkosten bitte bar entrichten.

204003

Oliver Gutknecht
Samstag, 21. März 2026, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
19,50 EUR (zzgl. 10,- EUR Materialkosten)

Ballonfiguren für Anfänger (ab 9 J.)

Wir beginnen mit der Figur „Ballonhund“. Außerdem schauen wir uns noch verschiedene Schwerter an und wie du eine Ballonblume machst. Für daheim erhältst du deine eigene Luftpumpe und ein paar Ballons. Das Material erhältst du im Kurs. Materialkosten bitte bar entrichten.

204006

Oliver Gutknecht
Samstag, 18. April 2026, 11:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
13,50 EUR (zzgl. 10,- EUR Materialkosten)

Kreativität

Töpfern für Kinder in den Ferien (ab 7 J.)

Wir töpfern Tierfiguren, Spielsachen, Gartendeko oder auch der Jahreszeit entsprechendes. Eigene Ideen oder angebotene Anregungen werden umgesetzt. Am ersten Termin wird getöpfert, am zweiten Termin glasiert. Abrechnung der Material- und Brennkosten nach Verbrauch. Diese Kosten bitte bar entrichten.

208005

501090

Sandra Wiegert
Lahr-Sulz, Werkstatt Wiegert, Weingartenstr. 1
39,- EUR (zzgl. 15,- EUR pro kg für Ton, Glasur, Schrüh- und Glasurbrand nach Verbrauch)

208006

208007

Dienstag, 31. März 2026, 9:00-12:00 Uhr
Dienstag, 7. April 2026, 9:00-12:00 Uhr
Dienstag, 31. März 2026, 13:00-16:00 Uhr
Dienstag, 7. April 2026, 13:00-16:00 Uhr
Samstag, 23. Mai 2026, 9:00-12:00 Uhr
Samstag, 30. Mai 2026, 9:00-12:00 Uhr
Samstag, 23. Mai 2026, 13:00-16:00 Uhr
Samstag, 30. Mai 2026, 13:00-16:00 Uhr

208008

PC Tastschreiben für Kinder (9-14 J.)

Fast alle Schüler verbringen viel Zeit am Computer, um Texte einzugeben. Wer das 10FingerTastschreiben erlernt, spart Zeit und macht weniger Fehler als beim 2FingerSuchsystem. Kursziele sind: Buchstabenreihen einschließlich Großschreibung und Satzzeichen (ohne Ziffern und Sonderzeichen). Bitte Buntstifte (rot, blau, gelb, grün) mitbringen.

Kreative Samstage für Kinder (ab 7 J.)

Wir töpfern, glasieren und experimentieren mit verschiedenen Materialien. Es entstehen zauberhafte Kunstwerke mit Asche, Pigment, Acrylfarbe, Zauberfarbe, Wachs und vielem mehr. Materialkosten bitte bar entrichten.

208009

Sandra Wiegert
Samstag, jeweils 9:00-12:00 Uhr
Samstag, 13. Juni / 20. Juni / 27. Juni 2026
Lahr-Sulz, Werkstatt Wiegert, Weingartenstr. 1
58,50 EUR (zzgl. ca. 10,- bis 15,- EUR Materialkosten pro Kurstag nach Verbrauch)

Küchen-ABC

Osterbacken für Kinder (ab 9 J.)

Kleine Bäcker aufgepasst! Wir rühren, kneten und verzieren, was das Zeug hält. In diesem lustigen Backkurs verwandeln wir einfache Teig in knuddelige Osterhasen, bunte Osterkekse und kleine Osternester. Wir lernen spielerisch, wie man Teig herstellt und wie man mit ganz viel bunten Streuseln und Zuckergruß zaubert. Komm vorbei und nimm deine selbst gebackenen Meisterwerke mit nach Hause! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturlkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305041

Christiane Bischoff
Freitag, 20. März 2026, 16:00-20:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Nicht nur für die Schule

GFS und PowerPoint für Schüler (12-14 J.)

Zur Unterstützung von Präsentationen in der Schule z.B. für GFS (gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen) kann PowerPoint eine wertvolle Hilfe sein. Die Schüler lernen die Bedienung von PowerPoint und üben den sinnvollen Aufbau einer Präsentation. Verhaltensweisen beim Vortrag werden besprochen und trainiert.

501090

Dennis Bauske
Freitag, 27. Februar 2026, 15:00-17:00 Uhr
Samstag, 28. Februar 2026, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
44,50 EUR

PC Tastschreiben für Kinder (9-14 J.)

Fast alle Schüler verbringen viel Zeit am Computer, um Texte einzugeben. Wer das 10FingerTastschreiben erlernt, spart Zeit und macht weniger Fehler als beim 2FingerSuchsystem. Kursziele sind: Buchstabenreihen einschließlich Großschreibung und Satzzeichen (ohne Ziffern und Sonderzeichen). Bitte Buntstifte (rot, blau, gelb, grün) mitbringen.

504071

Elke Boike
Mittwoch, 15:00-17:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
62,- EUR (inkl. 13,- EUR für Buch)



Mensch - Gesellschaft - Umwelt

Keltenland Schwarzwald - eine gewagte Besiedlungstheorie? Keltische Spuren bei Lahr

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte, Umwelt und gegen Fundamentalismus fördert. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. In den angebotenen Veranstaltungen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen entwickelt werden. Die Volkshochschulen bieten Impulse für Information, Diskussion und zum aktiven Handeln.

101010

Dr. Ewald Hall
Dienstag, 24. März 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraumraum
5,- EUR



Gesellschaft – Politik

Landtagswahl AI: Hey Kl, wen wähl` ich im Ländle?

Ausstellung mit Kl-erzeugten Bildern aus Wahlprogrammen

Welche Ideen haben die Parteien für die Zukunft von Baden-Württemberg? In der Ausstellung sind Kl-generierte Bilder zu sehen, die auf Grundlage der aktuellen Wahlprogramme von den im Land- und Bundestag befindlichen Parteien erstellt wurden. Was zeigen die „Wahl-Wimmelbilder“, was fehlt und wie gut sind die Ergebnisse? In Kooperation mit dem VHS-Verband BW, Cowork Group Tübingen und LpB.

102031

2. Februar bis 6. März 2026
Montag - Freitag 8:00 - 18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Foyer, Kaiserstr. 41
Kostenfrei



Kunst, Grundgesetz und Begegnung - Demokratieführung

Kunstvoll gestaltete Plakate in der Lahrer Innenstadt zeigen die Grundrechte des Grundgesetzes: lebendig, überraschend und berührend interpretiert. Die Aktion wurde vom Lahrer Schriftsteller Michael Paul initiiert und gemeinsam mit L'ART POUR LAHR sowie dem Forum Demokratie Lahr verwirklicht. Bei geführten Rundgängen erläutern Künstler/innen und Projektbeteiligte die Werke und die Bedeutung der Grundrechte. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

Michael Paul
Treffpunkt: Galerie L'ART POUR LAHR, Obertorstr. 4.
Kostenfrei

102035

Samstag, 25. Juli 2026, 11:00-12:30 Uhr

102035-01

Donnerstag, 30. Juli 2026, 17:00-18:30 Uhr

102035-02

Samstag, 1. August 2026, 11:00-12:30 Uhr

102035-03

Samstag, 8. August 2026, 11:00-12:30 Uhr

102035-04

Samstag, 15. August 2026, 11:00-12:30 Uhr

Anti-Rassismus - Workshop: Das Fremde in mir

Der Anti-Rassismus-Workshop thematisiert innere Widersprüche und das unbewusste Fremde. Er fördert das Verständnis von Rassismus, ermutigt zur Auseinandersetzung mit eigenen Anteilen und bietet neue Perspektiven. Ziel ist es, Impulse für ein positives Miteinander in der Gesellschaft zu geben und eigene Potenziale zu entdecken. Eine Kooperation mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Lahr.

102045

Sibylle Haupt
Freitag, 13. März 2026, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 14. März 2026, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
Kostenfrei



Fortbildung für das Schöffenamt - Online-Vortragsreihe

Schöffen und Schöffen sollen in den Hauptverhandlungen der Strafkammern des Landgerichts und der Schöffengerichte der Amtsgerichte neben den Berufsrichtern mitwirken und mit gleichem Stimmrecht über Schuld und Strafe eines Angeklagten entscheiden. Um die Schöffen bei ihren verantwortungsvollen Aufgaben zu unterstützen, bieten der VHS-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen an. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

102050

DSV - Deutsche Vereinigung der Schöffen und Schöffen
Eigenes HomeOffice
(Anmeldung erforderlich)

Bund ehrenamtlicher Richterinnen und Richter
Deutsche Vereinigung der Schöffen und Schöffen
Landesverband Baden-Württemberg e.V.



Der Weisse Ring Baden-Württemberg: Opferhilfe und Begleitung im Strafverfahren

102050-01

Peter Egetemaier
Mittwoch, 25. Februar 2026, 18:00-19:30 Uhr

Ethik und Verantwortung in chemischer Analytik im Strafverfahren: Ein praxisnaher Einblick für Schöffen und Schöffen

102050-02

Dr. Tillmann Viehhaus
Dienstag, 10. März 2026, 18:00-19:30 Uhr

Resilienz im Schöffennamt - Umgang mit psychosozialen Belastungen

102050-03

Stefanie Heimpel
Dienstag, 14. April 2026, 18:00-19:30 Uhr



vhs goes green 2
Klimaschutzwissen
für alle!

Online-
Vortragsreihe mit
Expert*innen

Gefördert durch:
Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestags

„Klima und Wir“ - Klimaschutzwissen für alle! - Webinar-Reihe

In der kostenlosen Webinar-Reihe vermitteln Expert*innen praxisnahe Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Sie geben verständliche Einblicke und alltagstaugliche Tipps. Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projektes „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

102050

Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur

102070-01

René Franz
Montag, 24. Februar 2025, 18:00-19:30 Uhr

Klima und Kultur: Für mehr Klimaschutz - was wir dafür tun können

102070-02

Franziska Mohaupt
Mittwoch, 18. März 2026, 18:00-19:30 Uhr

Klima und Beteiligung: Wie können wir vor Ort wirksam werden?

102070-03

Dr. Jonathan Seim
Mittwoch, 22. April 2026, 18:00-19:30 Uhr

Klima und Psychologie: Warum Wissen allein nicht reicht

102070-04

Anna-Sophie von Agris
Donnerstag, 7. Mai 2026, 18:00-19:30 Uhr

Klima und Finanzen: Grün investieren - aber wie?

102070-05

Michael Herte
Mittwoch, 3. Juni 2026, 18:00-19:30 Uhr

Jenseits der Banken und fern vom Staat - Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

102060-06

Dr. Aaron Sahr
Montag, 16. März 2026, 19:30-21:00 Uhr

Interessant für Menschen mit Sehbehinderung
Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

102060-07

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma
Mittwoch, 25. März 2026, 19:30-21:00 Uhr

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

vhs.wissen live

vhs.wissen live - Das digitale Wissenschaftsprogramm

Online-Vortragsreihe
vhs.wissen live ist eine Online-Vortragsreihe deutscher Volkshochschulen mit hochkarätigen Vorträgen von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Im Wettlauf mit dem Gehirn - Ist Künstliche Intelligenz schon intelligent?

102060-01

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter
Montag, 23. Februar 2026, 19:30-21:00 Uhr

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler - Warum wir eine Error Literacy brauchen

102060-02

Prof. Dr. Martina Heßler
Dienstag, 24. Februar 2026, 19:30-21:00 Uhr

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

102060-03

Prof. Dr. Julia Voss
Sonntag, 1. März 2026, 19:30-21:00 Uhr

Die Frau als Mensch - Am Anfang der Geschichte

102060-04

Ulli Lust
Mittwoch, 4. März 2026, 19:30-21:00 Uhr

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne

Interessant für Menschen mit Sehbehinderung
Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

102060-05

Dr. Andrea Weniger / Jochen Meister / Claudia Böhme
Mittwoch, 11. März 2026, 19:30-21:00 Uhr

Jenseits der Banken und fern vom Staat - Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

102060-06

Dr. Aaron Sahr
Montag, 16. März 2026, 19:30-21:00 Uhr

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

102060-07

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma
Mittwoch, 25. März 2026, 19:30-21:00 Uhr

Philosophie – Religion

Der Mensch ist nicht allein auf der Welt - Über die Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben - Philosophisches Gespräch

In einem Gespräch erörtern Dietrich Becker-Hinrichs und Dr. Walter Caroli verschiedene Denkmodelle zum Verhältnis von Mensch und Natur. Sie diskutieren, ob der Mensch über der Natur steht, ob Naturausbeutung gerechtfertigt ist und ob menschliches Leben mehr wert ist als tierisches. Angesichts der Klima- und Umweltkrisen werden eine neue Ethik sowie Schutzstrategien für Natur und Arten erforderlich.

102060-08

Dr. Lisa Hockemeyer
Mittwoch, 1. April 2026, 19:30-21:00 Uhr

Benvenuto Cellini - Ein Künstlerleben

102060-09

Prof. em. Dr. Andreas Beyer
Donnerstag, 2. April 2026, 19:30-21:00 Uhr

Die Gletscher - Von der letzten Eiszeit bis morgen

102060-10

Dr. Andrea Fischer
Donnerstag, 16. April 2026, 19:30-21:00 Uhr

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

102060-11

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger
Mittwoch, 22. April 2026, 19:30-21:00 Uhr

Die Kelten

102060-12

Prof. Dr. Prof. Dr. Bernhard Maier
Mittwoch, 29. April 2026, 19:30-21:00 Uhr

In der Nähe - Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

102060-13

Dr. Simon Strauß
Montag, 18. Mai 2026, 19:30-21:00 Uhr

Cahokia - Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

102060-14

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Dienstag, 9. Juni 2026, 19:30-21:00 Uhr

Bauchentscheidungen - Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

102060-15

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer
Donnerstag, 18. Juni 2026, 19:30-21:00 Uhr

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

102060-16

Dr. Björn Sautter
Dienstag, 23. Juni 2026, 19:30-21:00 Uhr

Musik, Wissenschaft und Technik - Eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

102060-17

Prof. Dr. Myles W. Jackson
Dienstag, 21. Juli 2026, 19:30-21:00 Uhr



Länder – Reisen

Albanien – Filmvortrag

Günther Rentschler und seine Frau bereisten Albanien sieben Wochen lang und erlebten die Vielfalt von Natur und Kultur. Sie besuchten die albanische Riviera, die Hauptstadt Tirana, die UNESCO-Stätte Berat, Apollonia, das Bergdorf Theth in den albanischen Alpen und Korca mit ihrer orthodoxen Kathedrale. Der Ohridsee und der Skutarisee waren weitere Ziele. Der Film zeigt stimmungsvolle Szenen der Landschaft, Kultur und des Alltags der Menschen und bietet einen faszinierenden Einblick in das Land zwischen Orient und Okzident.

109008

Günther Rentschler
Dienstag, 24. Februar 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragssaum 5,- EUR

Wilde, unbekannte Schönheit - Vercors in Frankreich

Die schroffen Kalkberge des Vercors südlich von Grenoble in den französischen Voralpen sind eine Entdeckung wert. Steile Klippen, tiefe Schluchten, Wasserfälle und Höhlen prägen die Landschaft. Erst im 20. Jahrhundert wurden atemberaubende Straßen in den Fels gesprengt. Im Zweiten Weltkrieg diente das Gebiet der Résistance als Versteck. Vor dieser eindrucksvollen Kulisse liegt das Isere-Tal mit landschaftlichen und kulturellen Highlights.

109020

Gabriele Melcher
Mittwoch, 18. März 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragssaum 5,- EUR



Masuren - Filmvortrag

Der neue Film von Bernd Tacke führt die Zuschauer in die Masuren, eine Wald- und Seenlandschaft in der früheren Provinz Ostpreußen. Ausgehend von Mikolajki, dem früheren Nikolaiken, führt die Reise in die einzige Natur- und Kulturlandschaft mit über 3.000 Seen, Flüssen und Wäldern sowie in historische Städte und masurische Dörfer.

109025

Bernd Tacke
Dienstag, 21. April 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragssaum 5,- EUR



Plane deine eigene Fahrrad-Tour
In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Schritte von der Tourenplanung bis zur sicheren Durchführung. Themen sind Routenplanung, Navigation (GPS, Komoot), Ausrüstung (Reiserad, Wartung, Pannenhilfe), Packliste, sowie fahrradfreundliche Übernachtungen (Zelten, ADFC-Bewertungen, Warmshowers) und technische Tipps für unterwegs. Bitte mitbringen: unbedingt eigenes Smartphone/Phone und (falls vorhanden) GPS-Gerät, auf dem Karten hochgeladen werden können.

109060

Dorothee Fleck
Samstag, 21. März 2026, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
26,- EUR



Betriebsbesichtigungen

Holz100 Schwarzwald GmbH

Entdecken Sie bei einer Betriebsbesichtigung der Holz100 Schwarzwald GmbH, wie aus reinem, massivem Holz ganz ohne giftigen Leim oder Bauchemie nachhaltige Häuser entstehen. Der massive Wandaufbau wird durch mechanische Verbindungen mit Holzdübeln geschaffen. Erleben Sie die Produktion des patentierten Thoma Holz100 Bausystems – gesund, regional und natürlich.

103001

Mathias Hertweck
Dienstag, 10. März 2026, 9:30-11:30 Uhr
Lahr; Flugplatz N1
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Betriebsbesichtigung EDEKA Südwest

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des großen Handelsunternehmens Edeka Südwest. Zuerst erfahren Sie bis ca. 15:15 Uhr Wissenswertes über die EDEKA Südwest. Danach beginnt die 1-stündige Lagerführung. Dabei müssen auch mehrere Treppen bewältigt werden, bitte achten Sie auf gutes Schuhwerk und warme Kleidung, da wir auch die Kühlräume besichtigen.

103002

Dienstag, 24. März 2026, 14:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Edekastr. 1, 77655 Offenburg; Parkplatz ist hinter der Pforte; bei Pforte klingeln mit Hinweis, dass Sie zu einer Besuchergruppe gehören
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Besuch Bundesverfassungsgericht mit Stadtführung

Karlsruhe hat herausragende Bedeutung für die deutsche Demokratie. Seit 1950/51 ist Karlsruhe Sitz der höchsten deutschen Justizeinrichtungen. Am Vormittag lernen wir die Stadt Karlsruhe bei einer Stadtführung kennen. Am Nachmittag besuchen wir das Bundesverfassungsgericht. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Geburtsdatum an und bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

103003

Dörte Janzen
Dienstag, 16. Juni 2026, 8:25-17:35 Uhr
Treffpunkt: Lahr, Bahnhof Bahnhofshalle
33,- EUR (Anmeldung erforderlich)



Verbraucherfragen

Früher in Rente gehen?

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen. Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Zuschläge sind zu erwarten?

103020

Anja Günther
Dienstag, 3. März 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraum 5,- EUR



Vermögensaufbau mit Fonds und ETFs - Grundlagen

Die Auswahl an Fonds und ETFs ist riesig – doch welche passen wirklich zu Ihren persönlichen Anlagezielen? In diesem zweiteiligen Kurs erhalten Sie das nötige Wissen, um Ihr bestehendes Depot gezielt weiterzuentwickeln und professionell auszurichten. Sie lernen wie Sie Fonds und ETFs sinnvoll kombinieren, Klumpenrisiken vermeiden und ein robustes Depot mit einem ausgewogenen Chance-Risiko-Verhältnis aufbauen.

103022

Werner Krieger
Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Donnerstag, 30. April 2026, 2 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
35,- EUR

Geldanlage mit ETFs - Online-Vortrag

Mit ETFs sind börsengehandelte Indexfonds gemeint, die z.B. die Entwicklung globaler Aktienindizes wie den MSCI All Country World oder FTSE All-World nachbilden. Was spricht für eine Anlage in ETFs, was spricht dagegen und eignen sie sich auch zur Altersvorsorge? Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg und der Verbraucherzentrale BW e.V.“ statt

103024

Manuel Mauch
Donnerstag, 16. April 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

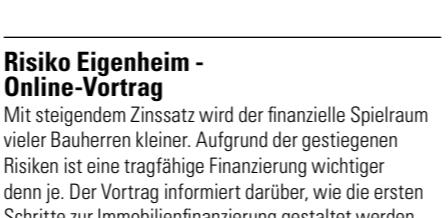


Richtig versichert - Online-Vortrag

Ob Berufsunfähigkeit, kaputes Auto, Hagelschäden: Für Verbraucher/innen gibt es eine Vielzahl an sinnvollen Versicherungen. Der Vortrag vermittelt einen Überblick über die wichtigen Versicherungssparten und informiert darüber, welche Sparte für wen besonders notwendig und passend ist. Außerdem werden Widerrufs- und Kündigungsmöglichkeiten aufgezeigt. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg und der Verbraucherzentrale BW e.V.“ statt.

103026

Martina Brehme
Dienstag, 14. April 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



Risiko Eigenheim - Online-Vortrag

Mit steigendem Zinssatz wird der finanzielle Spielraum vieler Bauherren kleiner. Aufgrund der gestiegenen Risiken ist eine tragfähige Finanzierung wichtiger denn je. Der Vortrag informiert darüber, wie die ersten Schritte zur Immobilienfinanzierung gestaltet werden und wie Verbraucher/innen ihr Budget ermitteln können. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg und der Verbraucherzentrale BW e.V.“ statt.

103028

Manuel Mauch
Donnerstag, 7. Mai 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



Digitalisierung im Gesundheitswesen - Online-Vortrag

Videosprechstunde, elektronisches Rezept, Selbstvermessungsprodukte, Gesundheits-Apps und die vielfältigen Optionen der elektronischen Patientenakte: Die Aspekte der Digitalisierung im Gesundheitswesen sind vielfältig und bieten mitunter große Chancen. Im Vortrag werden Nutzen und Gefahren der Entwicklungen aus Verbrauchersicht ebenso beleuchtet wie mögliche Datenschutzprobleme. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg und der Verbraucherzentrale BW e.V.“ statt.

103030

Björn Gatzler
Dienstag, 21. April 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

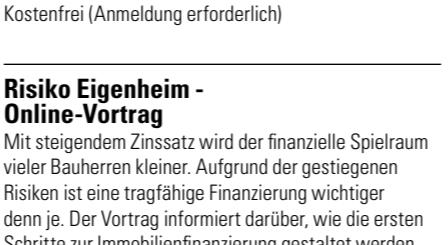


Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft? - Online-Vortrag

Elektrische Antriebe können einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Sie erhalten praktische Tipps und Tricks für den Einstieg in die Elektromobilität – von der Kaufentscheidung über den Alltags-einsatz bis hin zur Nutzung der Ladeinfrastruktur. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa.

103032

Elias Schrempf / Sven Hübschen
Mittwoch, 29. April 2026, 18:30-20:00 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

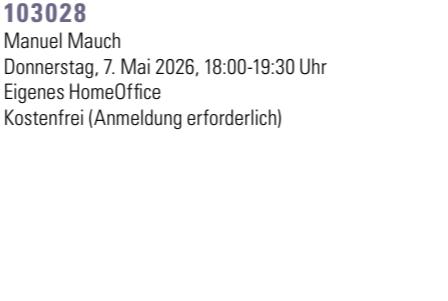


Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständer

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

103034

Volker Riechert
Mittwoch, 20. Mai 2026, 14:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
49,- EUR



Natur – Umwelt

Unser Sternenhimmel (8-99 J.)

Mittels drehbarer Sternkarten, einem Planetarium-Programm und Teleskopen, lernen Sie die wichtigsten Sternbilder und ihre Objekte für jede Jahreszeit kennen, aufzusuchen und finden. Bitte mitbringen: drehbare Sternkarte, sofern vorhanden, ansonsten kann für 2,- EUR Unkostenbeitrag eine Karte erworben werden.

104001

Christian Flick
Donnerstag, 12. März 2026, 18:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraum 17,- EUR (Anmeldung erforderlich)

103030

Björn Gatzler
Dienstag, 21. April 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



Repair-Café

Gemeinsam reparieren - statt allein wegwerfen!

Unter dem Motto „Zusammen reparieren, statt allein wegwerfen“ können Besucher des Repair Cafés ihre tragbaren Gegenstände von Zuhause mitbringen. Veranstalter ist der BUND Lahr in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Umwelt der Stadt Lahr, der Volkshochschule, dem Stadtseniorenbund Lahr und dem Bürgerzentrum Treppunkt Stadtmühle.

Mehrgenerationenhaus Bürgerzentrum, Treppunkt Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2
Kostenfrei

104012

Samstag, 7. März 2026, 14:00-17:00 Uhr

104013

Samstag, 11. April 2026, 14:00-17:00 Uhr

104014

Samstag, 6. Juni 2026, 14:00-17:00 Uhr

104015

Samstag, 4. Juli 2026, 14:00-17:00 Uhr

104016

Samstag, 1. August 2026, 14:00-17:00 Uhr

104022

Urte Stahl
Dienstag, 17. März 2026, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraum 4,- EUR (Spende für den NABU erforderlich)

NABU – VHS

Der NABU bietet ein abwechslungsreiches Programm zu Themen aus der Natur an. Bei allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung bei der VHS oder beim Udo-Baum-Haus (ehem. NABU-Stützpunkt) unbedingt erforderlich. Viele Veranstaltungen sind kostenfrei. Das Udo-Baum-Haus (ehem. NABU-Stützpunkt) liegt am Hohbergsee, Schillingsweg 2/13 in Lahr.

Mehr Natur im Hausgarten - ein Gewinn für Tier und Mensch

Der Siedlungsraum und insbesondere unsere Gärten bieten große Potentiale, um dem Artensterben entgegenzuwirken. Doch wo und wie kann man damit beginnen? Die erfahrene Gartenarchitektin, Landschafts- und Naturgartenplanerin zeigt in ihrem Vortrag Wege auf, wie u.a. durch Verwendung heimischer Pflanzen und etwas mehr Toleranz zur Wildheit wieder mehr Leben im Garten einzieht und Natur und Mensch profitieren können.

104022

Urte Stahl
Dienstag, 17. März 2026, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraum 4,- EUR (Spende für den NABU erforderlich)



Vogel des Jahres 2026

Bei der sechsten öffentlichen Vogelwahl sind fünf Kandidaten ins Rennen um den Titel gegangen: Amsel, Zwergtaucher, Waldohreule, Schleiereule und das Rebhuhn. Vogel des Jahres ist das Rebhuhn geworden. Im Vortrag des NABU erfahren Sie interessantes über diese stark gefährdeten Vogelart.

104023

Helmut Opitz
Montag, 30. März 2026, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraum 4,- EUR (2,- EUR für NABU-Mitglieder)

Kontrolle der Fledermauskästen im Stadtpark

Der Winter ist vorüber, die Fledermäuse sind aus ihren Winterquartieren zurückgekehrt. Aber wie viele sind es? Wer es wissen möchte, kann vorbeischauen. Diese Veranstaltung ist für Kinder geeignet. Wir bitten um Begleitung eines Erwachsenen.

104021

Bernhard Ihle
Samstag, 14. März 2026, 10:00-12:15 Uhr
Treffpunkt: Eingang am Stadtpark, Kaiserstr. 107
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Vogelstimmen im Rheinwald

Wir erleben das Erwachen der Natur mit den einsetzenden Gesängen der Vögel im Rheinwald. Wir lauschen der Nachtigall und den typischen Auenwaldbewohnern wie Pirol, verschiedenen Grasmücken, Laubsängern und dem Mittelspecht. Am Schluss werfen wir noch einen Blick auf die Wasservögel am Baggersee.

104024

Helmut Opitz

Termin und Ort werden kurzfristig bekannt gegeben. Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Vogelstimmenwanderung auf dem Langenhard

Bei einem entspannten Abendspaziergang erleben wir die Vogelwelt auf dem Langenhard. Wir lauschen dem Gesang der dort ansässigen Vögel wie Goldammer, verschiedenen Grasmücken, Singdrossel und dem Ruf von Grün- und Buntspecht. Wir beobachten den Neuntöter, und mit etwas Glück können wir auch Kuckuck und Pirol hören.

104025

Regine Fricke

Termin wird kurzfristig bekannt gegeben. Treffpunkt: NABU-Pavillon auf dem Langenhard (beim Parkplatz)

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Führung über den Langenhard

Dr. Walter Caroli führt durch das Schutzgebiet „Nationale Naturerbe Langenhard“, erläutert die Geschichte des Langenhard und informiert über Tiere und Pflanzen.

104027

Dr. Walter Caroli

Samstag, 9. Mai 2026, 15:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Eingang zum Freizeithof

Kostenfrei (Spende erbenen)
Anmeldung erforderlich

Ökologische Führung im Seepark

Bei einem Spaziergang durch den Seepark in Lahr lernen Sie die verschiedenen Biotope mit ihren Pflanzen und Tieren kennen. Sie erhalten einen Eindruck, wie sich die Natur auf dem ehemaligen Landesgartenschaugelände entwickelt.

104028

Wolfgang Bahr

Donnerstag, 28. Mai 2026, 18:00 Uhr
Treffpunkt: Seepark, Lahr, Haus am See

Kostenfrei (Spende erbenen)
Anmeldung erforderlich

Schleiereulen, Turmfalken, Dohlen und ihre Jungen

Durch diese Führung erfahren Sie Interessantes aus dem Leben der lautlosen Untermieter, die in vielen Kirchtürmen ihr Zuhause haben.

104029

Harry Huhn / Rudi Duschka

Zeit und Ort werden kurzfristig bekanntgegeben. Kostenfrei (Spende erbenen)

Anmeldung erforderlich

Führung im Naturgarten

Der Siedlungsraum und insbesondere unsere Gärten bieten große Potentiale, um dem Artensterben entgegenzuwirken. Die erfahrene Gartenarchitektin, Landschafts- und Naturgartenplanerin zeigt bei einer Führung durch ihren zertifizierten privaten Naturgarten, wie Schritt für Schritt wieder mehr Leben im Garten einzieht und Natur und Mensch profitieren können.

104031

Urte Stahl

Treffpunkt: Privatgarten der Dozentin in Friesenheim (Adresse wird bei Anmeldung mitgeteilt)

Kostenfrei (Spende erbenen)

Anmeldung erforderlich

104032

Samstag, 18. Juli 2026, 10:00-12:00 Uhr

Persönlichkeit



Persönlichkeiten - sich und andere besser verstehen

Ein Angebot für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfe-Aktive. Mit anschaulichen und amüsanten Beispielen wird das DISG-Modell vorgestellt. Eine Kooperation von Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement / Selbsthilfekontaktstelle des Ortenaukreises und VHS Lahr. Weitere Informationen und Anmeldung beim Ortenaukreis. Anmeldung nur beim Ortenaukreis: <https://www.ortenau-engagiert.de> oder telefonisch unter 0781/805 9814.

106049

Elisa Weber

Freitag, 20. März 2026, 17:30-20:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraumraum

Kostenfrei

„Und wer sorgt für mich?“

Ein Angebot für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfe-Aktive. Ehrenamtliche sind geübt darin, nach Anderen zu schauen, Anderen zu helfen, für Andere zu sorgen. Bei dieser Fortbildung geht es einmal nur um Sie! Eine Kooperation von Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement / Selbsthilfekontaktstelle des Ortenaukreises und VHS Lahr. Anmeldung nur beim Ortenaukreis. Weitere Informationen und Anmeldung beim Ortenaukreis:

<https://www.ortenau-engagiert.de> oder telefonisch unter 0781/805 9814.

106050

Gabriele Melcher

Samstag, 25. April 2026, 10:00-17:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraumraum

Kostenfrei

106020

Flor Schmidt

Donnerstag, 18. Juni 2026, 19:00 Uhr

Lahr, Villa Jamm im Stadtpark, Kaiserstr. 101

Eintritt frei

„Wenn die Liebe Hilfe braucht...“ Ein Kurs für Paare

Paarbeziehungen sind herausfordernd, aber auch an- und aufregend. Beruf, Familie und Partnerschaft stellen hohe Anforderungen, während eigene Wünsche und Bedürfnisse nicht zu kurz kommen dürfen. Dieser Workshop bietet Raum, die Balance mit sich selbst und der Partnerin / dem Partner zu finden. Themen wie Zufriedenheit, Kommunikation, persönliche Entwicklung und Visionen werden mit kreativen Methoden und im Austausch bearbeitet. Die Anmeldung beider Partner wird vorausgesetzt.

106010

Barbara Heidiri

Samstag, 18. April 2026, 10:00-18:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06

52,- EUR (pro Person)



Kultur – Gestalten

Kultur macht stark

In den VHS-Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben und erweitern Sie Kompetenzen wie Kreativität, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

200020

Helmut Stingl

Mittwoch, 15. April 2026, 8:30-17:10 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Bahnhofshalle
23,50 EUR (zzgl. 18,- EUR Fahrkarte, zzgl. Einkehr)
An- und Abmeldeschluss: 08.04.2026

200020-01

Helmut Stingl

Mittwoch, 20. Mai 2026, 8:30-17:10 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Bahnhofshalle
23,50 EUR (zzgl. 18,- EUR Fahrkarte, zzgl. Einkehr)
An- und Abmeldeschluss: 13.05.2026

Weltkulturerbe Straßburg - Tagesfahrt

Wir folgen in Straßburg der romantischen Ill, besichtigen die von den Deutschen gebaute Neustadt und weitere städtische Sehenswürdigkeiten (ca. 8 km). Anreise mit der Bahn. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>
An- und Abmeldeschluss: 06.05.2026

200021

Helmut Stingl

Mittwoch, 13. Mai 2026, 8:25-15:35 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Bahnhofshalle
23,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Fahrkarte, zzgl. Einkehr)
5,- EUR



Judentum in Worms und Speyer - Tagesfahrt

Die SchUM-Städte Speyer und Worms waren im Mittelalter ein geistiges Zentrum des europäischen Judentums. Seit 2021 zählen ihre jüdischen Stätten zum UNESCO-Weltkulturerbe. Eine Kooperation von vhs Ortenau, VHS Lahr und VHS Offenburg. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>
Anmeldung nur bei der vhs Ortenau, E-Mail: kehl@vhs-ortenau.de oder www.vhs-ortenau.de, An- und Abmeldeschluss: 27.03.2026

200032

Dr. Stefan Woltersdorff

Sonntag, 26. April 2026, 7:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Parktheater, Kaiserstr. 107

99,- EUR (inkl. Bus, Führung)

Kulturabende

Winnetou, sein Erfinder Karl May und die Debatte um kulturelle Aneignung

Karl May, mit 200 Mio. Büchern der erfolgreichste deutschsprachige Autor, wird kritisiert: Er habe sich fremdes Kulturgut angeeignet und in „Reiseerzählungen“ vermarktet. Wie soll man nun mit dem Autor und seiner erfolgreichsten Romanfigur Winnetou umgehen? Der Vortrag des Amerikanisten Dr. Karl Schäfer beleuchtet Hintergründe und gibt Anregungen. Eine Veranstaltung im Rahmen der Lahrer Literaturtage „Orte für Worte“.

201020

Dr. Karl Schäfer

Dienstag, 5. Mai 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraumraum

12



Ein Abend mit historischen Instrumenten
Mit 7 verschiedenen Dudelsäcken, Fideln, Flöten und weiteren Instrumenten zeigen die Teilnehmer der VHS-Kurse zur historischen Musik, was sie in den letzten 10 Wochen erarbeitet haben. Unter der Leitung von Karin Nachtigall, Dagmar und Günter Bläsi haben die Musiker Stücke aus vier Jahrhunderten eingebürtigt. Zu den Stücken kann auch getanzt werden. Günter Bläsi erklärt die meist einfachen Tänze und tanzt sie mit dem Publikum.

213045

Günter Bläsi
Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben
Eintritt frei

Literatur – Schreiben

Lese-Frühshoppen

Lesung der Lahrer Autorengruppe „Die Geschichtenschmiede“

Präsentiert werden abwechslungsreiche, eigene Texte und Kurzgeschichten unter der gemeinsamen Überschrift „Emotionen“ - mal heiter, mal ernst, oft überraschend. Im stimmungsvollen Ambiente der Villa Jamm wird auch eine passende kleine Verpflegung angeboten. Moderation: Michael Paul. Die Autoren: Marita Günther, Michael Ständer, Claudia Krappitz, Gunther Häß, Felicitas Frei, Carola Weingärtner sowie Gertrud Göringer. Eine Veranstaltung im Rahmen der Lahrer Literaturtage „Orte für Worte“.

201023

Schreib- und Literaturkreis der VHS Lahr / Michael Paul
Sonntag, 31. Mai 2026, 11:00 Uhr
Villa Jamm im Stadtpark, Kaiserstr. 101
Eintritt frei (Der Hut geht rum) zzgl. Eintritt Stadtpark

Schreib- und Literaturkreis

Kursthemen sind eigene Texte schreiben und vorlesen, Buchbesprechungen und -vorstellung, Lesungen besuchen, eigene Veranstaltung durchführen, Literaturverfilmung, gemeinsame Projekte entwickeln. Michael Paul ist Schriftsteller aus Lahr, Hochschuldozent und Kl-Berater.

202010

Michael Paul
Montag, 17:30-19:45 Uhr
2. März / 16. März / 13. April / 4. Mai / 18. Mai / 15. Juni / 29. Juni / 13. Juli 2026
Office und phone, Lammstr. 6
89,50 EUR

Tanzen

Balfolk-Tänze

Balfolk sind gesellige Tänze vielfältigster Art aus dem Westeuropäischen Kulturräum. Es werden zwei Balfolk-Kurse angeboten, die unabhängig besucht werden können, weil sie nicht aufeinander aufbauen. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und genug zu trinken.

Balfolk-Tänze zum Kennenlernen und Spaß haben

Dieses Mal tanzen wir Kreis-, Reihen und Gassentänze, die leicht zu erlernen sind, bei denen es keine festen Partner gibt und die mit wunderschöner live-Musikbegleitung großes Vergnügen bereiten.

205001

Susanna Maus und Musiker
Samstag, 7. März 2026, 15:00-18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraumraum
15,- EUR

Balfolk-Tänze zu zweit!

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Paartänzen, die enorm beglücken, wenn man sie endlich kann: Mazurka, Scottish, Bourrée, Walzer, Polka. Wir nehmen uns dafür viel Zeit zum Erlernen und Üben. Und das Ganze wieder mit wunderschöner musikalischer live-Begleitung. Tanzpartner sind keine Voraussetzung, aber natürlich willkommen.

205002

Susanna Maus und Musiker
Samstag, 28. März 2026, 15:00-18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraumraum
15,- EUR

West Coast Swing - Tanzkurs**Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse**

Sie lernen die Grundschritte vielfältig zu variieren, so dass Sie nach kurzer Zeit abwechslungsreich tanzen können. Es können sich Paare und Einzelpersonen anmelden. Es ist szene-typisch, in beiden Rollen tanzen zu können, es wird regelmäßig getauscht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe und Getränke.

205005

Jürgen Kopf
Samstag, 9. Mai 2026, 12:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortraumraum
30,- EUR

Orientalischer Tanz

Eine ausgereifte Kombination aus Gymnastik, Tanz und Tanztechnik zu orientalischen Klängen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschläppchen.

Amira el Amar (Annette Gündel)
Ballettschule Kmitta, Lotzbeckstr. 14
109,- EUR

Anfänger/innen II

Neue Teilnehmer/innen sind willkommen. Es ist von Vorteil, wenn Sie erste Grundlagen im orientalischen Tanz oder in einer anderen Tanzart haben. Die Gruppe besteht schon.

205006

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 15 x

50plus Mittelstufe
205008

Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 15 x

Line Dance für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt.

Sonja Roth

Dienstag, 10:00-11:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal

Frühlingskurs**205018**

ab Dienstag, 24. Februar 2026, 8 x
40,- EUR

Sommerkurs**205019**

ab Dienstag, 23. Juni 2026, 6 x
29,- EUR

Line Dance für Fortgeschrittene

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - Beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt.

205022

Heide Himmelsbach / Ulrika Kiesel
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 15 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
98,50 EUR

Line Dance - Übungsabende für Fortgeschrittene

Für Tänzer/innen mit Vorkenntnissen. Die Tänze werden kurz angeleitet, dann können Sie direkt zur Musik mit-tanzen!

Heide Himmelsbach / Ulrika Kiesel
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
6,- EUR

205027

Freitag, 13. März 2026, 18:30-20:45 Uhr

205028

Freitag, 24. April 2026, 18:30-20:45 Uhr

205029

Freitag, 22. Mai 2026, 18:30-20:45 Uhr

205030

Freitag, 26. Juni 2026, 18:30-20:45 Uhr

Fortgeschrittene und Auftrittsgruppe

Herzlich willkommen sind Tänzer/innen mit guten bis sehr guten Tanzerfahrungen, auch aus anderen Tanzarten.

205010

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 15 x

Kunst – Malen

Jugendstil-Schrift - Kalligrafiekurs

Erleben Sie die Eleganz der Jugendstil-Schrift, die leicht für Anfänger zu erlernen ist. Lernen Sie zarte Schwünge, verspielte Linien und kunstvolle Alphabeten kennen. Üben Sie mit Federn, Tinte und einem speziellen Workbook. Gestalten Sie florale Ornamente und Hintergründe mit Gouache und Aquarellfarbe. Unter Anleitung erschaffen Sie Ihr eigenes Kunstwerk und nehmen es gerahmt mit nach Hause. Alles Material wird im Kurs gestellt. Materialkosten bitte bar entrichten.

207007

Silke Gisela Kulosa
Samstag, 25. April 2026, 10:00-17:30 Uhr
Sonntag, 26. April 2026, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
91,- EUR (zzgl. 60,- EUR Materialkosten)

207020

Bernd Himmelsbach
Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 15. April 2026, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
74,50 EUR

Naturstudien am Hohbergsee

Das Biotop „Hohbergsee“ bietet vielfältige Möglichkeiten zum Naturstudium und Motive zur künstlerischen Gestaltung. Die Teilnehmer des Kurses lernen, interessante Motive rund um den See zu suchen und sie künstlerisch mit perspektivischen Mitteln umzusetzen. In Kooperation mit dem NABU. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

104030

Regina Erb-Schalk
Freitag, 14:00-16:00 Uhr
ab Freitag, 3. Juli 2026, 3 x
Udo-Baum-Haus, Schillingsweg 2/13
Kostenfrei (Spende zugunsten des NABU erbeten)
Anmeldung erforderlich

**Innenarchitektur als Kunstform:
Erstellen Sie Ihr individuelles Einrichtungskonzept – Online-Kurs**

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Räume professionell zu gestalten, eigene Einrichtungskonzepte zu entwickeln und praktische Fähigkeiten wie Ausmessen, Grundrisse zeichnen sowie Farben, Materialien und Beleuchtung auszuwählen. Digitale und analoge Tools werden vorgestellt. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>
An- und Abmeldeschluss: 24.02.2026

207030

Franziska Schlecht
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 4 x
Eigenes HomeOffice
55,- EUR

Anfänger ohne Vorkenntnisse

207005
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 10. März 2026, 8 x

Fortgeschrittene

207006
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 8 x

205001

Peter Kees
Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr
15. April / 22. April / 29. April / 6. Mai / 13. Mai 2026
Samstag, 9. Mai 2026, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
112,50 EUR

Minutenskizzen - Ideal für unterwegs im Urlaub oder beim Wandern

Entwickeln Sie Ihren eigenen Stil, um Gesehenes zu analysieren und mit Mitteln der eigenen Wahl schnell zu Papier zu bringen. Sie lernen Grundlegendes aus den Bereichen Perspektive, Farbenlehre und Materialkunde. Für Anfänger und Fortgeschrittene, Grundkenntnisse im perspektivischen Zeichnen sind jedoch von Vorteil. Es wird überwiegend im Freien gemalt. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

207020

Anita Gast
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang rechts Hofseite (nicht barrierefrei)
89,50 EUR (zzgl. 15,- bis ca. 35,- EUR Materialkosten nach Verbrauch)

207002

Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 6 x

207003

Dienstag, 9:00-11:15 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 6 x

Pinselzeichnen und Aquarellieren

Wir gehen vom Naturstudium aus und malen Pflanzliches, Landschaften und Stillleben. Bitte mitbringen: Übungs- oder Skizzenblock DIN A3, Malkasten, Waserglas, Läppchen, Aquarellblock (30x40 oder größer), 12er Pinsel, Bleistift HB oder 2B, Radierer, Zeitung oder Malunterlage.

207009

Karin Wohlrabe
Dienstag, 14:30-16:45 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang rechts Hofseite (nicht barrierefrei)
99,- EUR

207009

Natalia Bauer
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang rechts Hofseite (nicht barrierefrei)
119,- EUR (zzgl. 20,- bis ca. 25,- EUR Materialkosten nach Verbrauch)

Fotografie**Grundkurs digitale Fotografie mit System- und Spiegelreflexkameras**

Lernen Sie das digitale Kamerasystem und dessen Funktionsweise kennen: Blende, Belichtungszeit, ISO und Objektive. Außerdem werden Perspektiven und Bildgestaltung behandelt. Die Theorie ist auf 5 Kursabende verteilt. Mit zusätzlich 3-stündiger Praxisexkursion. Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera.

Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

211011

Peter Kees
Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr
15. April / 22. April / 29. April / 6. Mai / 13. Mai 2026
Samstag, 9. Mai 2026, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
112,50 EUR

Mode – Stil

Farbe und Stil - Mode und Make-up

In diesem Kurs wird Ihr Farbtyp bestimmt, Sie lernen Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up. Bitte ungeschminkt und in weißem Oberteil kommen. Materialkosten bitte bar entrichten.

209060

Kerstin Berg
Freitag, 6. März 2026, 17:00-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
29,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

Stilberatung

Stil ist die geglückte Verbindung von Farbe, Form und persönlichem Geschmack. Der vorherige Besuch des Kurses «Farbe und Stil» wird empfohlen. Wie ist die eigene Stilrichtung, wie erkenne ich Körperformen und Proportionen? Jede Teilnehmerin erhält individuell auf Ihre Person abgestimmte Tipps für die Garderobe. Bitte bringen Sie 2 bis 3 Outfits mit, die Sie gerne tragen und/oder bei denen Sie unsicher sind. Materialkosten bitte bar entrichten.

209061

Kerstin Berg
Freitag, 20. März 2026, 17:00-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
29,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten inkl. schriftl. Unterlagen)

Schlüssel zum Wiedereinstieg für Frauen - So präsentieren Sie sich erfolgreich beim Bewerbungsgespräch

Wie bringe ich meine persönlichen und beruflichen Fächten zum Strahlen? Entwickeln Sie Ihre Markenpersönlichkeit weiter. Sie erhalten individuelle Beratung und Coaching. Der Dozent ist Imageberater, Business Coach IHK, Maskenbildner und Hairstylist. Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug und Fotos von sich. Materialkosten bitte bar entrichten.

209069

Ayhan Hardaldali
Freitag, 12. Juni 2026, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragssaum
78,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Attraktivität kennt kein Alter - Tipps und Tricks jünger auszusehen

Ein paar Jahre jünger aussehen, als man eigentlich ist - warum eigentlich nicht? Gut, dass es für einen frischen Blick zahlreiche Hilfsmittel gibt. Kleine Details wirken oft Wunder. Der Dozent gibt Tipps, wie es gelingt, einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen. Mit individueller Beratung und Coaching. Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Accessoires, Parfüm. Materialkosten bitte bar entrichten.

209070

Ayhan Hardaldali
Freitag, 12. Juni 2026, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragssaum
78,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Vorher - Nachher! Ein neuer Typ für Frauen

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Stilberater, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Ayhan Hardaldali ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater und Business Coach IHK. Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug. Materialkosten bitte bar entrichten.

209072

Ayhan Hardaldali
Freitag, 12. Juni 2026, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragssaum
78,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Kreativität

Kreativworkshop: eine Tasche durch Trockenfilzen dekorieren

Jede Tasche ist ein Unikat! Durch die Kunst des Trockenfilzen gestalten Sie nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen Motive auf einer Filztasche. Mit Tipps und Anleitungen für kreative Designs. Sie schaffen einen bleibenden Ausdruck von Kreativität und handwerklichem Geschick. Anfänger willkommen. Material und Werkzeuge werden im Kurs gestellt.

210004

Viktorija Schönhals
Mittwoch, 18. März 2026, 14:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 25. März 2026, 14:00-17:00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang rechts, Hofseite (nicht barrierefrei)
33,50 EUR (zzgl. Materialkosten ca. 20,- EUR)



Goldschmieden

Goldschmiede-Grundtechniken wie Sägen, Biegen, Feilen und Löten werden vermittelt. Gearbeitet wird vorwiegend in Silber. Nicht mehr getragener Schmuck kann umgearbeitet oder eingeschmolzen, einfache Edelsteine gefasst werden. Es entstehen ein bis zwei Schmuckstücke. Da genaues Sehen erforderlich ist, bitte Lesebrille oder Lupe mitbringen. Materialkosten bitte bar entrichten. Geeignet ab 15 J.

209072

Ulrike Fretter
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.05, Seiteneingang rechts Hofseite (nicht barrierefrei)
93,- EUR (zzgl. Materialkosten ab 15,- EUR)

210023

Samstag, 18. April 2026, 12:00-19:00 Uhr
Sonntag, 19. April 2026, 10:00-15:30 Uhr



Töpfern

Werden Sie kreativ und setzen Sie eigene Ideen um oder lassen Sie sich von den getöpferten Anregungen inspirieren - vom kleinen Deko-Igel für den Garten bis zur Obstschale und frei gestalteten Figuren. Abrechnung der Material- und Brennkosten nach Verbrauch. Diese Kosten bitte bar entrichten.

Sandra Wiegert

Lahr-Sulz, Werkstatt Wiegert, Weingartenstr. 1
58,50 EUR (zzgl. 15,- EUR pro kg für Ton, Glasur, Schrüh- und Glasurbrand nach Verbrauch)

208001

Freitag, 19:00-22:00 Uhr
27. Februar / 6. März / 20. März 2026

208002

Freitag, 19:00-22:00 Uhr
10. April / 17. April / 8. Mai 2026

208003

Freitag, 19:00-22:00 Uhr
12. Juni / 19. Juni / 26. Juni 2026

208004

Freitag, 19:00-22:00 Uhr
10. Juli / 17. Juli / 24. Juli 2026

Musik

Alphornkurs für Anfänger Atmung - Ansatz - Stütze

Kursinhalte sind das Atem-, Stütz-, Ansatz- und Zungentraining. Vermittelt werden traditionelle und moderne Stücke. Geeignet für Anfänger. Keine Notenkenntnisse oder musikalische Vorbildung erforderlich. Der Kurs ist besonders interessant für Blasmusiker, da Alphornspiel den Ansatz auf jedem Blasinstrument verbessert. Leihalphörner verfügbar. Instrumente werden gestellt und können zum Üben mit nach Hause genommen werden.

213005

Franz Schüssele
Mittwoch, 19:30-21:30 Uhr
ab Mittwoch, 11. März 2026, 6 x
Verbundschule Raum 122, Otto-Hahn-Str. 5
74,- EUR



Didgeridoo: selbst bauen und spielen

Sie bauen im Workshop ein australisches Didgeridoo aus hochwertigem Bambus mit Feuerimprägnierung und lernen darauf eigene Sounds zu spielen. Mit Übungen zu Grund- und Oberton, Baßstöße und D- Anschlag, sowie die methodische Hinführung zur Permanent- und Bauchatmung. Bitte mitbringen: Arbeitshandschuhe aus Stoff, Luftballon, Trinkglas und Strohhalm. Materialkosten bitte bar entrichten.

213010

Werner Umlauf
Samstag, 18. April 2026, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragssaum
54,- EUR (zzgl. ca. 28,- EUR Materialkosten)

Flötenkurs für Erwachsene

Ob mit Sopran-, Alt-, Tenor- oder Bassflöte: In diesem Kreis steht die Freude am gemeinsamen Musizieren ohne Leistungsdruck im Vordergrund. Dazu sollten Sie (oder trotzdem) ausreichend Vorkenntnisse mitbringen. Die bereits bestehende Gruppe heißt Neueinsteiger/innen herzlich willkommen und möchte mit Ihnen beim Spielen die Freude an der Musik teilen. Bitte bringen Sie Ihre Flöte mit. Neueinsteiger geben bitte bei der Anmeldung an, welche Blockflöte sie spielen.

213030

Gabriele Sailer
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 12. März 2026, 12 x
Musikschule Orchestersaal, Lotzbeckstr. 20
78,50 EUR

Musik auf historischen Instrumenten

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Dudelsack, Drehleier, Flöten oder Schwiegel (eine klappenlose Querflöte) zu erlernen. Diese Instrumente wurden schon im Mittelalter gespielt und später als Tanzmusikinstrumente eingesetzt. In der neueren Zeit erleben diese Instrumente eine Wiederbelebung in der Folk-Musik. Wenn Sie ein Instrument leihen möchten, rufen Sie bitte den Dozenten Günter Bläsi an (Tel. 07807/955092).

213043

Günter Bläsi
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Verbundschule Raum 117, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR



Mittelalterliche und traditionelle Tanzmusik

Dieser Kurs erarbeitet in Ensembles Melodien vom Mittelalter bis in die neuere Zeit. Ob Klarinette, Dudelsack, Geige, Gitarre, Drehleier, Flöte oder Rhythmusinstrumente, jedes Instrument ist willkommen. Notenkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig. Wenn Sie ein Instrument leihen möchten, rufen Sie bitte den Dozenten Günther Bläsi an (Tel. 07807/955092).

213044

Karin Nachtigall
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Verbundschule Raum 122, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR

Ein Abend mit historischen Instrumenten

Mit 7 verschiedenen Dudelsäcken, Fideln, Flöten und weiteren Instrumenten zeigen die Teilnehmer der VHS-Kurse zur historischen Musik, was sie in den letzten 10 Wochen erarbeitet haben. Unter der Leitung von Karin Nachtigall, Dagmar und Günter Bläsi haben die Hobby-Musiker Stücke aus vier Jahrhunderten eingeübt. Zu den Stücken kann auch getanzt werden. Günter Bläsi erklärt die meist einfachen Tänze und tanzt sie mit dem Publikum.

213045

Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben
Eintritt frei

Gesundheit

vhs macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind wichtige Voraussetzungen, um Beruf und Privatleben erfolgreich zu meistern. Gesundheitskompetenz hilft Ihnen, Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken. In unseren Bildungsangeboten lernen Sie, was zu einem gesunden Lebensstil gehört: Stress abbauen, den eigenen Körper positiv wahrnehmen, Kraft schöpfen und sich ausgewogen ernähren. Der Austausch mit anderen Menschen unterstützt dabei, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen zu bewältigen. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Resourcen, macht fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Aktuelle Forschung bestätigt den positiven Einfluss von Bewegung, Ernährung, Emotionalität und Stressbewältigung auf Lernprozesse. Die Gesundheitsbildung an Volkshochschulen greift diese Erkenntnisse seit langem auf und verbindet Wissen mit praxisnahem, gruppenbezogenem Lernen – eine wichtige Grundlage für lebenslanges Lernen.

Vorträge

Forum Gesundheit

Vortragsreihe in Kooperation mit dem Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.
VHS-Zentrum zum «Pflug», Kaiserstr. 41, Pflugsaal,

Oncologie - von der konventionellen Chemotherapie zur zielgerichteten molekularen Therapie

303001
Dr. Oliver Schmah
Montag, 9. März 2026, 19:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Wenn's der Leber mal zu viel wird - alkoholische und nicht alkoholische Fettleber

303002
Prof. Dr. med. Leonhard Mohr
Montag, 11. Mai 2026, 19:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Die Zukunft gemeinsam gestalten. Megatrends in Medizin und Pflege - und wie wir sie gemeinsam angehen können.

303030-04
Prof. Dr. Daniel Buhr
Mittwoch, 29. April 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Cholesterin - was Sie darüber wissen sollten

Der Vortrag soll auf der Grundlage des heutigen Wissensstandes Antworten zu häufig gestellten Fragen zum Thema Cholesterin geben. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

303003

Dr. med. Dominik Kriegeskotte
Montag, 4. Mai 2026, 19:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragssaal
Eintritt frei

Online-Vortragsreihe: Gesund und digital vor Ort

Das Projekt „gesund und digital vor Ort“ wird im Rahmen des Programms BELL durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert. Die Vortragsreihe richtet sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger. Ziel ist es, niedrigschwellig über gesundheitsrelevante Themen zu informieren und zu sensibilisieren. Weitere Informationen auf der VHS Homepage unter der jeweiligen Kursnummer.

Wie E-Akte und E-Rezept die Zukunft gestalten - Was bedeutet dieser Wandel für uns?

303030-02

Andreas Lenz
Mittwoch, 25. Februar 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Mit Technik Leben - Das intelligente Wohnen von morgen

303030-03

Thomas Heine
Mittwoch, 25. März 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Die Zukunft gemeinsam gestalten. Megatrends in Medizin und Pflege - und wie wir sie gemeinsam angehen können.

303030-04

Prof. Dr. Daniel Buhr
Mittwoch, 29. April 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Lebenslanges Lernen und Wohlbefinden im Alter

Warum Lernen nie aufhört - und wie Routinen dabei helfen können

303030-05

M. Sc. Psych. Julia Heckmann-Umhau
Mittwoch, 20. Mai 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Sensible Daten, starke Verantwortung - Datenschutz im Zeitalter von E-Akte und E-Rezept

303030-06

Bianca Kastl
Mittwoch, 24. Juni 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Das Erbe im Netz - Wie wir unseren digitalen Nachlass gestalten können

303030-07

Oliver Buttler
Mittwoch, 15. Juli 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Entspannung

Bitte zu allen Entspannungs- und Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte sowie bequeme Kleidung mitbringen.

Balance für Körper & Seele

Finden Sie heraus, mit welcher Entspannungsmethode Sie am besten zur Ruhe kommen und abschalten können. Ein idealer Kurs, um verschiedene Möglichkeiten wie z.B. Yin Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qigong Übungen, Phantasiereisen, ausgleichende Atemübungen kennen zu lernen.
Am 13.04. findet der Kurs nicht statt.

301001

Alexandra Merz
Montag, 19:15-20:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 8 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
43,- EUR

Entspannt ins Wochenende mit Progressiver Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung geht es im Wesentlichen darum, Stress und körperliche Verspannungen zu reduzieren. Durch gezielte An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen können Sie nicht nur eine tiefe körperliche Entspannung erreichen, sondern auch zu einer verbesserten Stressbewältigung beitragen. Sie können die Übungen in Rückenlage oder sitzend durchführen. Am 20.03.2026 findet der Kurs nicht statt.

301002

Friederike Wingert
Freitag, 18:00-19:00 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.08
39,- EUR

Ganzheitliche Meditation

Ganzheitliche Meditation ist eine Praxis, die darauf abzielt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie kombiniert Atemtechniken, körperliche Entspannung und geistige Fokussierung, um ein umfassendes Gefühl von Wohlbefinden zu fördern. Durch diese Meditation werden körperliche Spannungen gelöst, der Geist beruhigt und die emotionale Balance wiederhergestellt.

301004

Nelli Friedel
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
36,- EUR

Yoga

Yogalates - Mittelstufe

Yogalates ist eine moderne Fitnessdisziplin, die Yoga und Pilates kombiniert. Sie vereint die meditativen und dehnenden Aspekte des Yoga mit den kräftigenden und stabilisierenden Übungen des Pilates.

301003

Nelli Friedel
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
53,50 EUR

„Gute Nacht“ - Yoga online

Yoga für einen erholsamen Schlaf
In diesem Kurs erwachtet dich eine Kombination aus Achtsamkeitsübungen, entspannender Yogapraxis, Tiefeentspannung, Yoga Nidra und Meditation. Ziel ist es, eine persönliche Abend-Routine zu entwickeln, die dich beruhigt und optimal auf einen erholsamen Schlaf vorbereitet. Was wird benötigt: Ein ruhiger Raum, Matte, Sitzkissen, warme Decke, 2 Yogablöcke oder dicke Bücher, Computer oder Tablet mit Kamera und Mikrofon.

301005

Annette Herlt
Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. März 2026, 8 x
(kein Kurstermin am 26.03.2026)
Eigenes HomeOffice
78,- EUR

Hatha-Yoga für starke Frauen - Online

Sie sind übergewichtig und wollten immer schon Yoga ausprobieren? In dieser Gruppe geht es darum, frei von Leistungsdenken den Körper und seine Bedürfnisse besser kennen zu lernen und in die Entspannung und Ruhe zu finden. Sie erlernen ein speziell angepasstes Yogaprogramm, das neben den Yoga Stellungen auch Atemübungen und Meditation beinhaltet. Was wird benötigt: ein ruhiger Raum, Matte, Sitzkissen, warme Decke, 2 Yogablöcke oder dicke Bücher, Computer oder Tablet mit Kamera und Mikrofon.

301006

Annette Herlt
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. März 2026, 8 x
Eigenes HomeOffice
78,- EUR

Yoga für Anfänger

301034

Michael Lehmann
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
77,50 EUR

Hatha-Yoga

301039

Eva Kollmer
Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Bürgerzentrum im Bürgerpark, Mauerweg 9
71,50 EUR

Hatha-Yoga 50+

301045

Eva Kollmer
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde
64,50 EUR

Workshop FaszienYoga - Unsere Faszien mögen es abwechslungsreich!

In diesem Workshop werden wir Yoga-Übungen aus dem Yin-Yoga praktizieren. Außerdem werden wir

federn, schwingen, schütteln und dehnen, um durch sanfte, erkundende und fließende Bewegungen ein besseres Bewusstsein für die Bindegewebsstrukturen zu entwickeln. Auch die Wirkung verschiedener Faszienbälle auf den Körper werden wir näher erkunden.

301042

Nicole Seubert
Rheintalblick 37
21,50 EUR

301035

Dienstag, 24. März 2026, 18:30-21:30 Uhr

301036

Dienstag, 21. April 2026, 18:30-21:30 Uhr

301037

Dienstag, 19. Mai 2026, 18:30-21:30 Uhr

Yoga kennt kein Alter

301046

Nicole Seubert
Freitag, 9:30-11:15 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 10 x
Rheintalblick 37
110,50 EUR

Yoga 60+

Der Kurs findet auch am 09.04.2026 statt!

301049

Martine Pretsch
Donnerstag, 10:30-12:00 Uhr
ab Donnerstag, 5. März 2026, 9 x
Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates“
72,50 EUR

Hatha-Yoga

301044

Marie-Luise Heinkel
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Bürgerzentrum im Bürgerpark, Mauerweg 9
71,50 EUR

301043

Marie-Luise Heinkel
Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Bürgerzentrum im Bürgerpark, Mauerweg 9
71,50 EUR

301048

Marie-Luise Heinkel
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x (kein Kurs am 03.03.26)
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
71,50 EUR

301041

Marie-Luise Heinkel
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Tai Chi Schule Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a
71,50 EUR

301042

Marie-Luise Heinkel
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Tai Chi Schule Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a
71,50 EUR



Bewegung

Hatha-Yoga und Faszien-Training**301052**

Gerhard Schulz

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr

ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 8 x

kein Kurstermin am 04.03.2026.

Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1

51,50,- EUR

Hatha-Yoga für Männer**301056**

Gerhard Schulz

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr

ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 9 x

Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1

58,- EUR

Yoga am Vormittag**301053**

Ursula Asimus

Mittwoch, 10:30-11:45 Uhr

ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 11 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal

61,- EUR

Kundalini Yoga

Dich erwartet eine abwechslungsreiche und manchmal eine sehr dynamische Praxis. Kundalini Yoga kombiniert körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und Gesang, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Diese Praxis fördert nicht nur die Flexibilität und Stärke des Körpers, sondern auch die geistige Klarheit und innere Ruhe. Der Kurs findet am 16.03.2026 nicht statt!

301058

Julia Kretz

Montag, 17:00-18:30 Uhr

ab Montag, 23. Februar 2026, 6 x

kein Kurstermin am 16.03.2026

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.08

58,50 EUR

Qigong – Tai Chi**Qigong**

Langsame fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem lindern Beschwerden, schulen den Gleichgewichtssinn, fördern die Konzentration und entspannen das Nervensystem. Die Übungen sind leicht zu erlernen, können individuell angepasst und zuhause selbstständig ausgeführt werden.

301068

Stephan Huber

Dienstag, 10:00-11:30 Uhr

ab Dienstag, 10. März 2026, 8 x

Tai Chi Schule, Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a

64,50 EUR

Tai Chi - Einführung

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat und das Prinzip der immer wiederkehrenden Wandlung von Yin und Yang ins Zentrum stellt. Unterrichtet wird authentisches Yang-Stil Tai Chi Chuan. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

301071

Alice Pusch

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr

ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x

Schule im Industriehof 12

71,50 EUR

Tai Chi - Weiterführung

Gelernt wird Teil 2 und Teil 3. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

301070

Alice Pusch

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr

ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x

Schule im Industriehof 12

71,50 EUR

Feldenkrais®**Leichtigkeit mit der Feldenkrais® Methode**

Bewegung ist wichtig, aber noch wichtiger ist, wie wir uns bewegen. Selbst alltägliche Bewegungen, die ohne Rücksicht auf unsere Grenzen ausgeführt werden, führen zu Verletzungen. Die Feldenkrais-Methode lehrt uns auf sehr sanfte und einfache Weise, wie wir uns effizienter und intelligenter bewegen können, um Reibung zu vermeiden und Verletzungen vorzubeugen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme und rutschfeste Socken und ein Handtuch.

301080

Eva Barril Roig

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

ab Donnerstag, 19. März 2026, 6 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.08

70,50 EUR

Kennenlernen der Feldenkrais Methode® - Workshop

Entdecken Sie die Feldenkrais® Methode in einem Workshop. Sanfte Bewegungen fördern Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Erleben Sie, wie kleine Veränderungen große Wirkung zeigen können. Lernen Sie sich und Ihren Körper neu kennen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme und rutschfeste Socken, ein Handtuch, Essen und etwas zum Trinken.

301081

Eva Barril Roig

Samstag, 14. März 2026, 10:00-16:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragssaal

31,50 EUR

Bitte zu allen Entspannungs- und Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte sowie bequeme Kleidung mitbringen.

Sanftes Rückenfit für Frauen 60+

Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern.

302001

Ines Matzat

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x

Clara-Schumann-Gymnasium, Christoph-Schmitt-Str. 3,

Turnhalle

39,50 EUR

Rückenfit für Frauen

Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren.

302002

Ines Matzat

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x

Clara-Schumann-Gymnasium, Christoph-Schmitt-Str. 3,

Turnhalle

39,50 EUR

Rückenfit

Eine Rückengymnastik für Jeden. Der komplette Bewegungsapparat wird einbezogen.

302009

Monja Ludin

Montag, 17:00-18:00 Uhr

ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x

Friedrichschule Turnhalle, Stefanienstr. 33

49,50 EUR

Rückenfit

Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern.

302006

Dienstag, 18:45-19:45 Uhr

ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x

Rathaus Sulz, Bürgersaal

39,50 EUR

Morgengymnastik - NABU

An fünf aufeinander folgenden Montagen genießen wir die Morgengymnastik am „Udo-Baum-Haus am Hohbergsee“. An frischer Luft kräftigen wir unsere Muskeln, bewegen unsere Gelenke und lachen zusammen, wenn wir muntere Koordinationsübungen durchführen. Wer das 60. Lebensjahr überschritten hat, ist herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Outdoor Schuhe und etwas zum Trinken.

302060

Harry Huhn

Montag, 9:30-11:00 Uhr

ab Montag, 7. September 2026, 5 x

Treffpunkt: Udo-Baum-Haus am Hohbergsee,

Schillingsweg 2/13, 77933 Lahr

Kostenfrei

Rückenfit 60+**Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen.

302007

Sabine May

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr

ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 12 x

Clara-Schumann-Gymnasium, Christoph-Schmitt-Str. 3,

Turnhalle

47,50 EUR

302008

Sabine May

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 12 x

Clara-Schumann-Gymnasium, Christoph-Schmitt-Str. 3,

Turnhalle

47,50 EUR

Rückenfit 50+

Damit er noch lange entzückt: Besonders geeignete Übungen für den Rücken.

302011

Manuela Fimm

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x

Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

39,50 EUR

Rückenfit**302012**

Manuela Fimm

Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr

ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x

Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

39,50 EUR

302009

Manuela Fimm

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x

Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

39,50 EUR

302004

Manuela Gißler-Frank

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr

ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x

Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

39,50 EUR

302010

Anton Walter

Mittwoch, 20:10-21:10 Uhr

ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 11 x

Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

43,50 EUR

302016

Isabel Scholz

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x

Zumba®

Zumba® ist ein Rundumtraining und für jeden geeignet!

302030

Irma Jariashvili-Ziebold
Samstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Samstag, 28. Februar 2026, 12 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
47,50 EUR

Geführte Kanutour Alte Elz (bei Riegel)

Genießen Sie den wunderschönen Wanderfluss Alte Elz, der sich durch das Rheintal von Riegel bis an den Rhein zum Europa-Park schlängelt. Es gelten die AGB der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg. Ausführliche Veranstaltungsinformationen finden Sie auf unserer Homepage.
Treffpunkt/Einstieg: Riegel, Sportplatz an der Elz, P & R Parkplatz (Autobahnausfahrt).

302091

Samstag, 27. Juni 2026, 9:30-13:30 Uhr
Verbindlicher Ersatztermin am 4.07.2026
45,- EUR/ 39,- EUR (6-15 J.)

302092

Samstag, 18. Juli 2026, 9:30-13:30 Uhr
Verbindlicher Ersatztermin am 25.07.2026
45,- EUR/ 39,- EUR (6-15 J.)

Aqua-Gymnastik

Wir steigern das Wohlbefinden, halten uns fit und elastisch. Der Wasserwiderstand trägt wesentlich zur Kräftigung der Muskulatur bei, Verspannungen können sich lösen.

302034

Dudu Yilmazer
Donnerstag, 17:00-17:45 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Ortenau Klinikum Bewegungsbad, Klosterstr. 19
80,- EUR

302035

Dudu Yilmazer
Donnerstag, 17:45-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Ortenau Klinikum Bewegungsbad, Klosterstr. 19
80,- EUR

Ernährung

Bitte bringen Sie zu allen Kursen 1-2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsbehälter mit. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet.

Genuss rund ums Brot

Haben Sie auch genug von faden, schnell altbackenen Broten? Träumen Sie vom unwiderstehlichen Duft, der Ihre Krüme erfüllt und einer knusprigen Kruste mit sanfter Krume? Dann ist dieser Brotbackkurs genau das Richtige für Sie. Schritt für Schritt lernen Sie, mit wenigen natürlichen Zutaten, wahre Meisterwerke zu zaubern.

305001

Christiane Bischoff
Freitag, 6. März 2026, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Frühlingsmenü

In diesem Kurs beschäftigen wir uns größtenteils mit verschiedenen Methoden Spargel zuzubereiten sowie passenden Beilagen und natürlich der perfekten Ergänzung dazu, der Sauce Hollandaise und deren Abwandlungen. Küche mit Pfiff von einem erfahrenen Küchenchef.

305004

Paul Seeger
Dienstag, 17. März 2026, 17:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Backen für Wiedereinsteiger

Ist Ihr Backofen lange kalt geblieben? Fühlen Sie sich unsicher bei Hefeteig oder den Grundrezepten? Dann ist dieser Auffrischungskurs genau das Richtige für Sie! Ich hole Sie dort ab, wo Sie stehen und festige die wichtigsten Techniken und Kniffe, damit Ihre Kuchen garantiert gelingen.

305002

Christiane Bischoff
Freitag, 17. April 2026, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Fingerfood

Lust auf außergewöhnliche Häppchen, die optisch und geschmacklich begeistern? In diesem Kurs entdecken Sie die Kunst, aus einfachen Zutaten fantasievolle und raffinierte Mini-Kreationen zu zaubern. Egal ob für die nächste Party oder einen geselligen Abend. Lernen Sie, wie sie mit Farben, Formen und Aromen spielen können, um Ihre Gäste mit stilvollen Köstlichkeiten zu überraschen.

305003

Christiane Bischoff
Mittwoch, 6. Mai 2026, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Sommerküche

Im Kochworkshop «Sommerküche» wird gezeigt, wie sich saisonale Zutaten in köstliche Gerichte verwandeln. Ob Kochanfänger oder Genießer mit Erfahrung - der Kochworkshop bietet Inspiration, neue Geschmacks erlebnisse und jede Menge Spaß am Herd.

305007

Ilse Schiff
Mittwoch, 15. Juli 2026, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Internationale Küche

Entdecken Sie die den Genuss der türkischen Küche

Entdecken Sie die türkische Küche anhand einer ihrer bekanntesten Gerichte: Manti. In diesem VHS-Kurs stellen wir verschiedene Manti-Varianten her – von klassisch bis vegetarisch. Sie lernen die Teigherstellung, unterschiedliche Füllungen sowie traditionelle Falttechniken kennen. Abgerundet wird der Kurs durch typische Soßen wie Joghurt- und Paprikabutter.

305032

Dudu Yilmazer
Mittwoch, 25. März 2026, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Entdecken Sie die Vielfalt der türkischen Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die abwechslungsreiche Welt der Köfte. Gemeinsam bereiten wir unterschiedliche Varianten zu – mit Fleisch, Bulgur oder Linsen (Mercimek Köftesi). Sie lernen typische Gewürze, Zubereitungsarten und Serviermöglichkeiten kennen und erhalten Einblicke in die türkische Alltagsküche.

305033

Dudu Yilmazer
Mittwoch, 22. Juli 2026, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)



Persisches 3-Gänge-Menü

Lernen Sie die persische Küche kennen. Wir bereiten ein abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü zu.

305034

Mansoureh Saghaei Lighvan
Freitag, 27. März 2026, 17:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

305035

Mansoureh Saghaei Lighvan
Freitag, 12. Juni 2026, 17:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Asiatisches Menü

Quer durch die Asiatische Küche probieren wir uns an Teigtaschen aus und erkunden die asiatische Suppenkultur wie z.B. Ramen. Küche mit Pfiff von einem erfahrenen Küchenchef.

305031

Paul Seeger
Dienstag, 21. April 2026, 17:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Italienische Küche

In diesem Kochkurs bereiten Sie drei italienische Klassiker zu: frische Bruschetta, eine aromatische Pasta al Limone con Tonno sowie eine zart-cremige Panna Cotta als Dessert.

305036

Giovanni D' Alia
Samstag, 25. April 2026, 17:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)



Deutsch als Fremdsprache

Informationen zu den Integrationskursen, Berufssprachkursen und Deutschprüfungen finden Sie auf unserer Homepage: <https://vhs.lahr.de/>
Deutsch als Fremdsprache

Bitte vor Anmeldung zu den Deutschkursen einen Einstufungstest durchführen:
<https://vhs.lahr.de/>
Service – Online-Einstufungstest Deutsch

Deutsch A1.2- 4. Semester

Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A1.2 (Hueber Verlag) ab Lektion 12

4040033

Ulrike Harter
Montag und Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 2. März 2026, 24 x
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.04
280,- EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

Deutsch A2.2 - 6. Semester

Schritte plus neu 4 (Hueber Verlag), ab Lektion 1

4040034

Susanna Paris
Montag, 17:45-20:00 Uhr
ab Montag, 2. März 2026, 12 x
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
315,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Deutsch Vertiefung und Wiederholung B1 - 3. Semester

In diesem Kurs werden wichtige Grammatikthemen für Sprachniveau B1 wiederholt und gefestigt und die Fertigkeiten im schriftlichen und mündlichen Ausdruck gezielt trainiert.

Lehrwerk: Deutsch intensiv Grammatik B1. Das Training (Klett)

4040035

Katharina Zimpfer
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. März 2026, 12 x
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
210,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Lerncafé Deutsch

Offenes Angebot für alle Deutschlernenden der VHS Lahr in Kooperation mit dem Freundeskreis Flüchtlinge Lahr

Im Lerncafé können Sie kostenfrei mit Ehrenamtlichen Hausaufgaben machen, am Computer lernen und Deutsch sprechen.

Jeden Dienstag, außer in den Schulferien, jeweils 13:00-14:30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule (Altes Gebäude), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
Kostenfrei (Anmeldung ist nicht erforderlich)



Lahrer Integrationstandem

Ehrenamtliche Unterstützung für Zugewanderte - ein Angebot in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Lahr

Jeden Montag, 15:00-17:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Lahr / Begegnungshaus am Urteilsplatz, Friedrichstr. 7
Weitere Informationen: Nadezhda Derevanko, Tel. 07821 327 1144, E-Mail: nadezhda.derevanko@lahr.de
Kostenfrei (Anmeldung ist nicht erforderlich)

Sprachen

Englisch

Englisch Sprachberatung

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Englisch-Beratung informieren Sie Dozent/innen gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Bitte machen Sie den Einstufungstest online hier bereits vor der Beratung und bringen das Ergebnis zur Sprachberatung mit.

Montag, 9. Februar 2026, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum «Pflug», Kaiserstr. 41, Raum 1.34
Kostenfrei

Englisch für den Wiedereinstieg A1 - 1. Semester

Great! A1, 2nd edition.

406001

Angelika Verhoeven
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 10 x
Verbundschule Raum 223, Otto-Hahn-Str. 5
146,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Englisch für den Wiedereinstieg A1 - 2. Semester

Great! A1, 2nd edition, ab Lektion 4.

406002

Damaris Maurer
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Verbundschule Raum 123, Otto-Hahn-Str. 5
146,00 EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Englisch für den Wiedereinstieg A2.1 - 7. Semester

Great! A2, 2nd edition, ab Lektion 7

406004

Damaris Maurer
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Verbundschule Raum 123, Otto-Hahn-Str. 5
140,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

A new start B1

Headway 5th edition Pre-Intermediate, ab Lektion 7/8.

406006

Astrid Jörger-Baumann
Montag, 11:00-12:30 Uhr
ab Montag, 2. März 2026, 9 x
VHS-Zentrum zum «Pflug», Kaiserstr. 41, Raum 2.06
66,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Konversation

English Conversation B1/B2

406016

Astrid Jörger-Baumann
Montag, 9:15-10:45 Uhr
ab Montag, 2. März 2026, 9 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
66,- EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Englisch für die Reise

Englisch für die Reise - Kompaktkurs

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen A1/A2. Bitte mitbringen: Hooray for Holidays! (Hueber)

406010

Pinar Ertekin
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 16. April 2026, 4 x
Verbundschule Raum 124, Otto-Hahn-Str. 5
117,- EUR (min. 3/max. 5 Teiln.)



Aufpreis/Terminkürzung bei Unterbelegung.

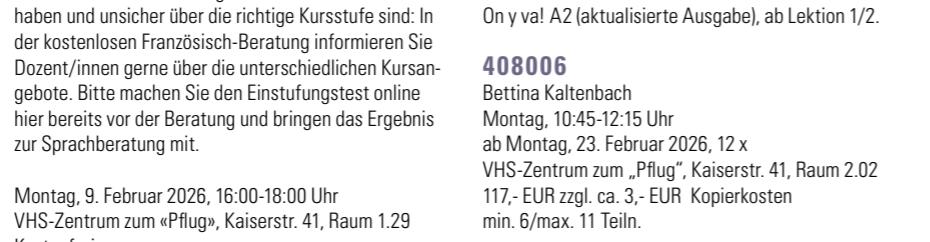
Bei Sprachkursen, die zu Kursbeginn unterbelegt sind, wird nach Absprache im Kurs ein Aufpreis und/oder eine Terminkürzung vereinbart. In Sprachkursen können nach Rücksprache mit den Teilnehmenden des Kurses über die in der Kursausschreibung angegebene Gruppengröße hinaus weitere Teilnehmende aufgenommen werden. Kursgebühren und Terminanzahl bleiben bei Überbuchung eines Sprachkurses unverändert.

Französisch

Französisch Sprachberatung

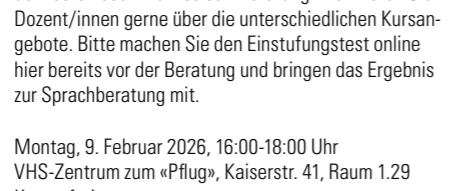
Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: In der kostenlosen Französisch-Beratung informieren Sie Dozent/innen gerne über die unterschiedlichen Kursangebote. Bitte machen Sie den Einstufungstest online hier bereits vor der Beratung und bringen das Ergebnis zur Sprachberatung mit.

Montag, 9. Februar 2026, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum «Pflug», Kaiserstr. 41, Raum 1.29
Kostenfrei



Französisch mit Muße A2.1 - 12. Semester

On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 1/2.



408006

Bettina Kaltenbach
Montag, 10:45-12:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
117,- EUR zzgl. ca. 3,- EUR Kopierkosten
min. 6/max. 11 Teiln.

Konversation

Französisch Conversation B1 - 23. Semester

408007

Sabine Lorenz
Mittwoch, 19:50-21:20 Uhr
ab Mittwoch, 4. März 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34
73,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

La Table Ronde – Sprachenstammtisch Französisch

Freitag, 13. März/17. April/12. Juni 2026
jeweils 19:00-20:30 Uhr
Gasthaus Lamm, Lammstr. 2
Kostenfrei

Italienisch

Italienisch A1.1

Con piacere nuovo A1

408001

Emna Thier

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

ab Dienstag, 3. März 2026, 10 x

Verbundschule Raum 226, Otto-Hahn-Str. 5

146,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Französisch A1.1 - 2. Semester

Chapeau! A1, ab Lektion 4

408002

Emna Thier

Montag, 19:00-20:30 Uhr

ab Montag, 23. Februar 2026, 14 x

Verbundschule 118, Otto-Hahn-Str. 5

164,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Französisch A1.1 - 4. Semester

Chapeau! A1, ab Lektion 4.

408003

Bettina Kaltenbach

Mittwoch, 10:45-12:15 Uhr

ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 8 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02

93,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Französisch A1.2 - 5. Semester

Chapeau! A1, ab Lektion 4.

409003

Daniela Hamm

Montag, 18:00-19:30 Uhr

ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34

140,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Italienisch A1.2 - 3. Semester

Chiaro! A1, Nuova edizione, ab Lektion 6.

30.03.2026 findet der Kurs statt.

409004

Dr. Giuseppe Pantusa

Freitag, 17:00-18:30 Uhr

ab Freitag, 27. Februar 2026, 15 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34

175,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Italienisch A1.2 - 4. Semester

Chiaro! A1, Nuova edizione, ab Lektion 10

409005

Dr. Giuseppe Pantusa

Montag, 18:00-19:30 Uhr

ab Montag, 23. Februar 2026, 15 x

Verbundschule Raum 122, Otto-Hahn-Str. 5

175,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Italienisch A2.1 - 7. Semester

Chiaro! A2, Nuova edizione, ab Lektion 4/5.

409006

Dr. Giuseppe Pantusa

Montag, 19:35-21:05 Uhr

ab Montag, 23. Februar 2026, 15 x

Verbundschule Raum 122, Otto-Hahn-Str. 5

175,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Italienisch A2.1 - 7. Semester

Chiaro! A2, Nuova edizione, ab Lektion 4/5.

Konversation – Grammatik

Curso de conversación y gramática (B1/B2)

Italienisch für die Reise

Italienisch für die Reise A1 - Kompaktkurs

Für den Kurs wird die vhs.cloud als Lernplattform verwendet, auf der die Kursmaterialien zur Verfügung gestellt werden.

422003

Sindy Erny-Barrera
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 12 x
Verbundschule Lahr, Raum 225, Otto-Hahn-Str. 5
117,- EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

Spanisch für den Wiedereinstieg A2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen, die in früheren Semestern begonnen hatten, Spanisch zu lernen oder sich anderweitig erste Grundlagen angeeignet haben und die Sprache wieder aktivieren und ausbauen möchten. Bitte mitbringen: Impresiones A2, ab Lektion 7/8.

422004

Carlos Rodrigo Torres Diaz
Freitag, 14:50-16:20 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34
156,- EUR (min. 3/max. 5 Teiln.)

Spanisch für den Wiedereinstieg A2

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen, die in früheren Semestern begonnen hatten, Spanisch zu lernen oder sich anderweitig erste Grundlagen angeeignet haben und die Sprache wieder aktivieren und ausbauen möchten. Bitte mitbringen: Impresiones A2, ab Lektion 7/8.

422005

Maria Mercedes Viera-Stiefel
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 12 x
Verbundschule Lahr, Raum 221, Otto-Hahn-Str. 5
140,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Spanisch B2.1 - 21. Semester

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. Während des Kurses lesen wir ein einfaches spanisches Buch! Aula Internacional 4 B2.1, ab Lektion 1

422007

Teresita Schablosky-Marín
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 4. März 2026, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34
136,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Spanisch für die Reise

Weitere Sprachen

Arabische Sprache, Kultur und Gesellschaft

401002

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
117,- EUR (min. 5/max. 8 Teiln.)

Arabisch A2.2 - 19. Semester

Kalamuna A2 sowie Kursmaterial vom Dozenten.

401004

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
117,- EUR (min. 5/max. 8 Teiln.)

Japanisch erleben - Einstiegskurs zum Mitmachen

In diesem Kurs lernen Sie einfache Wörter und Sätze zu Themen wie Begrüßung, Essen, Zahlen, Tiere usw. Mit kleinen Aktivitäten wie Spielen, Basteln oder Schreiben wird Japanisch lebendig und verständlich. Der Kurs findet auf Japanisch statt, mit visueller Unterstützung und Gestik.

410001

Midori Obert
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 30. April 2026, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
117,- EUR (zzgl. 3,- EUR Kopierkosten) (min. 3/max. 5 Teiln.)

Kompaktkurs Russisch und Kyrillisch

Effektiver Einstieg in die melodische russische Sprache, auch für Interessierte geeignet, die beruflich oder ehrenamtlich mit russischsprachigen Menschen zu tun haben und in kurzer Zeit einfache Redemittel und das kyrillische Alphabet erlernen möchten.

419002

Susanna Paris
Samstag, 9:30-12:45 Uhr
21. März/18. April/9. Mai/20. Juni/18. Juli 2026
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03

73,50 EUR (min. 6/max. 9 Teiln.)

Kompaktkurs Russisch und Kyrillisch - 2. Semester

419001

Susanna Paris
Samstag, 9:30-12:45 Uhr
28. Februar/28. März/25. April/16. Mai/13. Juni 2026
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum 1.01, 1. OG
195,- EUR (zzgl. 3,- EUR Kopierkosten
min. 3/max. 7 Teiln.)

Niederländisch im Programmteil der Außenstelle Ettenheim auf S. 37

Schwedisch A2+ - 24. Semester

Tala Svenska A2+ (Groa Verlag), ab Lektion 16.

420001

Evelyne Maier
Samstag, 9:30-12:00 Uhr
21. März/18. April/9. Mai/20. Juni/18. Juli 2026
Theodor-Heuss-Schule (Altbau), Dinglinger Hauptstr. 63, Raum E.03
73,50 EUR (min. 6/max. 9 Teiln.)

Türkisch für die Reise - Kompaktkurs

In diesem Kompaktkurs werden Sie nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, um sich im Reiseland sprachlich zurechtzufinden, sondern auch Einblick in die türkische Kultur bekommen. Bitte mitbringen: Haydi Tatlie! (Hueber Verlag)

424001

Birsen Sen-Acigöz
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 16. April 2026, 4x
Verbundsschule Raum 221, Otto-Hahn-Str. 5
117,- EUR (min. 3/max. 5 Teiln.)



Computer & Beruf

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informations-technologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmreichs „Arbeit und Beruf“. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmreichs: Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge oder berufsbezogene Sprachkurse.

Schlüsselqualifikationen

Nie wieder sprachlos - Rhetorik für Alltag und Beruf

In diesem dynamischen Workshop erlernen Sie wichtige Techniken der Körpersprache und der nonverbalen Kommunikation. Interaktive Körper-, Sprech-, Stimm- und Atem-Übungen kommen zum Einsatz und es werden Techniken vermittelt, wie Sie auch auf schwierige Fragen souverän reagieren können. Nach Ablösung gibt es die Möglichkeit zur Video-Analyse.

506001

Michael Lehmann
Samstag, 25. April 2026, 9:30-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
58,- EUR

Gewaltfreie Kommunikation

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ ist ein hilfreiches Modell, neue Kommunikationsmöglichkeiten auszuprobieren und eigene Muster zu durchschauen. In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundsätze dieses Ansatzes kennen. In Übungen und kleinen Rollenspielen probieren Sie dies an Alltagsbeispielen aus.

506014

Jutta Gänshirt
Samstag, 7. März 2026, 9:30-13:30 Uhr
Samstag, 14. März 2026, 9:30-13:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
62,- EUR

Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30 beziehungsweise 70 Prozent des Kursentgelts erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Wenn Sie 55 Jahre oder älter sind erhalten Sie 70 Prozent Ermäßigung, wenn Sie jünger sind erhalten Sie 30 Prozent Ermäßigung. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder Kommune.
- Sie sind Unternehmer oder Freiberufler.
- Sie sind Existenzgründer oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger (zum Beispiel nach Arbeitslosigkeit oder Familienphase).

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



Kofinanziert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg

Kurse mit ESF-Fachkursförderung sind mit dem ESF-Logo gekennzeichnet

Windows & Office

Windows 11 - Grundlagen und Neuerungen

Entdecken Sie die wichtigsten Grundlagen und Neuerungen von Windows 11. Sie lernen die moderne Benutzeroberfläche kennen und passen Einstellungen individuell an. Der Kurs vermittelt praxisnahe Wissen für das aktuelle Windows-Betriebssystem.

501002

Dennis Bauske
Mittwoch, 4. März 2026, 18:30-20:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 19,- EUR

BACK TO THE 80s
MEIN RADIO - MEIN SWR1
SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Schluss mit dem Datenchaos - Dateien und Ordner gekonnt organisieren
Wenn Sie Dokumente ordnen möchten oder auf der Suche nach gespeicherten Fotos und Dateien sind, dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Im Kurs lernen Sie das System von Laufwerken, Ordnern und Dateien verstehen und erstellen eine effiziente Ablagestruktur. Sie lernen auch gezielt nach Dateien zu suchen und mit verschiedenen Datenträgern wie USB-Sticks oder externen Festplatten umzugehen.

501003

Dennis Bauske
Mittwoch, 25. März 2026, 18:30-20:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
19,- EUR

**Textverarbeitung Word**

Erlernen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung mit Microsoft Word. In diesem praxisnahen Kurs entdecken Sie Funktionen wie Formatierungen, Tabellen, Vorlagen, Bilder in Word. Ideal für Einsteiger und alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Gestalten Sie professionelle Dokumente effizient und ansprechend.

501021

Wolfgang Langecker
Montag und Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Montag, 2. März 2026, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
75,50 EUR



Kofinanziert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg

**Tabellenkalkulation mit Excel - Grundkurs**

Sie erwerben Grundkenntnisse im Umgang mit Excel. Kursinhalte sind: Aufbau einer Formel in Excel, Formatierungen, einfache Funktionen.

501031

Wolfgang Langecker
Montag, 16. März 2026, 18:30-20:45 Uhr
Donnerstag, 19. März 2026, 18:30-20:45 Uhr
Montag, 23. März 2026, 18:30-20:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
57,- EUR



Kofinanziert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg

Tabellenkalkulation mit Excel - Aufbaukurs

Aufbauend auf Grundkenntnisse erwerben Sie Fähigkeiten, um mit Excel komplexere Anforderungen zu bewältigen. Kursinhalte sind: bedingte Formatierung, Datumsfunktionen, Listenfunktionen, Diagramme, Wenn() und Sverweis() Funktionen, Datenüberprüfung, große Tabelle gestalten, Finanzfunktionen, Statistikfunktionen, Zellschutz, Formeln kopieren, absoluter Zellbezug.

501032

Wolfgang Langecker
Montag, 13. April 2026, 18:30-20:45 Uhr
Donnerstag, 16. April 2026, 18:30-20:45 Uhr
Montag, 20. April 2026, 18:30-20:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
57,- EUR



Kofinanziert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg

Outlook: Kalender und Aufgaben

Outlook kann so viel mehr als Mails. Mit den Kalenderfunktionen und dem Aufgabenbereich können Sie sich Ihre Arbeit strukturieren und erfolgreich im Team zusammenarbeiten. In diesem Kurs lernen Sie, Termine zu planen, Besprechungen zu koordinieren und Aufgaben systematisch zu verwalten. Entdecken Sie praktische Tipps für eine bessere Zeitplanung und eine klare Übersicht.

501035

Dennis Bauske
Mittwoch, 11. März 2026, 18:30-20:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
19,- EUR



Kofinanziert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg

**Microsoft Office: Auffrischung und Vertiefung**

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die ihre Kenntnisse in den Microsoft-Office-Programmen Word, Excel und PowerPoint auffrischen und vertiefen möchten. Wie können Arbeitsabläufe mit den Office-Programmen effizienter gestaltet werden? Inhalte sind u.a.: Dokumentvorlagen, Formulare in Word, Einsatz von Funktionen in Excel, Bearbeiten der Tabellenstruktur und Übernahme von Excel-Tabellen in Word.

501036

Wolfgang Langecker
Montag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 27. April 2026, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
101,- EUR



Kofinanziert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg

501031

Wolfgang Langecker
Montag, 16. März 2026, 18:30-20:45 Uhr
Donnerstag, 19. März 2026, 18:30-20:45 Uhr
Montag, 23. März 2026, 18:30-20:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
57,- EUR



Kofinanziert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg

GFS und PowerPoint für Schüler (12-14 J.)

Zur Unterstützung von Präsentationen in der Schule z.B. für GFS (gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen) kann PowerPoint eine wertvolle Hilfe sein. Die Schüler lernen die Bedienung von PowerPoint und üben den sinnvollen Aufbau einer Präsentation. Verhaltensweisen beim Vortrag werden besprochen und trainiert.

501090

Dennis Bauske
Freitag, 27. Februar 2026, 15:00-17:00 Uhr
Samstag, 28. Februar 2026, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
44,50 EUR

Smartphone**Smartphone Kompaktkurs für Android Geräte**

Themen des Kurses sind wichtige Systemeinstellungen und Einstellungen, um über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet zu nutzen. Weitere Kursinhalte: Gestaltung Home-Screen, Ordnerstrukturen für Bilder und Dokumente, Apps aus dem Playstore, E-Mail-Konto, Messengerprogramme wie WhatsApp. Dieser Kurs ist nicht für Besitzer von Smartphones mit dem Betriebssystem iOS oder Windows geeignet. Bitte das eigene Tablet oder Smartphone (inkl. Netzteil) und die Daten für den Google Account zum Kurs mitbringen.

501066

Julien Gargano
Donnerstag, 16. April 2026, 18:00-20:15 Uhr
Donnerstag, 23. April 2026, 18:00-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
38,- EUR

Künstliche Intelligenz**Einführung in ChatGPT und Co – KI-Assistenz für den Alltag**

Erfahren Sie, wie ChatGPT und Co Ihren Alltag erleichtert! Lernen Sie, Texte zu schreiben, umzuformulieren, zu übersetzen, Informationen zu beschaffen und Datenschutz zu wahren. Üben Sie kreative Anwendungen, Entscheidungsfindung und spannende KI-Gespräche. Wenn Sie noch keinen ChatGPT-Account besitzen, legen Sie im Kurs Ihren eigenen Account an. Dafür benötigen Sie Zugriff auf Ihr Mail-Postfach oder Ihr Smartphone.

501040

Wolfgang Langecker
Montag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 27. April 2026, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
25,50 EUR

501040

Dennis Bauske
Montag, 18:30-21:30 Uhr
ab Montag, 27. April 2026, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
25,50 EUR

Kofinanziert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg

Bildgenerierung und Bildbearbeitung mit KI

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie moderne KI-Technologien genutzt werden, um beeindruckende und kreative Bilder zu generieren und zu bearbeiten. Sie arbeiten mit Leonardo.AI und Adobe Firefly. Um sich für diese Programme zu registrieren, benötigen Sie im Kurs Ihren E-Mail Account, um das Passwort zu bestätigen.

501041

Ronald Buck
Dienstag, 14. April 2026, 18:00-20:15 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
19,- EUR

**Social Media****Instagram für Unternehmen, Vereine und Privat**

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie für Ihren Verein, Ihr Unternehmen oder für sich privat einen Instagram Business-Account erstellen. Die Kursinhalte sind: Definieren der Zielgruppe und Zielsetzung für Ihren Instagram-Auftritt, Beitragsarten und deren Einsatzmöglichkeiten, Planung und Bearbeitung von Beiträgen, Analyse/Auswertung der Beiträge. Es ist nicht erforderlich, bereits einen Account zu haben. Voraussetzung sind gute Kenntnisse zur Bedienung Ihres Smartphones/iPhones. Bitte halten Sie Ihr Smartphone/iPhone aufgeladen für den Kurs bereit.

501042

Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 4. März 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
21,50 EUR

Präsentationen mit Künstlicher Intelligenz - Online-Kurs

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie KI-Tools gezielt einsetzen, um Präsentationen strategisch zu planen, ansprechend zu gestalten und effizient vorzubereiten. Er richtet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen im Umgang mit KI-Tools wie ChatGPT, Microsoft Copilot oder ähnlichen Anwendungen. Eine bestehende Registrierung bei einem dieser Tools wird vorausgesetzt.

501043

Bettina Blaß
Montag, 8. Juni 2026, 16:00-19:00 Uhr
Eigenes HomeOffice
36,- EUR

Einführung in Canva - Überzeugende Grafiken einfach umsetzen - Online-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Canva nutzen können, um professionelle Grafiken zu erstellen. Egal, ob Sie Social-Media-Beiträge, Poster, Präsentationen oder Flyer erstellen möchten - Canva bietet Ihnen die Werkzeuge, um Ihre Ideen kreativ umzusetzen. In Kooperation mit der VHS Köln.

501051

Florine Calleen
Freitag, 10. Juli 2026, 10:00-16:15 Uhr
Eigenes HomeOffice
63,- EUR

Kurse für Ältere**Mit 60+ an den PC und ins Internet**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit keinen oder geringen Kenntnissen im Umgang mit dem Computer. Sie lernen die Textverarbeitung Word kennen, organisieren die Dateiablage, arbeiten mit dem E-Mail Programm Outlook. Im Internet recherchieren Sie wichtige Alltagsfragen.

501070

Wolfgang Langecker
Dienstag, 14:00-16:15 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
94,50 EUR

CEWE-Fotobuch und digitale Bildbearbeitung für 50+

Sie erfahren in diesem Kurs, wie man die Bilder auswählt, bearbeitet und mit Texten gestaltet. Sie arbeiten mit dem kostenlosen Programm CEWE Fotobuch. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse. In der Kursgebühr sind Gutscheine für ein Fotobuch im Wert von 24,95 EUR enthalten.

501075

Christian Pfitzner
Donnerstag, 14:00-17:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 2 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
50,50 EUR

PC Tastschreiben**PC Tastschreiben für Kinder (9-14 J.)**

Fast alle Schüler verbringen viel Zeit am Computer, um Texte einzugeben. Wer das 10-Finger-Tastschreiben erlernt, spart Zeit und macht weniger Fehler als beim 2-Finger-Suchsystem. Kursziele sind: Buchstabenreihen einschließlich Großschreibung und Satzzeichen (ohne Ziffern und Sonderzeichen). Bitte Buntstifte (rot, blau, gelb, grün) mitbringen.

504071

Elke Boike
Mittwoch, 15:00-17:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
62,- EUR (inkl. 13,- EUR für Buch)

SAP Kurse

Das alfatraining Bildungszentrum bietet praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Bildungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt. Die Teilnahme am Unterricht erfolgt per alfaview® von zu Hause aus. Für die erfolgreiche Teilnahme an der Schulung müssen Sie sich unter www.alfaview.com die Applikation alfaview® kostenlos herunterladen und auf Ihrem PC installieren. Um sicherzustellen, dass alfaview® auf Ihrem PC funktioniert, sollten Sie vor dem Kursstart in Ihren virtuellen Kursraum gehen und Ihr Equipment testen. Bitte führen Sie den Funktionstest mit demselben PC durch, mit welchem Sie beabsichtigen, an der Schulung teilzunehmen.



Kursnummer	Kurs	Start	Ende	Kosten
504010	SAP® Grundlagen: Navigation	Freitag, 27.02.26	Samstag, 28.02.26	359 €
504011	SAP® Grundlagen: Navigation	Freitag, 27.03.26	Samstag, 28.03.26	359 €
504012	SAP® Grundlagen: Navigation	Freitag, 24.04.26	Samstag, 25.04.26	359 €
504013	SAP® Grundlagen: Navigation	Freitag, 22.05.26	Samstag, 23.05.26	359 €
504014	SAP® Grundlagen: Navigation	Freitag, 26.06.26	Samstag, 27.06.26	359 €
504015	SAP® Grundlagen: Navigation	Freitag, 24.07.26	Samstag, 25.07.26	359 €
504021	Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA	Freitag, 12.06.26	Samstag, 13.06.26	359 €
504040	Einkauf in SAP® S/4HANA	Freitag, 06.03.26	Samstag, 07.03.26	359 €
504041	Einkauf in SAP® S/4HANA	Freitag, 10.07.26	Samstag, 11.07.26	359 €
		Freitags, jeweils 13:00 - 18:00 Uhr	Samstag, jeweils 9:00 - 16:15 Uhr	

Xpert Business Web Seminare



Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Web Seminar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. Ein Live-Web Seminar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Live-Web Seminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Hier können Sie sich ein Live-Web Seminar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

Kursnummer	Kurs	Start	Kurstage	Dauer	Kosten
504050	Betriebliche Steuerpraxis	09.03.26	Montag und Mittwoch	18:30 – 20:30 Uhr	22 x 410 €
504051	Bilanzierung	10.03.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 – 20:30 Uhr	20 x 370 €
504052	Controlling	09.03.26	Montag und Mittwoch	18:30 – 20:30 Uhr	20 x 370 €
504053	Einnahmen-Überschussrechnung	09.03.26	Montag und Mittwoch	18:30 – 20:30 Uhr	11 x 205 €
504054	Finanzbuchführung 1	10.03.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 – 20:30 Uhr	24 x 445 €
504055	Finanzbuchführung 2	09.03.26	Montag und Mittwoch	18:30 – 20:30 Uhr	22 x 410 €
504056	Finanzbuchführung mit DATEV	10.03.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 – 20:30 Uhr	16 x 370 €
504058	Kosten- und Leistungsrechnung	09.03.26	Montag und Mittwoch	18:30 – 20:30 Uhr	20 x 370 €
504059	Lohn und Gehalt 1	10.03.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 – 20:30 Uhr	24 x 445 €
504060	Lohn und Gehalt 2	09.03.26	Montag und Mittwoch	18:30 – 20:30 Uhr	22 x 410 €
504061	Lohn und Gehalt mit DATEV	10.03.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 – 20:30 Uhr	16 x 370 €
504062	Personalwirtschaft	09.03.26	Montag und Mittwoch	18:30 – 20:30 Uhr	20 x 370 €



Schulabschlüsse & Grundbildung

Schulabschlüsse

■ Mit dem Zweiten Bildungsweg haben zielstreibige und leistungswillige Erwachsene die Möglichkeit, einen höherwertigen Schulabschluss zu erreichen; den Realschulabschluss als Einstiegsberechtigung in qualifizierende Fachschulen, die Fachhochschulreife oder das Abitur als Zugangsvoraussetzung für ein Studium.

■ **Anmeldung:**
Maren Faisst, VHS-Lahr, Kaiserstr. 41, 77933 Lahr, Tel. 07821/918120, maren.faisst@lahr.de
Anmeldegebühr: 30,- EUR, Schulgeld entfällt

■ **Information und Beratung:**
Zusätzlich zu den angebotenen Infoterminen ist ein persönlicher Beratungstermin mit der jeweiligen Schulleitung möglich (siehe Kontakte Schulleitung)

Abendrealschule

Voraussetzungen: Hauptschulabschluss oder vergleichbarer Abschluss, Englisch-Kenntnisse (4-5 Jahre)
Unterrichtszeiten: Montag-Freitag, jeweils 17:30-21:00 Uhr

Dauer: 2 Jahre
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Chemie, Physik, Erdkunde, Wirtschafts- und Gemeinschaftskunde, Geschichte
Pädagogische Leitung: Monika Sattler-Hetzl

Unterrichtsbeginn -
Startklasse: 21. September 2026
Unterrichtsbeginn –
Weiterführende Klassen: 14. September 2026

Ort: Verbundschule Lahr, Otto-Hahn-Str. 5
Kontakt Schulleitung: Monika Sattler-Hetzl, ARSLAHR@web.de, Tel. 07822/8679898
Infotermine: Montag, 22.06.2026 um 19:00 Uhr, Lahr, Verbundschule, Otto-Hahn-Str. 5, Raum 1.22

Abendgymnasium

Voraussetzungen: Mittlerer Bildungsabschluss, Englischkenntnisse auf dem Niveau des mittleren Bildungsabschlusses, Volljährigkeit, Abgeschlossene Berufsausbildung oder mindestens 2-jährige Berufstätigkeit (Familienzeit, Arbeitslosigkeit sind anrechenbar)

Dauer: Fachhochschulreife: 2 Jahre, Abitur: 3 Jahre
Unterrichtszeiten: Montag-Donnerstag, jeweils 17:15-21:55 Uhr

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch (ohne Vorkenntnisse), Geschichte, Gemeinschaftskunde, Physik, Biologie
Pädagogische Leitung: Marcus Rabenmüller

Unterrichtsbeginn –
Einführungsstufe: 21. September 2026
Unterrichtsbeginn –
Weiterführende Stufen: 14. September 2026
Ort: Scheffel-Gymnasium Lahr, Otto-Hahn-Str. 7
Kontakt Schulleitung:

Marcus Rabenmüller, marc.rabenmueller@lahr.de, Tel. 07824/661428
Infotermine: Montag, 2.03.2026 und 13.07.2026, jeweils 19:00 Uhr, Lahr, Scheffelgymnasium, Otto-Hahn-Str. 7

Grundbildung

Seit 2019 arbeitet das Grundbildungszentrum Ortenau (GBZ) mit dem Ziel, den Einstieg in Bildung so einfach wie möglich zu gestalten. Es geht darum, die Grundlagen unserer Lerner/innen beim Lesen, Schreiben oder Rechnen aufzufrischen oder wieder neu zu erlernen. Es werden Kursangebote in Lahr, Kehl und Offenburg durchgeführt. Aber auch Themen über Gesundheit und Ernährung finden statt. Es wird Unterstützung beim Umgang mit dem Internet angeboten. Geplant sind Filmabende, Kochkurse und Themenabende.

Das GBZ ist eine gemeinsame Initiative der drei Volkshochschulen Lahr, Offenburg und Ortenau und wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF).

Kontakt GBZ Ortenau:

Karin Weißer
Tel. 07821 9364-280
Karin.Weisser@gbz-ortenau.de

Kontakt VHS Lahr:

Carmen Wenkert
Tel. 07821 918-111
carmen.wenkert@lahr.de

Einführung in Lesen, Schreiben und Rechnen

In Kooperation mit dem Grundbildungszentrum Ortenau. Mit diesem Kurs sind Personen angesprochen, die Probleme beim Lesen und Schreiben von Buchstaben, Buchstabenverbindungen und Wörtern haben. Wir

arbeiten in kleinen Gruppen von maximal acht Teilnehmenden, so dass jeder Teilnehmende gezielt gefördert werden kann. Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Kommen Sie einfach an einem Termin - ohne Anmeldung - vorbei.

Gabriele Bickel
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
Kostenfrei

700010

Mittwoch, 16:15-17:45 Uhr, 17 x ab Mittwoch, 25. Februar 2026

Welche Weiterbildung ist die richtige für mich?
Welche Finanzierungsmöglichkeiten habe ich?
Und wie kann es danach für mich weitergehen?

Als Mitglied im Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LN WBB) unterstützen wir Sie in allen Fragen zur Weiterbildung. Wir beraten Sie kostenfrei, professionell und umfassend. Dabei berücksichtigen wir Angebote unterschiedlicher Weiterbildungsanbieter. Das Beratungsangebot wird durch das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport finanziell gefördert. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage; <https://vhs.lahr.de>

Beratungszeiten: Termin nach Vereinbarung. Kontaktieren Sie uns!

Kontakt: Carmen Wenkert, Tel. 07821/918-111, E-Mail: carmen.wenkert@lahr.de



VHS Ettenheim

Carola Goetsch

77955 Ettenheim

Tel. 07822/789 35 03
vhs-ettenheim@lahr.de



Vorträge

Kopfschmerzen und Migräne

Millionen von Menschen in Deutschland leiden unter Kopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen, Migräne, Clusterkopfschmerzen sowie Mischformen. Nicht selten werden über viele Jahre hinweg verschiedene Ärzte aufgesucht um Hilfe zu erhalten. Kopfschmerzpatienten werden nicht selten als hypochondrisch, hysterisch oder psychisch krank eingestuft, dabei sind Kopfschmerzen keine Bagatellstörungen von übersensiblen Menschen. Häufig wiederkehrende Kopfschmerzen führen zu erheblichen Beeinträchtigungen der Lebensqualität. Der Referent nimmt Stellung zu den Ursachen, diagnostischen Verfahren und therapeutischen Möglichkeiten. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

303103

Dr. Ingo Schilk
Mittwoch, 25. März 2026, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
Eintritt frei



Wenn die Sehkraft nachlässt – Augenerkrankungen der zweiten Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter kann das Sehvermögen abnehmen, doch rechtzeitige Erkennung von Augenerkrankungen erleichtert deren Behandlung. Risikofaktoren wie Kurzsichtigkeit, Diabetes oder familiäre Vorbelaufung erfordern regelmäßige Kontrollen. Häufige Ursachen für Sehverschlechterung sind grauer Star (Katarakt), Makuladegeneration (AMD) und grüner Star (Glaukom). Frühzeitige Behandlungsmöglichkeiten wie Operationen, Medikamente oder Sehhilfen können die Lebensqualität verbessern. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

303101

Dr. Prof. Dr. Katrin Wacker / Dr. Dr. med. Marianne Fritz
Donnerstag, 23. April 2026, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
Eintritt frei



VHS unterwegs

Vollmondwanderung

Wenn das Tageslicht der Dämmerung weicht und der Mond langsam emporsteigt, entfaltet sich eine besondere Stimmung in der Natur. Entdecken Sie die Region bei Nacht mit einer ausgebildeten Wanderführerin. Ein kleiner Vesper rundet den gemeinsamen Abend ab. Bitte beachten: Wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk.

109105

Maren Sosnovsky
Dienstag, 3. März 2026, 17:30-19:30 Uhr
Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2
10,- EUR (inkl. kleines Vesper)

Besichtigung des Eiskellers der ehemaligen Brauerei des Gasthauses Geiger

Wir besichtigen den Eiskeller der ehemaligen Brauerei des Gasthauses Geiger in Altdorf, der um 1840 gebaut wurde und bis 1954 als Eiskeller in Betrieb war. In den letzten Wochen des 2. Weltkrieges wurde dieser Eiskeller als Luftschutzbunker für die Altdorfer Bevölkerung genutzt. Bernhard Duffner wird Zitate seiner Mutter Liesel Duffner geb. Schwab (1922 – 2013) vortragen, die die damals 23-Jährige im April 1945 in ihr Tagebuch und später (2006) in ihrer Biographie schrieb.

103101

Bernhard Duffner / Ernst Singrün
Freitag, 13. März 2026, 17:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Ettenheim-Altdorf, Jakob-Dürre-Str. 33
5,- EUR Barzahlung vor Ort (Anmeldung erforderlich)



Die geriatrische Rehabilitationsklinik beim neuen Zentrum für Gesundheit

In den Neubau beim Zentrum für Gesundheit zieht ab 2026 eine geriatrische Rehabilitationsklinik mit insgesamt 60 Betten ein, die vom Paul-Gerhardt-Werk Offenburg betrieben wird. Der Neubau wird eine bedeutende Rolle bei der Gesundheitsversorgung in der südlichen Ortenau spielen. Der Leiter der Geriatrischen Rehabilitationsklinik, Sven-Uwe Gau, wird Infos zur Klinik geben, sowie interessante Hintergründe zur medizinischen Versorgung erläutern.

103107

Sven-Uwe Gau
Mittwoch, 18. März 2026, 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Zentrum für Gesundheit, Robert-Koch-Str. 15, Ettenheim
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Führung durch das neue Pflegeheim St. Marien

Seit Dezember 2025 betreibt der Caritasverband Lahr e.V. auf den Espen das neue Pflegeheim St. Marien mit 90 Einzelzimmern für die stationäre Pflege und 18 Plätzen für die Tagespflege. Lernen Sie die Räumlichkeiten bei einer kurzen Führung kennen und erfahren Sie mehr über das Pflege- und Raumkonzept „Leben in Gemeinschaft“.

103106

Sandra Grösser
Sonntag, 22. März 2026, 14:00-14:30 Uhr
Treffpunkt: Auf den Espen 13, Haupteingang, Caritashaus St. Marien
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

103106-01

Sonntag, 22. März 2026, 14:30-15:00 Uhr

Sommerakademie

Die Stadt Ettenheim organisiert in Kooperation mit der VHS Ettenheim die „Sommerakademie“, eine Veranstaltungsreihe, um die Vielfalt der kommunalen Themen aufzuzeigen.

Das industrielle Herz Ettenheims - Besuch im Industriepark

Nach nur 10 Jahren Betrieb schloss die BASF 1993 die Produktionsstätte für Audio- und Videobänder am Standort in Ettenheim. Rund 500 Menschen verloren ihren Arbeitsplatz. 1995 entstand auf dem Areal der Industriepark Ettenheim, der heute wieder über 300 Menschen in verschiedenen Firmen beschäftigt. Erhalten Sie einen Überblick über den Industriepark und einen Einblick in einzelne Unternehmen.

103102

Alexander Reichert
Mittwoch, 22. April 2026, 18:30-20:45 Uhr
Treffpunkt: Industriepark Ettenheim
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)



Bauhof Backstage – Blick hinter die Kulissen - So arbeitet unser Bauhof!

Das Serviceteam der Stadt, der städtische Bauhof, öffnet für die Sommerakademie seine Tore und lässt einen Blick hinter die Kulissen zu. Die Mitarbeiter kümmern sich um die Bespielbarkeit der Sportplätze, die Sicherheit der Spielplätze, den Zustand und die Sauberkeit der Straßen und der Feldwege. Sie mähen Böschungen und Bachufer und pflegen eine größer werdende Zahl von Blühflächen.

103103

Mittwoch, 29. April 2026, 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Auf den Espen 9, Ettenheim
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)



Waldbewirtschaftung im Wandel - ein Spaziergang mit dem Förster

Das Klima ändert sich und der Wald auch. Revierförster Lothar Bellert gibt im Rahmen der Sommerakademie einen Einblick in die Waldwirtschaft der Stadt, die Auswirkungen des Klimawandels auf den Stadtwald und die Maßnahmen der städtischen Forstwirtschaft.

103104

Lothar Bellert
Mittwoch, 6. Mai 2026, 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Brudergarten, Münchweier
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Stadtführung mit Erlebnisweinprobe

Bummeln Sie mit der Stadtführerin durch die Winkel und Gassen und lassen Sie sich von der barocken Altstadt verzaubern. Genießen Sie das Flair von romantischen Gärten und historischen Kellern. Die Winzer der Weingüter Bieselin, Jäger und Weber und die Winzergenossenschaft Münchweier-Wallburg-Schmieheim laden zu einer Weinprobe an lauschigen Plätzen ein. Eine Kooperation der Stadt Ettenheim mit der Volkshochschule Ettenheim.

109121

Stadt Ettenheim / Stefanie Weinacker / Heike Labusga
Donnerstag, 7. Mai 2026, 18:15-20:30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Rohanstr. 16, beim Bärenbrunnen
21,- EUR (inkl. Führung und Weinprobe)

Die „Vielfalterei“ stellt sich vor

Die Vielfalterei in Ettenheimweiler stellt sich vor - hier gibt es allerlei Infos zum Anbau von Gemüse und die Entwicklung der Anbauflächen vor Ort.

103105

Hannes Küchlin
Samstag, 23. Mai 2026, 13:30-14:30 Uhr
Treffpunkt: Acker der Vielfalterei (Anfahrtsbeschreibung auf Homepage)
Kostenfrei

Die Könige der Lüfte: Mauersegler und Alpensegler

Vogelbeobachtung

Im Juli endet die Brutzeit der Mauer- und Alpensegler in Europa. Ende Juni sammeln sich die Vögel zu auffälligen Flugschwärmen. So sollen auch die Jungvögel zu ihrem ersten Flug animiert werden, den sie nach Verlassen der Bruthöhle, ohne Flugstunden, direkt können müssen. An diesem Abend kann das Naturschauspiel über Ettenheim beobachtet werden. Mit spannenden Informationen zur Biologie der Segler. In Kooperation mit dem NABU. Bitte mitbringen: Klappstuhl und - falls vorhanden - ein Fernglas.

210111

Daniela Friedemann
Donnerstag, 19. März 2026, 18:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 17,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 8,- bis 10,- EUR)

PaperArt - Kreative Papeterie für Familienfest

Einladung, Tischkärtchen, Dankes-Kärtchen - alles hübsch aufeinander abgestimmt und mit viel Liebe selbst gemacht. In diesem Workshop gestalten wir eine stimmige Papeterie, die Ihrem Familienfest eine persönliche Note verleiht. Mit Papier, Fantasie und kleinen Details wird aus einem besonderen Tag ein unvergesslicher! Material liegt vor Ort bereit. Materialkosten bitte vor Ort entrichten.

210111

Daniela Friedemann
Donnerstag, 19. März 2026, 18:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 17,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 8,- bis 10,- EUR)



PaperArt - Kleine Präsente mit persönlicher Note

Wir gestalten liebevolle Mitbringsel für besondere Momente: Ob Kaffee-Einladung, Krankenbesuch oder einfach ein kleiner Anlass - wir fertigen individuelle Präsente und passende Glückwunschkarten/Anhänger. Mit kreativen Ideen entstehen einzigartige Geschenke (nicht nur aus Papier), die Freude bereiten und Ihre persönliche Botschaft stilvoll übermitteln. Material liegt vor Ort bereit. Materialkosten bitte vor Ort entrichten.

210112

Daniela Friedemann
Donnerstag, 7. Mai 2026, 18:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 17,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 8,- bis 10,- EUR)



Töpfern für Erwachsene

Vasen, Schalen, Figuren oder Gartendekoration können Sie nach eigenen Ideen kreativ selbst töpfern. Oder lassen Sie sich durch getöpferte Modelle und Anregungen unter kundiger Leitung inspirieren. Sie erfahren unterschiedliche Modeliertechniken und Möglichkeiten der farblichen Gestaltung durch Glasuren oder Oxide. Material und Brennkosten werden nach Verbrauch in bar abgerechnet. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug (falls vorhanden), ein Geschirrtuch.

208103

Wolfgang Schäffner
Freitag, 13. März 2026, 19:00-21:15 Uhr
Freitag, 20. März 2026, 19:00-21:15 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 25,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR pro Kilo Ton, für Material, Glasur und Brennkosten)

Entspannung

Farbe und Stil - Mode und Make-up

In diesem Kurs wird Ihr Farbtyp bestimmt, Sie lernen Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtyp-gerechtes Make-up. Bitte ungeschminkt und in weißem Oberteil kommen. Materialkosten bitte bar entrichten.

209160

Kerstin Berg
Mittwoch, 10. Juni 2026, 17:00-20:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
29,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

Tanzen

Line Dance für Einsteiger mit leichten Vorkenntnissen

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt. Der Kurs des letzten Semesters wird fortgeführt.

205118

Sonja Roth
Montag, 11:15-12:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

Line Dance - Fortgeschrittene II

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt.

205119

Sonja Roth
Montag, 9:30-11:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
59,50 EUR

Line Dance zu moderner Musik

Line Dance wurde durch die Countryszene weltbekannt, aber auch zu Hits aus den aktuellen Charts gibt es Line Dances. Wie der Name schon sagt, wird in Reihen getanzt und ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Das Tanzen in netter Gesellschaft macht Freude und verbessert die Koordination und die Beweglichkeit.

205121

Heinrich Hess
Freitag, 19:15-20:45 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 8 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
59,50 EUR

Orientalischer Tanz - Workshop

Entdecken Sie in diesem Workshop die perfekte Mischung aus Sinnlichkeit, Temperament und körperlichem Wohlbefinden. Wir lernen, wie Bewegungen geschmeidig ineinander fließen, aber auch akzentuiert platziert oder separiert werden können. Am Ende des Kurses wissen Sie, dass der orientalische Tanz an Facettenreichtum kaum zu überbieten ist.

205130

Amira el Amar (Annette Gündel)
Samstag, 21. März 2026, 14:00-17:00 Uhr
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
15,- EUR

Bewegung

Bitte zu allen Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte sowie bequeme Kleidung mitbringen.

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. Die Übungen werden als Stuhlgymnastik angeboten.

302101

Petra Ambs
Donnerstag, 15:30-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a
53,- EUR

302103

Petra Ambs
Donnerstag, 11:00-12:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Rathaus Münchweier, Kirchberg 3
53,- EUR

Rückenfit-Gymnastik

Gezielter Muskelaufbau für den Stütz- und Bewegungsapparat - einschließlich Entspannung.

302115

Petra Ambs
Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
49,50 EUR

302116

Petra Ambs
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
49,50 EUR

Rückenfit - stark und beweglich durch den Alltag

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern. Geeignet für Einsteiger und alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten.

302119

Monja Ludin
Freitag, 17:30-18:30 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 7 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
35,- EUR

302128

Monja Ludin
Freitag, 18:30-19:30 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 7 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
35,- EUR

BASI-Pilates im Prinzengarten

302117

Andrea Oswald
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 8. Juni 2026, 6 x
Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2
26,50 EUR

302118

Andrea Oswald
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 8. Juni 2026, 6 x
Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2
26,50 EUR

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mit Pilatesübungen werden Bewegung reaktiviert, aktiviert und gehalten. Der Körper wird ganzheitlich gedehnt und gekräftigt. Das Powerhouse wird aktiviert.

302124

Anke Bezyk
Dienstag, 18:15-19:15 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
49,50 EUR

302120

Anke Bezyk
Dienstag, 19:20-20:20 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
49,50 EUR

Pilates

302121

Isabel Scholz
Montag, 19:00-20:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Gymnasium J.-B.- v.-Weiß-Str. 7
50,50 EUR

302122

Isabel Scholz
Montag, 20:30-21:45 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Gymnasium J.-B.- v.-Weiß-Str. 7
50,50 EUR

Pilates und Faszien-Fitness

302123

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 9:00-10:15 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
50,50 EUR

Zumba®

Zumba ist ein Rundumtraining und für jeden geeignet.

302125

Miriam Schiller
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 12 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
47,50 EUR

am Vormittag

302126
Miriam Schiller
Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 12 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
47,50 EUR

Faszien-Dance

Die perfekte Trainings-Kombination aus Musik, Tanz und Faszien! Einfache, fließende Tanzbewegungen werden kombiniert mit den Faszial-Fitness-Prinzipien. Das alles mit passender Musik. So entsteht ein durchgehendes, dynamisches Training mit Wohlfühl-, Spaß- und Schweiß-Garantie! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

302127

Heinrich Hess
Freitag, 18:00-19:00 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 8 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

Gesundheitsorientiertes Laufen (für Anfänger)

Der Mensch ist zum Laufen geboren. Deshalb ist Laufen die Lösung, um den Menschen stark und widerstandsfähig zu machen und um zahlreiche körperliche und mentale Probleme zu vermeiden, zu mildern und zu beseitigen. Mit abwechselnden Intervallen zwischen Laufen und Gehen sind die Teilnehmer in der Lage nach Abschluss des Kurses 30 Min. durchzulaufen.

302129

Andreas Amann
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Treffpunkt: Sportplatz am Mühlenweg
49,50 EUR

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Ein vielfältiges Übungsprogramm für mehr Beweglichkeit und Kraft, zur Entstauung der Gefäße und Übungen bei Osteoporose. Am Ende der Stunde helfen Atem- und Entspannungslübungen Ihnen dabei, mit Leichtigkeit in den Alltag zurück zu kehren.

302130

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
56,50 EUR

Bodyart®Strength

Das Bodyart® Strength Programm basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und fördert Körper, Geist und Seele. Es kombiniert Kraft, Flexibilität und Balance und verbessert Stabilität, Koordination und Körperfaltung. Es hilft bei Rückenschmerzen, Stressabbau und fördert Vitalität und Wohlbefinden.

302140

Sarah Braun
Mittwoch, 18:30-19:45 Uhr

ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Nebengebäude C0.08, Ruheinsel,
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über
Wintererstraße)
52,- EUR

Bewegung im Wasser**Aqua-Fitness**

Aqua-Fitness ist eine ideale Kombination aus Spaß, Vielseitigkeit und effektiver Ganzkörperfitness im flachen Wasser. Schwimmfähigkeit muss zwingend gegeben sein.

Sybille Schwill

St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1

302134

Dienstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Dienstag, 14. April 2026, 5 x
25,- EUR

302135

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Dienstag, 14. April 2026, 5 x
25,- EUR

302138

Donnerstag, 17:30-18:15 Uhr
ab Donnerstag, 16. April 2026, 4 x
20,- EUR

302139

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 16. April 2026, 4 x
20,- EUR

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist ein besonders gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser Mithilfe eines Aquagürtels werden Lauf- und Kraftbewegungen im Tiefenwasser ausgeführt.

Monja Ludin

St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1
25,- EUR

302136

Mittwoch, 18:00-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 15. April 2026, 5 x

302137

Mittwoch, 18:45-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 15. April 2026, 5 x

305107

Maren Sosnovskiy
Donnerstag, 7. Mai 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche
Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Aqua-Power

Tauchen Sie ein in ein energiegeladenes Ganzkörpertraining!

302144

Monja Ludin
Mittwoch, 19:30-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 15. April 2026, 5 x
St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1
25,- EUR

Ernährung

Bitte bringen Sie zu allen Kursen 1-2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsbehälter mit. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet. Die Schulküche erreichen Sie vom Parkplatz in der Straßburger Straße her – gegenüber dem Feuerwehrgerätehaus.

Persisches 3-Gänge-Menü

Lernen Sie die persische Küche kennen: Wir bereiten ein abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü zu.

305132

Mansoureh Saghaei Lighvan
Freitag, 13. März 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche
Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Glutenfreies Oster-Backen (herhaft und süß)

An diesem Abend werden traditionelle und moderne Ostergebäcke gemeinsam zubereitet, um die österliche Kaffeetafel mit glutenfreien Leckereien zu bereichern.

305105

Maren Sosnovskiy
Donnerstag, 19. März 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche
Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Badische Küche nach Omas Rezepten (glutenfrei) „Badischer Samstag“

Regional und mit viel Liebe - so schmeckt die badische Küche! An diesem Kochabend entdecken Sie den Klassiker „Badischer Samstag“ wie schon zu Omas Zeiten zubereitet wurden - gemeinsam kochen und genießen wir den Klassiker! („Badischer Samstag“ besteht aus einer Nudelsuppe, Tafelspitz, Meerrettich und Kartoffeln). Als Dessert gibt es Schneebälle in Vanillesauce.

305106

Maren Sosnovskiy
Donnerstag, 16. April 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche
Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Frische Kräuterküche

Lernen Sie einheimische Kräuter kennen und entdecken Sie, wie man mit einfachen Rezepten die heimischen Kräuter in der Küche einsetzen kann.

305107

Maren Sosnovskiy
Donnerstag, 7. Mai 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche
Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Sushi - Essen als Kunst, Tradition und Ästhetik

In diesem Kurs gibt es Einblicke in die Welt der Sushi-Zubereitung. Ob es nun Traditionelles oder die ausgefallenen Inside Out rollen sind. Im Kurs wird gezeigt, worauf man beim japanischen Reis achten sollte, damit ein meisterhaftes Sushi gelingt.

305103

Damyan Mihov
Samstag, 16. Mai 2026, 10:00-13:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche
Raum A0.06,
15,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Basic Cooking Meal Prep (glutenfrei)

Sie möchten sich im Alltag gesund ernähren und brauchen Ideen für einfache Gerichte und Rezepte, die sich gut vorbereiten lassen? Mit einfachen Zutaten können erstaunlich viele tolle Gerichte gezaubert werden. Ein idealer Kochabend für alle, die einfache Basics mit Pep zubereiten möchten.

305108

Maren Sosnovskiy
Donnerstag, 11. Juni 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche
Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Sprachen**Café Polyglott - Sprachenstammtisch**

Anmeldung erwünscht: cafe.polyglott.ettenheim@gmail.com oder 07822/3818. Bitte Sprache(n) angeben.

Marileide Fonseca-Hagemann

Neue Mediathek, Friedrichstr. 38, Obergeschoss
Kostenfrei

426104

Donnerstag, 16. April 2026, 20:00-22:15 Uhr

426105

Donnerstag, 7. Mai 2026, 20:00-22:15 Uhr

426106

Donnerstag, 11. Juni 2026, 20:00-22:15 Uhr

Englisch mit Muße B1

5th Edition Headway Intermediate L3/4

406104

Astrid Jörger-Baumann
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 9 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8
58,50 EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

English Conversation B1

Rachel Abbott
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 11 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
71,50 EUR (zzgl. 4,- EUR Kopierkosten)
min. 9/max. 14 Teiln.

406106

Sindy Erny-Barrera
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)

140,50 EUR (min. 5/max. 8 Teiln.)

210110-01

Karin Schmidt
Samstag, 21. März 2026, 14:30-17:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
25,- EUR (inkl. Materialkosten)

Junge VHS**Blockflöte für Kinder (ab 6 J.)**

Musizieren fördert Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und soziale Kompetenz. In diesem Kurs erlernt ihr Kind die Grundgriffe auf der Blockflöte und erste Lieder durch Begleitung in einer Kleingruppe (max. 6 Kinder) bei einer erfahrenen Flötenlehrerin. Welches Flötenbuch wir verwenden, erfahren Sie beim ersten Kurstermin. Eine eigene Blockflöte kann gern mitgebracht werden. Vor Ort erhalten Sie außerdem Infos, welche Flöte sich am besten eignet.

213130

Andrea Band
Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 14 x
Grundschule Freiburger Str. 12, Raum 201
83,50 EUR

Selbstbehauptung für Kinder (8-12 J.)

Nach dem Motto «stark auch ohne Muckis» erlernen die Kinder im Grundschulalter Strategien für die alltäglichen Herausforderungen, Mobbing-Prävention und Stärkung des Selbstbewusstseins. Die Inhalte werden durch einen Methodenmix mit Spiel und Spaß beispielsweise durch Rollenspiele vermittelt. Die Dozentin ist Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin.

106102

Sandra Freynhofer
Samstag, 10:00-12:00 Uhr
7. März / 14. März / 21. März 2026
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
53,- EUR

Töpfert für Kinder (ab 8 J.)

Osterhase, wilde Hühner, Tiere oder Figuren, Gartendekoration, ... lass deiner Fantasie freien Lauf. Verfolge eigene Ideen oder lass dich im Kurs inspirieren. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug (falls vorhanden), ein Geschirrtuch. Materialkosten bitte bar im Kurs entrichten.

208110

Wolfgang Schäffner
Freitag, 13. März 2026, 15:30-17:45 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR pro Kilo Ton, für Material, Glasur und Brennkosten)

Osterwerkstatt (ab 7 J.)

Ob Hühner, Hasen oder Eier... Die kleine Osterwerkstatt für Kinder bietet die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Materialien Osterdeko zu basteln.

<

Osterbacken mit Kindern (8-15 J.)

Aus Mürbeteig und Hefeteig backen wir leckere Kekse, die hübsch dekoriert werden. Bitte mitbringen: große Keksdose, Schürze, Wellholz, wenn vorhanden, Trinken; Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305140

Ulrike Harter
Samstag, 28. März 2026, 10:00-12:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen (gegenüber dem Feuerwehrgerätehaus)
11,50 EUR (zzgl. 5 EUR Naturalkosten)

Kunst am Samstagvormittag für Kinder (ab 7 J.)

Alle Materialien werden gestellt. Bitte mitbringen: Malkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf. Materialkosten bitte bar entrichten.

Petra Guhe
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 17, EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Münter & Kandinsky Expressionismus - Das Münterhaus

Das bedeutende Künstler-Ehepaar Gabriele Münter und Wassily Kandinsky malten leuchtende Landschaftsbilder, unter anderem ihr Landhäuschen im wunderschönen Murnau. Wir malen mit Acryl auf HDF-Platte 40 x 50 cm.

207113-01

Samstag, 28. Februar 2026, 10:00-13:00 Uhr

Traumreise in den Dschungel Henri Rousseau - Postimpressionismus

Der Maler Henri Rousseau malte sich die Welt, wie er sie sich vorstellte. Wir lassen einen Dschungel Stück für Stück entstehen anhand verschiedener Papiere. Gemalt wird der umherstreunende Tiger mit verschiedenen Farbstiften.

207113-02

Samstag, 14. März 2026, 10:00-13:00 Uhr

Die Farben des Orients August Macke - Expressionismus

Da die Farben in Tunesien viel farbiger aussehen sollten als bei uns, reisten die drei Malerfreunde Macke, Klee und Moilliet nach Tunis. Wir malen mit Ölkreide ein Motiv von August Macke auf Transparentpapier und erstellen ein Windlicht.

207113-03

Samstag, 25. April 2026, 10:00-13:00 Uhr

Muttertagsblumenstrauß

Welche Mutter freut sich nicht über einen Blumenstrauß, der nie verwelkt? Wir wagen uns an Pastellkreiden und Pastellpapier. Als Krönung rahmen wir das Kunstwerk mit einem Passe-partout-Rahmen. Fertig ist das Muttertagsgeschenk!

207113-04

Samstag, 9. Mai 2026, 10:00-13:00 Uhr

**Film****Portugal - Von Porto nach Lissabon****Filmvortrag**

Der zweite Teil des Portugal-Films von Bernd Tacke beginnt in Porto, das am Fluss Douro liegt und Zentrum der Portweinproduktion ist. Von Porto geht es nach Coimbra, der alten Universitätsstadt, die im Spätmittelalter auch einmal Hauptstadt Portugals war. In der Stadt leben heute etwa 30.000 Studenten, die zum Teil in den traditionellen Studentenwohngemeinschaften, den Repúblicas, wohnen, die seit dem 16. Jh. zu einem lebendigen Kulturleben in der Stadt beitragen. Nächste Station ist Fatima, der bedeutendste Wallfahrtsort Portugals, wo sich das nach den Marienerscheinungen entstandene Heiligtum befindet. Endpunkt ist die geschichtsträchtige portugiesische Hauptstadt Lissabon am Fluss Tejo, die im Film ausführlich vorgestellt wird.

109207

Bernd Tacke
Mittwoch, 11. März 2026, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1, Treppe zum Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)

**VHS unterwegs****Wildkräuter**

Bei jedem Kurstermin werden die Kräuter behandelt, die gerade in der Natur zu finden sind. Sollte das Wetter es erlauben, machen wir eine kleine Kräuterwanderung. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

Faszination Wildkräuter - zart und wild

Im Frühling zeigen sich die jungen Pflanzen von ihrer besten Seite. Mit viel Energie gehen sie in das neue Jahr und sind gleichzeitig zart und schmackhaft. Bei einer kleinen Kräuterwanderung schauen wir uns die Wild- und Heilkräuter genauer an und erfahren, welche Heilkraft in ihnen steckt. Gemeinsam verarbeiten wir die gesammelten Pflanzen zu Küchensnacks und Heilmitteln. Dabei gibt es viele Tipps für die einfache Anwendung zuhause.

104202

Karina Schiebel
Mittwoch, 22. April 2026, 15:00-18:45 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
18,50 EUR (zzgl. ca. 10,- bis 14,- EUR Natural- und Skriptkosten)

Faszination Wildkräuter - Farbvielfalt

Die Pflanzen stehen jetzt in voller Blütenpracht. Auf unserem Kräuterspaziergang schauen wir, welche Wildkräuter entdeckt werden wollen. Wir vertiefen und besprechen ihre Heilwirkung und lernen, wie gesund die farbenfrohen Blüten und grünen Blätter für uns sind. Hierzu verarbeiten wir gemeinsam die gesammelten Kräuter zu einem Heilmittel und genießen einen kleinen Snack. Gleichzeitig gibt es viele Tipps für die einfache Anwendung zuhause.

104204

Karina Schiebel
Mittwoch, 17. Juni 2026, 15:00-18:45 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
18,50 EUR (zzgl. ca. 10,- bis 14,- EUR Natural- und Skriptkosten)

Literatur – Musik – Tanz**Lektüre im Gespräch****Kurs für Frauen**

Ein Angebot für lesebegeisterte Frauen, die sich in zwangloser Atmosphäre treffen, um über gemeinsam ausgewählte und individuell gelesene Bücher zu sprechen.

201203

Charlotte Schubnell
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
10. März / 14. April / 5. Mai / 9. Juni / 7. Juli 2026
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4
32,50 EUR

Stil

Farbe und Stil - Mode und Make-up
In diesem Kurs wird Ihr Farbtyp bestimmt, Sie lernen Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up. Bitte ungeschminkt und in weißem Oberteil kommen. Materialkosten bitte bar entrichten.

209260

Kerstin Berg
Mittwoch, 17. Juni 2026, 17:00-20:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
29,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

Kreativität

Töpfern für Erwachsene
Ob Tierfiguren, Schalen oder Kugeln, bunt glasiert, in Terrakotta oder nur mit Oxiden - eigene Ideen können umgesetzt werden oder Sie lassen sich von mitgebrachten getöpferten Objekten inspirieren. Einsteiger/innen erlernen die Aufbakeramik, Fortgeschrittene erhalten Anregungen zum Experimentieren. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher. Materialkosten bitte bar im Kurs entrichten.

208205

Ulrike Holzenthaler-Welde
Freitag, 6. März 2026, 19:00-21:15 Uhr
Freitag, 20. März 2026, 19:00-21:15 Uhr
Oberschopfheim, Werkstatt der Dozentin, Burgunderweg 1
29,50 EUR (zzgl. Materialkosten ca. 6,- bis 8,- EUR plus Brennkosten ca. 20,- bis 25,- EUR nach Verbrauch)

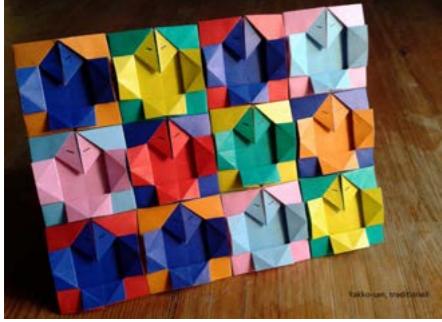
Entspannung – Bewegung

Origami - kreativ falten

Wer die Verwandlung eines einfachen Stück Papiers durch das Falten miterlebt, wird oft selbst vom Falten infiziert. Ohne Verwendung von Schere oder Kleber entstehen kleine, Freude bereitende Kunstwerke. Lernen Sie in diesem Kurs das Falten durch Nachfalten. Nebenbei erhalten Sie wertvolle Faltsymbole und -anleitungen, Papier, Techniken, Geschichtliches und über bekannte Origamikünstler. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten bitte bar entrichten.

210201

Anja Drews
Samstag, 14. März 2026, 14:00-17:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
17,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)



Heukranz mit verschiedenen Gräsern und Blüten zu Ostern

Zu Ostern binden wir unseren Osterkranz ganz individuell mit Gräsern und Blüten. Bitte mitbringen: Schere, Rebschere, Seitenschneider, Gräser, Zweige oder Blüten, Materialkosten für Heu und andere Deko, sind je nach Verbrauch vor Ort zu entrichten

210207

Ulrike Harter
Freitag, 20. März 2026, 18:30-20:45 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7
Zeichensaal, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
13,- EUR (zzgl. ab ca. 5,- EUR Materialkosten nach Verbrauch)

Kräuterdecoration mit Rosmarin, Thymian, Lavendel und vielen anderen Kräutern

Wir gestalten mit verschiedenen Kräutern wunderschöne Kräuterherzen oder Kräuterkränzchen, die lange ihren Duft verteilen. Bitte mitbringen: Rebschere, Kräuter und Lavendel aus dem Garten (sofern vorhanden). Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

210208

Ulrike Harter
Freitag, 12. Juni 2026, 18:30-21:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7
Zeichensaal, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
17,- EUR (zzgl. Materialkosten bis 5,- EUR nach Verbrauch)



Achtsamkeit in der Natur - Gesundheitskraft im Frühling

Erleben Sie die heilsame Verbindung von Achtsamkeit und Natur! In diesem Workshop entdecken Sie, wie bewusste Naturerfahrungen Stress reduzieren, die mentale Klarheit stärken und das Wohlbefinden steigern. Gemeinsam erkunden wir einfache Übungen, um die gesundheitlichen Vorteile von Achtsamkeit im Frühling zu nutzen - für mehr Energie und innere Balance. Bitte an wetterentsprechende Kleidung denken, etwas zu trinken und eine Sitzunterlage mitbringen, evtl. Kopfbedeckung und Sonnenschutz.

301201

Anne Christoph
Freitag, 24. April 2026, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Loheck beim Freegym Park
19,50 EUR

Achtsamkeit in der Natur - Sommerliche Kraftquellen entdecken

Genießen Sie die Fülle des Sommers und lernen Sie, wie Achtsamkeit in der Natur Ihre Gesundheit stärkt! In diesem Workshop erleben Sie, wie bewusste Naturerfahrungen Stress abbauen, die Sinne beleben und neue Energie schenken. Mit einfachen Übungen verbinden wir die heilsame Wirkung von Sommerluft, Licht und Stille - für mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Bitte an wetterentsprechende Kleidung denken, etwas zu trinken und eine Sitzunterlage mitbringen, evtl. Kopfbedeckung und Sonnenschutz.

301202

Anne Christoph
Freitag, 10. Juli 2026, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Loheck beim Freegym Park
19,50 EUR

Yoga am Morgen

Yoga ist eine der ältesten Lehren, die sich mit der Ganzheit des Menschen befasst. Es geht um grundlegende Dinge wie Bewegung, Atem, Achtsamkeit, Spannung und Entspannung, Innehalten und Loslassen. Die Yoga-Übungen schenken uns neben wachsendem Körperbewusstsein, Kraft, Flexibilität, Ausgeglichenheit, Energie und Lebensfreude. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, falls vorhanden Yogakissen.

301241

Regina Lauer
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 14 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
91,- EUR

Hatha-Yoga

Die Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga führen zu einem bewussten und gesunden Umgang mit unserem Körper. Wir lernen, in unseren Körper hineinzuhören und den Wechsel von An- und Entspannung wahrzunehmen. Voraufnahmen im Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

301243

Eva Kollmer
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
58,50 EUR

Rückenfit

Eine Stunde mit viel Spaß und Musik, die ein gezieltes Ganzkörpertraining beinhaltet, das besonders auf die Rücken- und Bauchmuskulatur abgestimmt ist. Am Anfang der Stunde werden Ausdauer und Koordination verbessert, bevor es dann zur Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen geht. Abgeschlossen wird die Trainingseinheit mit Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Trainingsmatte und ein Getränk.

302203

Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a
49,50 EUR

302204

Mittwoch, 10:15-11:15 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
49,50 EUR

Body Shape - Ganzkörpertraining

Der schnellste Weg in Form zu kommen mit energieladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Das Workout basiert auf dem Prinzip mitmachen, Spaß haben und Kalorien verbrennen. Auf dem Weg zu einem straffen Körper wird ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerprogramm angeboten. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

302208

Letizia Sansone
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
49,50 EUR

Pil&oga (Pilates & Yoga)

Pil&oga ist ein Ganzkörpertraining, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen fließenden Bewegungen aus Pilates und Yoga kombiniert werden. Auf sanfte Weise werden die tiefliegenden Muskelgruppen stimuliert. Die Körpermitte und damit das Zentrum werden gekräftigt. Daraus resultieren eine bessere Körperwahrnehmung, eine bessere Haltung, Beweglichkeit und eine gute Figur.

Anfänger und Fortgeschrittene

302212

Beatrix Gschimailo
Mittwoch, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
49,50 EUR

Anfänger und Fortgeschrittene

302214

Beatrix Gschimailo
Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
49,50 EUR

Fortgeschrittene

302213

Beatrix Gschimailo
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
49,50 EUR

Aqua-Gymnastik für Frauen

302231

Gabriele Bickel
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
47,- EUR

Aqua-Gymnastik für Frauen

302233

Dudu Yilmazer
Freitag, 17:00-17:45 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

302234

Dudu Yilmazer
Freitag, 17:50-18:35 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

302235

Dudu Yilmazer
Freitag, 18:40-19:25 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

Kräftigende Aqua-Gymnastik

302238

Monja Eckert
Montag, 16:00-16:45 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

302239

Monja Eckert
Montag, 16:45-17:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

302240

Monja Eckert
Montag, 17:30-18:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

Aqua-Fitness

302241

Sigrid Varga
Donnerstag, 18:00-18:45 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
53,- EUR

302242

Sigrid Varga
Donnerstag, 18:50-19:35 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
53,- EUR

Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

302252

Gabriele Bickel
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
50,- EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Kenntnisse einer Schwimmlage werden vorausgesetzt.

302255

Gabriele Bickel
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
61,50 EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

302250
Gabriele Bickel
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
47,- EUR

Ernährung

Kreative Resteküche

«Kreative Resteküche» - das ist gelebte Wertschätzung für Lebensmittel, Fantasie auf dem Teller und ein kleiner, aber wirkungsvoller Beitrag gegen Verschwendungen. Statt Reste achtlos wegzuwirfen, werden sie zur Hauptzutat für neue, überraschende Gerichte. Denn oft entstehen gerade aus den Resten die besten Ideen. Es geht nicht ums Verwerfen, sondern ums Neudenken: «Was kann ich daraus noch zaubern?» Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Tortenbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305215

Ilse Schiff
Donnerstag, 26. Februar 2026, 18:00-21:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Schulküche,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Fingerfood

Mit praktischen Tipps und Techniken werden wir verschiedene Canapés zubereiten. Dabei möchte ich Ihr Vertrauen in die eigenen Kochkünste stärken, damit Sie entspannt und fröhlich mit Freunden feiern können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305206

Christiane Bischoff
Samstag, 7. März 2026, 9:00-12:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Schulküche,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Genuss rund ums Brot - Brotbackkurs
Brot ist das beliebteste Grundnahrungsmittel der Deutschen. Bei über 3000 Sorten ist für jeden etwas dabei. Ob Grau-, Schwarz- oder Weißbrot, wir werden aus wenigen Zutaten verschiedene Brote herstellen, die im Anschluss verkostet werden. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305207

Christiane Bischoff
Samstag, 21. März 2026, 9:00-12:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Schulküche,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

305202

Nicole Kremling
Freitag, 26. Juni 2026, 18:00-21:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Schulküche,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

406201

Michael Lehmann
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 15 x
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Raum C 113,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
109,50 EUR

Junge VHS

Löwenstarke Kinder (9-12 J.)

Kinder erlernen Strategien, um mit herausfordernden Situationen besser klar zu kommen. In diesem Selbstbehauptungskurs lernen die Kinder, selbstsicher für sich einzustehen, klare Kommunikation und richtig Hilfe zu holen. Wie kann ich selbst Lösungen finden und eigenverantwortlich Dinge klären, damit ich mit übeln Konflikten oder Herausforderungen besser umgehen kann? Am Ende des Kurses erhalten die Eltern eine ca. 30-minütige Info, was den Kindern vermittelt wurde. Die Dozentin ist Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin.

106203

Sandra Freynhofer
Samstag, 10:00-12:00 Uhr
13. Juni / 20. Juni / 27. Juni 2026
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Turnraum (Neue Mensa)
53,- EUR

Töpfern für Kinder (6-11 J.)

Wir kreieren der Jahreszeit entsprechend Schönes für den Tisch oder die Fensterbank. Egal ob im Frühling Tiere, Schale, Blumen, wir lassen unserer Phantasie freien Lauf! Bitte mitbringen, falls vorhanden: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher, Wellholz. Kosten für Ton, Glasur und Brand sind bar im Kurs zu bezahlen.

208206

Ulrike Holzenthaler-Welde
Samstag, 28. Februar 2026, 14:30-16:45 Uhr
Oberschopfheim, Werkstatt der Dozentin, Burgunderweg 1
15,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material- und Brennkosten)

208207

Ulrike Holzenthaler-Welde
Samstag, 14. März 2026, 14:30-16:45 Uhr
Oberschopfheim, Werkstatt der Dozentin, Burgunderweg 1
15,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material- und Brennkosten)

Kleine Häuschen aus Kaltporzellan (ab 10 J.)

Kaltporzellan ist eine Modelliermasse, geschmeidig wie Ton, muss aber nicht gebrannt werden - wir modellieren kleine Häuschen, die getrocknet bemalt werden. Bitte mitbringen: Malkittel, Wellholz, Modellierwerkzeug (falls vorhanden), Getränk. Materialkosten bitte bar entrichten.

208208

Ulrike Harter
Freitag, 15:30-18:00 Uhr
ab Freitag, 19. Juni 2026, 2 x
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Raum C 113,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
28,- EUR (zzgl. 4,- EUR Materialkosten)

**Wir erstellen ein Transfer Portrait (ab 10 J.)**

Die Kids malen zuerst einen kunterbunten Hintergrund. Die Dozentin fotografiert die Kinder und verändert die Fotos mit Photoshop zu einer Zeichnung mit groben Konturen. Auf der Rückseite der Konturenzeichnung wird dick Wachstift aufgetragen, auf das Wasserfarbenbild gelegt und nachgefahren, so dass das aufgemalte Wachs auf dem Wasserfarbenbild die Gesichtskonturen wiedergibt. So entsteht ein einmaliges selbst gestaltetes Porträt! Bitte mitbringen: Malkittel, Haarpinsel, Größe 11 oder 12, Wasserbecher und Wasserfarben, 1 dunkler Wachsmalblock oder -stift. Materialkosten bar entrichten.

208209

Ulrike Harter
Freitag, 3. Juli 2026, 15:30-18:00 Uhr
Freitag, 10. Juli 2026, 15:30-18:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Raum C 113,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
28,- EUR (zzgl. 4,- EUR Materialkosten)

Kochen für Kids (ab 9 J.)

Unter professioneller Anleitung lernen die Kinder den sicheren Umgang mit Küchengeräten und einfachen Schneidetechniken. Wir entdecken saisonales und regionales Gemüse und zaubern daraus leckere, bunte und kinderfreundliche Gerichte. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305243

Christiane Bischoff
Mittwoch, 11. März 2026, 16:00-19:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Schulküche,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
21,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Osterbacken mit Kindern (8-15 J.)

Aus Mürbeteig und Hefeteig backen wir leckere Kekse, die hübsch dekoriert werden. Bitte mitbringen: große Keksdose, Schürze, Wellholz wenn vorhanden, Trinken. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305244

Ulrike Harter
Freitag, 27. März 2026, 15:00-17:15 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Schulküche,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
13,- EUR (zzgl. 5,- EUR Naturalkosten)

Soweit nichts anders angegeben, bitte zu allen Kochkursen mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, und Vorratsbehälter. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet.



VHS unterwegs

Taubergerießen - Bootsfahrt

Erleben Sie den Taubergerießen in seinen schönsten Facetten. Sie erfahren Interessantes und Wissenswertes auf der Bootsfahrt in der »letzten Wildnis Deutschlands«. Genießen Sie entspannte und ruhige Momente bei diesem Naturerlebnis. Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten.

Jürgen Jäger

Treffpunkt: Saukopfbrücke im Taubergerießen
20,- EUR

109320

Samstag, 28. März 2026, 8:30-10:30 Uhr

109321

Samstag, 2. Mai 2026, 8:30-10:30 Uhr

109322

Samstag, 20. Juni 2026, 8:30-10:30 Uhr

Kreativität

Schweißkurs für Anfänger (ab 18 J.)

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Schweißens im MAG-Verfahren durch den Fachmann vermittelt. Schutzkleidung erforderlich (Informationen über VHS). Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

103301

Klaus-Dieter Hug
Donnerstag, 26. März 2026, 18:00-20:15 Uhr
Samstag, 7. März 2026, 8:30-12:30 Uhr
Samstag, 14. März 2026, 8:30-12:30 Uhr
Treffpunkt: Ziegelhöfe 8, 79341 Kenzingen
62,50 EUR (zzgl. ca. 30,- EUR Materialkosten)

Schweißkurs für Fortgeschritten I (ab 18 J.)

In diesem Kurs wird an dickeren Stahlblechen ab 6 mm geschweißt. Dabei schweißen wir in mehreren Schweißlagen z.B. in waagerechter oder senkrechter Position. Schutzkleidung erforderlich (Informationen über VHS). Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

103302

Klaus-Dieter Hug
Samstag, 18. April 2026, 8:30-12:30 Uhr
Samstag, 25. April 2026, 8:30-12:30 Uhr
Treffpunkt: Ziegelhöfe 8, 79341 Kenzingen
62,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Materialkosten)

Kreatives Schweißen: Wir schweißen einen Flammenkuchenofen

In diesem Schweißkurs erstellen Sie aus vorgefertigten Metallteilen einen funktionsfähigen Flammkuchenofen für Ihre nächste Party zu Hause. Dabei erhalten Sie noch manche Tipps und Kniffe vom Fachmann. Grundkenntnisse des Schweißens sollen bei Teilnahme vorhanden sein. Schutzkleidung erforderlich (Informationen über VHS). Materialkosten bitte bar beim Dozenten entrichten.

103303

Klaus-Dieter Hug
Samstag, 9. Mai 2026, 8:30-12:30 Uhr
Samstag, 16. Mai 2026, 8:30-12:30 Uhr
Treffpunkt: Ziegelhöfe 4, 79341 Kenzingen
62,50 EUR (zzgl. ca. 120,- EUR Materialkosten)

Handlettering & Dekoziegel gestalten

Mit unterschiedlichen Schriftarten, Schriftstilen und Verzierungen werden Buchstaben und Texte beim Handlettering kunstvoll in Szene gesetzt. Neben den Grundlagen des Handletterings wird jede/r Teilnehmer/in einen Dekoziegel gestalten. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Fineliner, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Filzstifte und Brushpens (falls vorhanden). Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

207310

Carmen Schächtele
Donnerstag, 26. März 2026, 18:00-20:15 Uhr
Taubergerießenschule Kappel, Rathausstr. 50
11,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Materialkosten)



VHS Kappel-Grafenhausen

Kaiserstr. 41 / 77933 Lahr/ Schw.

Tel. 07821/918 0
vhslahr@lahr.de

Töpfern für Erwachsene

Vasen, Schalen, Figuren oder Gartendekoration können Sie nach eigenen Ideen kreativ selbst töpfern. Oder lassen Sie sich durch getöpferte Modelle und Anregungen unter kundiger Leitung inspirieren. Sie lernen unterschiedliche Modelliertechniken und Möglichkeiten der farblichen Gestaltung durch Glasuren oder Oxide kennen. Material und Brennkosten werden nach Verbrauch in bar abgerechnet. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug (falls vorhanden), ein Geschirrtuch.

208303

Wolfgang Schäffner
Donnerstag, 12. März 2026, 19:00-21:15 Uhr
Donnerstag, 19. März 2026, 19:00-21:15 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Vordereingang, Technikraum
25,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR pro Kilo Ton, für Material, Glasur und Brennkosten)

Makramee für Anfänger - Schlüsselanhänger & Schnullerketten (ab 16 J.)

Entdecken Sie die kreative Welt des Makramees! In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die wichtigsten Grundknoten kennen und gestalten daraus einen Schlüsselanhänger oder auch eine individuelle Schnullerkette; perfekt als persönliches Accessoire oder liebevolles Geschenk. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

209303

Lena Siefert / Natalie Hammann
Samstag, 9. Mai 2026, 10:00-12:15 Uhr
Taubergerießenschule Kappel, Rathausstr. 50
15,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten)



Entspannung - Bewegung

Makramee-Workshop - Blumenampel, Wandbehang & Handkette

In diesem vielseitigen Makrameeworkshop gestalten Sie unter Anleitung ein eigenes Projekt - ob eine dekorative Blumenampel, einen stilvollen Wandbehang oder eine praktische Handkette. Gemeinsam vertiefen wir Grundlagen, lernen neue Knotenvarianten kennen und setzen kreative Ideen Schritt für Schritt um. Der Kurs eignet sich für alle, die Makramee neu für sich entdecken möchten, ebenso wie für Teilnehmende mit Vorerfahrung, die ihre Fähigkeiten erweitern oder neue Projekte ausprobieren wollen. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

209304

Lena Siebert / Natalie Hammann
Freitag, 12. Juni 2026, 17:00-21:00 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
26,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Materialkosten)



Tassengesteck mit Frischblumen - Sommerkurs

Wir gestalten ein süßes Tassengesteck mit Frischblumen. Zusätzlich werden die Tassen äußerlich schön mit Punktemuster oder Blumen gestaltet. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

210313

Irina Stockenberger
Samstag, 13. Juni 2026, 15:00-17:00 Uhr
„Blüten-Vielfalt“, Eisenbahnstr. 5, 77966 Kappel
16,- EUR (zzgl. ca. 15,- bis 20,- EUR Materialkosten)

Floraler Kranz - Sommerkurs

Wir gestalten auf einer Holzunterlage (Korbgeflecht) mit Tontöpfen und Sukkulanten-Pflanzen einen sommerlichen Kranz. Tonkrüge können individuell mit Beitonpasta, Rostpasta oder weißer Strukturfarbe bemalt werden. Kranzunterlage kann mitgebracht werden. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

210314

Irina Stockenberger
Samstag, 11. Juli 2026, 15:00-17:00 Uhr
„Blüten-Vielfalt“, Eisenbahnstr. 5, 77966 Kappel
16,- EUR (zzgl. 15,- bis 20,- EUR Materialkosten nach Verbrauch)

Power-Yoga

Eine kraftvolle Yogapraxis, in der Bewegung und bewusste Atmung miteinander verbunden werden. Fließende Abläufe stärken Muskulatur und Körperspannung, verbessern die Beweglichkeit und fördern zugleich Konzentration und innere Balance. Der Kurs eignet sich für alle, die sich auspowern, ihren Körper kräftigen und gleichzeitig mehr Achtsamkeit in ihren Alltag bringen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk, Yoga-Matte, Decke sowie, falls vorhanden ein Yoga-Block.

301344

Svenja Jäger
Mittwoch, 18:30-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 4. März 2026, 7 x
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
58,50 EUR

Functional Fitness - Fit mit dem eigenen Körpergewicht

Erleben Sie ein ganzheitliches Training ohne Geräte! In diesem Kurs verbessern Sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit funktionellen Übungen, die den ganzen Körper stärken. Ideal für jedes Fitnesslevel - einfach, effektiv und überall umsetzbar. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

302303

Melina Andlauer
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 8 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Hintereingang
45,50 EUR

Rückenfit - Stark und beweglich durch den Alltag

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Dieser Kurs kräftigt die Rumpfmuskulatur, verbessert die Haltung und beugt Verspannungen vor - mit gezielten Übungen für mehr Stabilität und Beweglichkeit. Geeignet für Einsteiger und alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

302304

Melina Andlauer
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 8 x
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7, Hintereingang
45,50 EUR

Ganzheitliches Gedächtnistraining - Mental Vital

Steigern Sie Ihre geistige Fitness und Lebensfreude mit dem Mental-Vital-Kurs! Ideal für alle, die mit Spaß und Humor ihr Denkvermögen stärken möchten. In kleinen Gruppen von höchstens 8 Teilnehmern fördern wir Konzentration, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis.

302300

Beate Heidinger
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. März 2026, 6 x
Kappel, Vitalitätszentrum, Am Richtergraben 6a
64,50 EUR



Entspannung - Bewegung

Hatha-Vinyasa-Yoga

Vinyasa-Yoga ist eine fließende und dynamische Form des Hatha-Yoga. In den fließenden Abläufen kräftigen, dehnen und mobilisieren wir unseren Körper. Gleichzeitig lernen wir geduldig und achtsam mit uns zu sein. In der Endentspannung kommen wir zur Ruhe und können loslassen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Handtuch, ggf. kleines Kissen und Getränke.

301441

Judith Roosen
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
58,50 EUR

Inside Flow - Yoga on beat

Inside Flow verbindet Vinyasa Flow Yoga mit Musik. In dieser Stunde erleben Sie eine Abfolge von kraftvoll fließenden Asanas in Verbindung mit dem Atem und der Musik. Aus dieser Verbindung entsteht eine Choreografie, die auf einen Song zugeschnitten ist. Inside Flow ist ein Erlebnis für Körper, Geist und Sinne. Der Kurs richtet sich an Menschen mit Yogaerfahrung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Trinken

301442

Judith Roosen
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 5 x
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
24,50 EUR

Sanftes Hatha-Yoga am Morgen

Die Heilwirkung des Yoga erstreckt sich auf Körper, Geist und Seele. Durch sanftes Yoga werden wir mit einfachen Asanas den Rücken, seine Muskulatur und Bänder stärken und geschmeidig halten. Rückenbeschwerden kann vorgebeugt werden. Eine kleine Einführung in Meditation, Atemübungen und Tiefen-Entspannung runden die Übungsstunden ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und kleineres Kissen.

301443

Sybille Schabla
Montag, 9:30-11:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
88,- EUR

301444

Sybille Schabla
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
88,- EUR

302412

Silvia Bilger-Zehnle
Mittwoch, 10:00-11:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 12 x
Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
59,50 EUR

VHS Kippenheim
Claudia Handke

Tel. 07821/908 90 74
vhs-kippenheim@lahr.de

Pilates

Stärkung des Körperzentrums durch konzentriertes Training der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur für eine rückengerechte Haltung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302413

Margot Früh
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
49,50 EUR

302414

Margot Früh
Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
49,50 EUR

Sprachen

Italienisch A2.1 - 12. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen. Chiaro! A2, Nuova edizione (Hueber Verlag).

409401

Laura Schirosa
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
97,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Spanisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Impresiones A1, (Hueber Verlag).

422401

Sindy Erny-Barrera
Montag, 19:00-20:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
117,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Junge VHS

„1, 2, 3 im Sauseschritt...“

Bewegung für Kinder
Kleinkinder (1 1/2 - 3 J.) hören gerne Musik und fangen wie von selbst an zu tanzen. Damit beides eine Einheit bildet, werden die Kinder in dem Kurs gemeinsam mit ihren Eltern Liedtexte, selbst gesungen oder gehört, in Spiel und Bewegung umsetzen. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

302450

Regina Haffke
Donnerstag, 9:30-10:15 Uhr
ab Donnerstag, 12. März 2026, 8 x
Festhalle Schmieheim
40,- EUR (zzgl. ca. 2,- EUR Materialkosten)



VHS unterwegs

Solidarische Landwirtschaft - Betriebsführung

Regionale Gemüseversorgung und genossenschaftliche Hofübergabe am Beispiel der Solawi Mahlberg eG

Die Betriebsführung veranschaulicht den Wandel einer alten Gärtnerei in einen genossenschaftlich und gemeinschaftlich organisierten Hof. Sie erhalten Informationen über die Herausforderungen von biologischem Gemüsebau und teilen mit uns die ersten Früchte dieser Arbeit. Bitte mit wetterangepasstem Schuhwerk kommen, welches ggf. schmutzig werden kann. Bitte an ausreichend Sonnenschutz denken.

103502

Pia Löffler / Niels Horstrup
Dienstag, 7. Juli 2026, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Solawi Mahlberg eG, Eisenbahnstraße 39, Mahlberg
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

103503

Pia Löffler / Niels Horstrup
Dienstag, 21. Juli 2026, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Solawi Mahlberg eG, Eisenbahnstraße 39, Mahlberg
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)



Mahlberger Schloss - Führung

Freiherr von Türckheim-Böhl wird Ihnen einige Räumlichkeiten des Schlosses zeigen und dazu geschichtlich Wissenswertes erzählen.
An- und Abmeldefrist: 10.06.2026

109503

Francis von Türckheim-Böhl
Mittwoch, 17. Juni 2026, 17:00-17:45 Uhr
Treffpunkt: Mahlberg Schloss, 1. Torbogen beim Aufgang zum Schloss
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

109504

Francis von Türckheim-Böhl
Mittwoch, 17. Juni 2026, 18:00-18:45 Uhr
Treffpunkt: Mahlberg Schloss, 1. Torbogen beim Aufgang zum Schloss
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

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. Innere Unruhe, Verspannungen, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Stress werden dadurch gemildert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung. Kein Kurstermin am 11.03.2026.

301501

Sybille Schabla
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 12 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
88,- EUR

Zurück zur inneren Mitte mit Entspannungstraining - Workshop

Im diesem Workshop lernen Sie die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training kennen. Inhalte sind auch Fantasiereisen, Bodyscan- und Atemübungen. Wir sprechen über unser Mindset und wie man es mit Mentaltraining neu „programmieren“ kann. Dadurch können Sie neue Kraft tanken und mit mehr Gelassenheit Ziele leichter erreichen.

301502

Nicole Andlauer
Samstag, 23. Mai 2026, 17:00-21:00 Uhr
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
31,50 EUR

Sanftes Hatha-Yoga am Nachmittag

Die Heilwirkung des Yoga erstreckt sich auf Körper, Geist und Seele. Durch sanftes Yoga werden wir mit einfachen Asanas den Rücken, seine Muskulatur und Bänder stärken und geschmeidig halten. Rückenbeschwerden kann vorgebeugt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke und kleineres Kissen. Am 11.03.2026 findet kein Kurs statt.

301550

Sybille Schabla
Mittwoch, 16:45-18:15 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 12 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
88,- EUR



Functional-Training

Functional Training ist eine ganzheitliche Trainingsart, bei der Übungen ausgeführt werden, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Es verbessert die Bewegungsqualität und hilft Verletzungen vorzubeugen. Da individuell auf die Teilnehmer eingegangen wird, ist der Kurs für alle Altersstufen geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und etwas zu trinken.

302501

Claudia Brehm
Freitag, 8:00-9:00 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
49,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Gezielte Übungen geben Muskulatur und Faszie 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.

302502

Claudia Brehm
Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
49,50 EUR

Pilates

Die Übungen zielen auf den Aufbau eines starken Körpersentrums durch konzentriertes Training der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Dadurch wird eine rückengerechte Haltung gefördert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

302508

Barbara Leicht
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,50 EUR

302509

Barbara Leicht
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,50 EUR

Bodyfit

Ein kräftigendes Ganzkörpertraining. Es werden alle Körperregionen gestrafft und gekräftigt. Der Kurs eignet sich für alle Interessierte. Ideal auch für Neueinsteiger. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

302510

Barbara Leicht
Montag, 20:00-21:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,50 EUR

Kochen

Kreative Rezepte für die wöchentliche Gemüsekiste

Solidarische Landwirtschaft ist ein Gewinn für alle Seiten. Aber manchmal ist Kreativität in der Küche gefragt, schließlich weiß man im Normalfall erst kurz vorher, was in der Kiste zu finden ist. Wer hat Lust, sich von der Vielfalt und dem Genuss einer Gemüsekiste überraschen zu lassen? Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305501

Nicole Kremling
Donnerstag, 16. Juli 2026, 18:00-21:00 Uhr
Grundschule Seeweg 28, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Fingerfood

In diesem Kurs lernen Sie, mit einfachen Mitteln optisch ansprechende und geschmacklich vielfältige Häppchen zu kreieren. Neben der Verarbeitung von hochwertigen Produkten wie Fisch, Garnelen und Fleisch erarbeiten Sie Kombinationen von Farben, Texturen und Aromen. Vor der Verkostung wird an einer appetitlichen sowie stilvollen Präsentation des Fingerfoods gefeiert. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwandeln. Mehl, Zucker und ganz viel gute Laune werden zu Hefehasen und weitere Leckereien. Am Ende darf jeder seine selbstgemachten Schätze und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Gesichter, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Kneten, Backen, Naschen! Sei dabei, wenn wir die Küche in eine bunte Osterwerkstatt verwand

VHS Meißenheim

Sabine Gerster

Friedrichstr. 14
77974 Meißenheim

Tel. 0173/73 21 382
vhs-meissenheim@lahr.de

Vorträge

Albanien - eine Reise durch das Land der Skipetaren

Filmvortrag

Günther Rentschler und seine Frau bereisten Albanien sieben Wochen lang und erlebten die Vielfalt von Natur und Kultur. Sie besuchten die albanische Riviera, die Hauptstadt Tirana, die UNESCO-Stätte Berat, Apollonia, das Bergdorf Theth in den albanischen Alpen und Korca mit ihrer orthodoxen Kathedrale. Der Ohridsee und der Skutarisee waren weitere Ziele. Der Film zeigt stimmungsvolle Szenen der Landschaft, Kultur und des Alltags der Menschen und bietet einen faszinierenden Einblick in das Land zwischen Orient und Okzident.

109625

Günther Rentschler
Donnerstag, 26. Februar 2026, 19:00-20:30 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



Schluss mit Aufschieben - sicher und selbstbewusst in die Prüfung!

Online-Vortrag gegen Prüfungsstress, Aufschieberitis & Chaos im Kopf

Viele Jugendliche erleben in der Prüfungsphase Unsicherheit, Aufschiebeverhalten („Prokrastination“) und Stress. Lernen wird zur Belastung, die Motivation sinkt - oft trotz guter Vorsätze. Dieser Online-Vortrag richtet sich an Schüler/innen von Abschlussklassen (z. B. Realschule, Gymnasium, Berufsschule), die lernen möchten, wie sie ihre Lernzeit sinnvoll strukturieren, besser mit Druck umgehen und sich gezielt auf Prüfungen vorbereiten können.

106606

Kim Eckstein
Donnerstag, 12. März 2026, 17:00-18:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)



Musik

Endometriose – wenn der Körper nicht mitspielt

Ein persönlicher Erfahrungsbericht und Mutmacher-Vortrag

Endometriose betrifft Millionen Frauen – und doch wird die chronische Erkrankung oft spät erkannt, bagatellisiert oder tabuisiert. Kim Eckstein, Life-Trust Coachin und selbst Betroffene, berichtet in diesem Vortrag offen und ehrlich davon, wie die Krankheit ihr Leben geprägt hat, insbesondere im Hinblick auf Schmerzen, Alltag, Arbeitsleben und Familienplanung.

303601

Kim Eckstein
Donnerstag, 19. März 2026, 19:00-20:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Kreativität

Alte Stühle erwachen zu neuem Leben

Wir bespannen alte Stühle mit Hasendraht und gestalten mit Moos, Steinen, Treibholz und Dekoartikeln. Wir arbeiten draußen. Ein Stuhl kann mitgebracht werden, die Sitzfläche vorher entfernen. Ansonsten stehen diverse Stühle zur Auswahl. Falls Pflanzen integriert werden sollen, bitte selbst mitbringen.

210611

Doris Adler
Freitag, 24. April 2026, 14:30-17:30 Uhr
„Werkelstube“, Goethestr. 29, 77974 Meißenheim
23,50 EUR (zzgl. Materialkosten)



Entspannung – Bewegung

Yin Yoga für die Faszien

Das moderne Faszien-Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, um das Fasziengewebe tief zu beeinflussen und positive Effekte durch eine lang gehaltene, passive Dehnung, ganz ohne Muskelanspannung, tief im Gewebe des Körpers, zu bewirken. Mit sanften und einfachen Sequenzen aus dem Yin-Yoga, überwiegend in Bodenlage, erlernen wir Übungen zur Selbsthilfe, um schmerzfrei, beweglich und kraftvoll zu werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen.

301601

Sybille Schabla
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 10 x
Rathaussaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
49,- EUR

Yoga auf dem Stuhl

Angesprochen sind Menschen, die mit einfachen Übungen im Alltag ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Die Übungen helfen, die Wirbelsäule beweglich zu halten, Verspannungen zu lösen oder vorzubeugen. Es werden die Bauch-, Rücken-, Hals- und Nackenmuskulatur gelockert, gedehnt und gestärkt. Dieser Kurs ist auch sehr gut für ältere Menschen und Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte für die Entspannung, Decke und Kissen.

301640

Sybille Schabla
Dienstag, 17:00-18:00 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 10 x
Rathaussaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
49,- EUR

Sanfte Körperarbeit

Dieser Kurs bietet sanfte, achtsame Bewegungsübungen in Verbindung mit bewusster Atmung und Entspannung. Er fördert Beweglichkeit, innere Ruhe und das Körperbewusstsein – ganz ohne Leistungsdruck. Für alle Altersgruppen und Erfahrungsstufen geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Wasserflasche.

301641

Beate Fritsch
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
73,- EUR

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, Gymnastikmatte, Decke und ein kleines Kissen.

301645

Sybille Schabla
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 10 x
Rathaussaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
73,- EUR

Vinyasa Yoga - Flow & Strength: Spring Edition

Fließende Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Kräftigung der Körpermitte bringen in Bewegung und Balance. In diesem modernen Vinyasa-Yogakurs verbinden wir funktionelle Kraft mit achtsamer Bewegung, um Körper und Geist zu stärken. Ideal für alle, die Yoga als ganzheitliches Training erleben möchten, kraftvoll, fließend und zugleich entspannend. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Wasserflasche.

301646

Bahar Ugurlu
Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. März 2026, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
65,- EUR

Yin Yoga - Ruhe, Dehnung, Loslassen

Yin Yoga ist eine sanfte, meditative Form des Yoga, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch länger gehaltene Positionen werden die tieferen Schichten des Körpers - Faszien, Bindegewebe und Gelenke - gezielt angesprochen. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe. Auch Yoga-Anfänger/innen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Wasserflasche.

301647

Manuela Gißler-Frank
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
97,50 EUR

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
Der Kurs findet in den Osterferien statt - nicht am 23.03. und Ostermontag.

302601

Carmen Bühler
Montag, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Festhalle Hauptstr. 31, Eingang Schulinnenhof
39,50 EUR

Rückenfit am Vormittag

Eine Stunde mit viel Spaß und Musik, die ein gezieltes Ganzkörpertraining beinhaltet, das besonders auf die Rücken- und Bauchmuskulatur abgestimmt ist. Am Anfang der Stunde werden Ausdauer und Koordination verbessert, bevor es dann zur Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen geht. Abgeschlossen wird die Trainingseinheit mit Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Wasserflasche.

302602

Bettina Kaltenbach
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein effektives Rückentraining. In 60 Minuten werden durch sanfte Übungen Gelenke mobilisiert, Muskulatur aufgebaut, die Produktion von Gelenkflüssigkeit angeregt und die Beweglichkeit verbessert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Der Kurs findet am 12. März 2026 nicht statt.

302603

Stephanie Zürcher
Montag, 20:00-21:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
49,50 EUR

Tabata Intervalltraining

Der Tabata-Kurs bietet einen intensiven Einstieg in das hochwirksame Intervalltraining. In kurzen, aber kraftvollen Einheiten wechseln sich Belastungs- und Erholungsphasen ab, um Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung effektiv zu steigern. Ideal für alle, die in kurzer Zeit maximale Ergebnisse erzielen möchten. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Der Kurs findet am 12. März 2026 nicht statt.

302606

Sonja Göhringer
Donnerstag, 10:15-11:15 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
49,50 EUR

Bauch-Beine-Po

In diesem Kurs steht gezieltes Training für Bauch, Beine und Po im Fokus - aber auch der Rest des Körpers kommt nicht zu kurz! Mit abwechslungsreichen Übungen werden alle Muskelgruppen gestärkt, die Haltung verbessert und die Ausdauer gesteigert. Das effektive Workout ist für alle geeignet, die ihre Fitness steigern und etwas für ihre Figur tun möchten, egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Wasserflasche.

302607

Stephanie Zürcher
Montag, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
49,50 EUR

Power Stunde für Alle

Dieser Kurs ist für alle offen – hier geht's zur Sache! In der Power-Stunde erwartet Sie ein intensives Ganzkörpertraining, das gezielt auf die Bedürfnisse verschiedener Fitnesslevels zugeschnitten ist. Die Kursleiterin kombiniert kraftvolle Übungen mit Ausdauer- und Mobilitätseinheiten - effektiv, fordernd und motivierend. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Wasserflasche.

302608

Stephanie Zürcher
Montag, 20:00-21:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
49,50 EUR

VHS Ringsheim/Rust

Kaiserstraße 41
77933 Lahr/Schw.

Tel. 07821 / 918 0
vhsringsheim-rust@lahr.de



Vorträge

Andalusien

Bei dieser Bilderreise erleben die Zuschauer eine der faszinierendsten Landschaften Europas mit langer Geschichte und kunsthistorischen Höhepunkten. Die Städte Sevilla, Malaga oder Granada bieten Sehenswürdigkeiten aller bester Güte, in Cordoba begeistert die Moschee-Kathedrale mit ihrer maurischen Architektur. Mittelmeer und Atlantik, riesige Olivenplantagen, schneedeckte Berge der Sierra Nevada, das macht den besonderen Reiz Andalusien aus.

109703

Heinrich Dixa
Dienstag, 17. März 2026, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
5,- EUR



Schilddrüsenknoten - wann ist eine Operation erforderlich?

Millionen Menschen haben Knoten in der Schilddrüse, bei über 60-Jährigen finden sie sich bei jedem Zweiten! Doch wann muss man wirklich operieren? Dr. Werner Lindemann, Chefarzt der Klinik für Viszeral-, Gefäß- und Thoraxchirurgie in Lahr, erklärt leicht verständlich, welche Arten von Knoten es gibt, wie man gutartige von bösartigen unterscheidet und welche modernen, schonenden Therapien möglich sind. Erfahren Sie, wann Abwarten reicht und wann Handeln Ihr Leben retten kann. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen.

303701

Dr. med. Werner Lindemann
Dienstag, 24. März 2026, 19:00 Uhr
Rust, Altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7
Eintritt frei

Weltkulturerbe Straßburg

Flüsse, Kanäle, Märkte, Münster, Fachwerk, Gassen, Alt- und Neustadt schaffen das unverwechselbare Straßburger Flair. Seit 1988 trägt die mittelalterliche Altstadt rund um die Kathedrale mit den Fachwerkhäusern und engen Gassen den UNESCO Weltkulturerbe-Titel. 2017 wurde dieses Prädikat auch auf die Neustadt mit ihren repräsentativen Gebäuden ausgedehnt. Nach einer Einführung in die geschichtliche Entwicklung, zeigen Bilder die Alt- und Neustadt entlang der Ill. Eine größere Runde führt zum Europa-Parlament, in die Parks bis in das wasserdruckzogene Gerberviertel.

109702

Helmut Stingl
Sonntag, 29. März 2026, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
5,- EUR



VHS Ringsheim/Rust

Kaiserstraße 41
77933 Lahr/Schw.

Tel. 07821 / 918 0
vhsringsheim-rust@lahr.de



Betriebsführungen

Das ZAK-Verfahren auf dem Kahlenberg

Die Landkreise Emmendingen und Ortenau haben früher ihren Hausmüll, die Graue Tonne, hauptsächlich auf der Deponie Kahlenberg entsorgt. Heute werden diese Abfälle mit einem neuen und modernen Verfahren verwertet. Es wird Energie gewonnen, natürliche Rohstoffressourcen dadurch geschont und somit ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz geleistet.

103714

Zweckverband Abfallbehandlung Kahlenberg - ZAK
Termin wird noch bekannt gegeben
Besucherzentrum „Blickpunkt“, Bergwerkstr. 1,
Ringsheim
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

VHS unterwegs

Unterwegs mit Alpakas und Lamas - für Groß und Klein

Woher kommen eigentlich Lamas und Alpakas und was sind die Unterschiede? Bei einer Wanderung durch die idyllische Landschaft lernen wir die Tiere kennen: ihre Charaktereigenschaften, ihre Haltung und ihre Lebensweise.

109706

Heike Petsch
Freitag, 27. März 2026, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: AlpaWaKi, Am Kreuzbuck, 77955 Ettenheim-Weiler. Die Hohlgasse berghoch der Beschilderung „AlpaWaKi“ folgen.
32,50 EUR (Kinder unter 4 J. kostenfrei)

Metz, die Perle von Lothringen - Tagesfahrt

Wir lernen die Hauptstadt Lothringens kennen: Wunderbar an der Mosel gelegen, überrascht Metz mit einer Reihe von Sehenswürdigkeiten. Die Kathedrale mit Glasmalereien von Marc Chagall, die sehenswerte Markthalle sowie die reizvolle Altstadt mit ihren engen, malerischen Gassen. All dies sind Höhepunkte in Metz. Anmeldung und Bezahlung erfolgt nur über den Kulturtreis Ringsheim, E-Mail: esther@dixa.de. oder Tel. 078 22/896 761.

109704

Gabriele Melcher
Sonntag, 19. April 2026, 19:00 Uhr

Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

5,- EUR



109705

Heinrich Dixa
Samstag, 18. April 2026, 7:30-19:00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus Ringsheim, Denkmalstr. 16.
90,- EUR (inkl. Bus, Führungen)

Naturerlebnis Taubergießen - Bootsfahrt

Theo Maurer, ein profunder Kenner des Gebiets, führt uns in eines der letzten Naturparadiese am Oberrhein. Wir fahren mit dem Boot von Rheinhausen nach Rust und wandern (ca. 1,5 Stunden) zurück durch den Rheinauenwald.

109707

Theo Maurer
Sonntag, 10. Mai 2026, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Weiher - Ortsteil Oberhausen.
20,- EUR

Natur

Winter-Schnitt-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Obstbäume grob in Form bringen wollen. Nach diesem Schnitt haben die Äste Luft und Licht. Zuerst lernen Sie theoretische Grundlagen zu Obstbaumpflege, Wachstumsgesetze und Schnittregeln kennen. Dann steigt jede/r in die Praxis ein und schneidet unter Anleitung Bäume. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: falls vorhanden eigene Schneidwerkzeuge.

109709

Gerhard Frenk
Samstag, 21. Februar 2026, 10:00-12:00 Uhr
Rust, Gartengrundstück westlich vom Europapark-Busparkplatz Richtung Rhein. Ausschilderung ab Richtung Busparkplatz.
Standort auf google.maps: (48.2684745, 7.7114941)
12,50 EUR

Schnittkurs für Frauen

Ob Rosen, Beeren oder Ziersträucher - richtig schneiden will gelernt sein! Optimal ist ein richtiger Schnitt von Anfang an.

109711

Gerlinde Person
Samstag, 28. Februar 2026, 14:00-16:00 Uhr
Ringsheim, Große Wolfgangstr., Gartengrundstück beim Weingut Joachim Weber
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Frühjahrs-Schnitt-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Obstbäume im Wuchs beruhigen wollen. Nach diesem späten Schnitt steht die Kraft des Baumes dem Obstertrag zur Verfügung. Zuerst lernen Sie theoretische Grundlagen zu Obstbaumpflege, Wachstumsgesetzen und Schnittregeln kennen. Dann steigt jede/r in die Praxis ein und schneidet unter Anleitung Bäume. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: falls vorhanden eigene Schneidwerkzeuge.

109710

Gerhard Frenk
Samstag, 11. April 2026, 10:00-12:00 Uhr
Rust, Gartengrundstück westlich vom Europapark-Busparkplatz Richtung Rhein. Ausschilderung ab Richtung Busparkplatz.
Standort auf google.maps: (48.2684745, 7.7114941)
12,50 EUR

Entspannung – Bewegung

Stille finden im Alltag

Achtsame Bewegung und Stressreduktion
In diesem Kurs erwerben Sie die Fähigkeit mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Bitte mitbringen: bequeme Matte, Sitzkissen.

301701

Iris Teicher
Freitag, 10:00-11:00 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 5 x
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
24,50 EUR

Achtsamkeit-Meditationsübung im Sitzen und Gehen

Im Workshop erhalten Sie eine kleine Einführung und werden in der Achtsamkeitsübung angeleitet. Jeder der Termine ist in sich abgeschlossen und kann separat besucht werden.

301702

Dieter Schleier
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 19 x
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
Kostenfrei (Anmeldung nicht erforderlich)

Yoga

301740

Petra Ambs
Freitag, 17:00-18:30 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 8 x
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
47,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

302701

Isabella Linsin
Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
39,50 EUR

302703

Isabella Linsin
Montag, 9:00-10:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
39,50 EUR

302709

Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29
39,50 EUR

Kochen

Gymnastik für Senioren Fit bleiben im Alter

302702

Isabella Linsin
Montag, 10:15-11:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
39,50 EUR

Gymnastik für Männer (50plus)

302705

Hermann Bucher
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
47,50 EUR

Rückenfit

302706

Hildegard Weber
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 8 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
32,- EUR

Zumba®

302711

Melanie Ediger
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
47,50 EUR

Bild- und Fotonachweise

Doris Adler: S. 48 Mitte
Peter Bauer: S. 15 Mitte unten
Bhakti Event GmbH: S. 9 Mitte unten
Ronald Buck: U1, S. 4, 5
Bundesverfassungsgericht /
Uwe Stohrer, Freiburg: S. 10 Mitte oben
Bunte Hunde Verlag: S. 7 links unten
Bernhard Duffner: S. 32 Mitte
Heinrich Dixa: S. 50 links
Sabine Doufrain: S. 54
Anja Drews: S. 40 oben
Kim Eckstein: S. 48 links unten
Dorothee Fleck: S. 10 links
Ulrike Fretter: S. 16 rechts
Daniela Friedemann: S. 33
Gemeinde Friesenheim: S. 39 oben
Gemeinde Kappel-Grafenhausen: S. 43 oben
Gemeinde Kippenheim: S. 45
Gemeinde Meißenheim: S. 48 oben

Kochen

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, und Vorratsbehälter. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet.

Männer an den Herd - Leckere Eintöpfe

Es gibt kaum etwas, was zu jeder Jahreszeit so schmackhaft und gesund ist, wie ein selbst gekochter Eintopf. Mit frischen Zutaten kochen wir verschiedene leckere Eintöpfe, die leicht zuzubereiten sind und einfach gut schmecken.

305701

Heinrich Dixa
Donnerstag, 19. März 2026, 18:00-21:30 Uhr
Schule Rust
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Backen wie die Profis - Ostergebäck aus Hefeteig

Unter der Anleitung eines Konditormeisters lernen die Teilnehmer, wie man professionelles Hefeteiggebäck herstellt. Bitte mitbringen: Handrührgerät (Knethaken)

305702

Hans-Dieter Busch
Freitag, 27. März 2026, 18:00-21:00 Uhr
Rust, Lehmann Küchen, Tullastr. 2
25,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

Französische Küche - Haut Cuisine, die Königsdisziplin

Frankreich und gutes Essen gehören zusammen. Nicht umsonst hat die französische Küche ihren Ruf als einflussreichste Küche Europas. In diesem Kochkurs lernen die Teilnehmer die Kunst des Kochens und bereiten verschiedene französische Spezialitäten zu. Bitte mitbringen: ein scharfes Messer.

305703

Damyan Mihov
Samstag, 25. April 2026, 9:00-13:00 Uhr
Rust, Lehmann Küchen, Tullastr. 2
22,50 EUR (zzgl. ca. 22,- bis 25,- EUR Naturalkosten)

Griechische Küche

Speisen wie Aphrodite und Zeus. Die griechische Küche wurde von vielen Kulturen beeinflusst und besitzt zahlreiche regionale Spezialitäten. In diesem Kurs lernen wir Griechenland auf eine kulinarische Weise kennen und bereiten traditionelle Gerichte zu. Bitte mitbringen: ein scharfes Messer.

305704

Damyan Mihov
Samstag, 13. Juni 2026, 9:00-13:00 Uhr
Rust, Lehmann Küchen, Tullastr. 2
22,50 EUR (zzgl. ca. 22,- bis 25,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Spanisch für Interessierte mit Vorkenntnissen

422701

Carla Louis
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 5. März 2026, 10 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
73,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Junge VHS

Lesereise: Anatol, das kleine Waldschwein (1. Band)

Für Kinder von 4-6 J. in Erwachsenenbegleitung
Anatol lebt in einer großen Wildschwein-Familie im Rheinwald. Doch mit seiner hellen, gefleckten Haut sieht er gar nicht aus wie die anderen. Auf seiner Reise zu sich selbst, begegnet Anatol anderen Tieren, die wir mit ihm gemeinsam besser kennen lernen wollen. Anatol, das kleine Waldschwein ist eine spannende Geschichte für Kinder ab 4 Jahren, die das Anderssein zum Thema hat. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de). Zu beachten: Eine erwachsene Person muss das Kind während der Veranstaltung begleiten.

109720

Naturzentrum Rheinauen
Mittwoch, 18. März 2026, 15:00-17:30 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR (Begleitperson ist kostenfrei)

Gemeinde Ringsheim: S. 50 oben

Gemeinde Schwanau: S. 53 oben
Carola Goetsch: S. 32 rechts unten
Ulrike Harter: S. 40 unten, 42
Bernd Himmelsbach: S. 15 Mitte oben
iStock: S. 3, 6, 7 oben, 13 oben, 18, 23 oben, 24 oben, 27, 31
Elisabeth Kempf: S. 13 links unten
KI-generiert: S. 7 Mitte unten
Silke Kulosa: S. 15 links
Detlef Lingner: S. 9 Mitte oben
Gabriele Melcher: S. 9 rechts Mitte, 50 unten
Dietrich Oberwittler: S. 46 Mitte, 56
Pixabay: S. 7 rechts unten, 10 Mitte unten, 10 rechts, 11 links, 13 rechts unten, 17, 19, 22, 24 Mitte, 28, 29, 55 Mitte
privat: S. 48 links unten
Günther Rentschler: S. 48 links Mitte, 53 links Mitte
Carmen Schächtele: S. 43 Mitte



VHS Schwanau

Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau

Tel. 07824/58 48 25
vhs-schwanau@lahr.de

Permakultur

Was bedeutet das und wie kann ich diese im Frühling und Sommer anwenden?
Idealerweise kann man mit der Permakultur einen Garten bewirtschaften, der mit wenig materiellem Aufwand einen hohen Ertrag erzielt - und das nachhaltig und umweltschonend. Auf dem Gelände der Dozentin gibt es dazu anschauliche Informationen.

109820

Annette Schnak
Samstag, 25. April 2026, 13:00-14:00 Uhr
Ottenheim, Ende Dr. Heimburger-Str.
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

109820-01

Annette Schnak
Samstag, 25. Juli 2026, 13:00-14:00 Uhr
Ottenheim, Ende Dr. Heimburger-Str.
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Tanzen

Line Dance

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt.

Anfänger

205801
Sonja Roth
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle, Schulstr. 9
39,50 EUR

Fortgeschritten

205802
Sonja Roth
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle, Schulstr. 9
39,50 EUR

Entspannung – Bewegung

Sanftes Yoga für den Rücken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückenprobleme selbst in die Hand nehmen wollen. Durch die Methoden des modernen Yoga lassen sich die Ursachen von Verspannungen langfristig beheben. Die Wirbelsäule, die Stütze unseres Körpers, wird geschmeidig, flexibel und gleichzeitig aufrecht und stark. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

301841

Ursula Asimus
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
70,50 EUR

Hatha-Yoga
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, Decke und ein kleines Kissen.

301842
Silvia Siegenführ
Dienstag, 18:20-19:35 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
55,50 EUR

301843
Silvia Siegenführ
Dienstag, 19:45-21:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
55,50 EUR



Hatha-Yoga auf dem Stuhl
Mit sanften Übungen, hauptsächlich auf dem Stuhl, sorgen wir für mehr Beweglichkeit für den Körper. Mit Dehn- und Gleichgewichtsübungen vor dem Stuhl verbessern wir unsere Körperwahrnehmung. Entspannungs- und Atemübungen bringen inneres und äußeres Gleichgewicht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, Decke, kleines Kissen.

301847
Nicole Seubert
Montag, 10:00-11:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
58,50 EUR

Pilates
Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte.

Einführung
302803
Valentina Manukanc
Freitag, 10:35-11:35 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
47,50 EUR

Mittelstufe
302802
Valentina Manukanc
Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
47,50 EUR

Fortgeschritten
302801
Valentina Manukanc
Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
47,50 EUR

Body Shape - Ganzkörpertraining
Der schnellste Weg in Form zu kommen mit energiegeladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Das Workout basiert auf dem Prinzip mitmachen, Spaß haben und Kalorien verbrennen. Auf dem Weg zu einem straffen Körper wird ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerprogramm angeboten. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Am Vormittag
302811
Kristina Hein
Montag, 8:45-9:45 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 14 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
55,50 EUR

Am Abend
302812
Katja Stengg
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Elzhalle Wittenweier, Elzstr. 2
39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik am Dienstag
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, zwei Igelbälle, etwas zu trinken.

302850
Martin Rinkenauer
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 12 x
Schule Nonnenweier
47,50 EUR

302851
Martin Rinkenauer
Dienstag, 19:10-20:10 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 12 x
Schule Nonnenweier
47,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Gymnastikmatte, etwas zu trinken.

302852
Irina Meier
Mittwoch, 17:45-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Schule Nonnenweier
39,50 EUR

302853
Irina Meier
Mittwoch, 18:50-19:50 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Schule Nonnenweier
39,50 EUR

Kochen

Italienische Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand ein italienisches drei-Gänge-Menü zaubern können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305802
Giovanni D' Alia
Freitag, 27. März 2026, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
19,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Französisch A2.2 - 10. Semester

On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 5.

408801
Marie-Christine Drouot
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch B1.1 - 18. Semester

On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 5.

408802
Marie-Christine Drouot
Montag, 10:45-12:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Kinderyoga (7-10 Jahre)

Die kindgerechten Asanas (Yogaübungen) werden in Geschichten eingebettet. Spielerisch, fantasievoll und mit viel Spaß wird der achtsame Umgang in Bewegung und Stille mit sich selbst geübt. Somit können Spannungen abgebaut, die Motorik geschult und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden - ganz ohne Leistungsdruck. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kuscheldecke und Kissen.

301850
Xenia Liebher
Mittwoch, 15:30-16:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle, Schulstr. 9
49,- EUR

Osterbacken für Kinder (7-10 J.)

Wir backen Traditionelles zu Ostern aber auch leckeres Ostergebäck. Ein Nachmittag voller Spaß und Vorfreude auf Ostern! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305801
Thorsten Brandt
Samstag, 21. März 2026, 14:00-17:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
16,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)



VHS unterwegs

Wildkräuter erleben und genießen - mit herhaftem Frühlingsmenü

Auf einer Wildkräuterwanderung entdecken wir die ersten essbaren Schätze des Frühlings. Im Anschluss zaubern wir ein köstlich wärmendes 3-Gänge-Menü aus frischen Wildkräutern: ->Grüne Neune< Frühlingssuppe, - Schwarzwald-Kräuterknöpfle mit Wildkräuterpesto, - Gundermann->After-Eight< in Schokolade. Kurze Geschichten zu den Kräutern und praktische Tipps runden das Erlebnis ab. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305910
Ruth Weber
Samstag, 13. Juni 2026, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Wildkräuterwanderung mit süßem Frühlingsbrunch

Nach einer kleinen Wildkräuterwanderung zaubern wir aus Blüten und Kräutern einen süßen Brunch aus der Natur: Süßer Brennnesselkuchen in der Tasse, Blütenjoghurt, Sommerblüten-Butter, Blütenzucker, Wilde Blüten-Trink-Schokolade. Abgerundet wird das Erlebnis mit kleinen Geschichten und praktischen Kräutertricks. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, eine backfeste Tasse. Natur- und Skriptkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305911
Ruth Weber
Sonntag, 19. April 2026, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natur- und Skriptkosten)

It's Partytime mit Wildkräutern

Nach einer kleinen Wildkräuterwanderung, bei der wir die sommerlichen Wildkräuter in der Umgebung entdecken, zaubern wir bunte Party-Leckereien, die köstlich und gesund sind: Wildkräuter-Wraps, Wildkräuter-Reiswaffeln, Wildkräuter-Pesto, wilde Wiesenlimo und Wildkräuter-Schoko-Energyballs. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, eine backfeste Tasse. Natur- und Skriptkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305912
Ruth Weber
Sonntag, 17. Mai 2026, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natur- und Skriptkosten)

VHS Seelbach / Schuttertal

Zlatka Kiryakova und Damyan Mihov

Rehbergblick 6
77960 Seelbach

Tel. 07823 / 209 61 76
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

Entspannung – Bewegung

Yoga für Anfänger

301941
Snjezana Novak
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
58,50 EUR

301942
Snjezana Novak
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
58,50 EUR



Santtes Hatha-Yoga am Morgen

301943
Sybille Schabla
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 12 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
88,- EUR

Figur-Fitness

302903
Viktoria Maier
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
49,50 EUR

Rückenfit - Rückenkräftigung

302906
Marianne Kuhn
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr. 10a
49,50 EUR

302907
Marianne Kuhn
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr. 10a
49,50 EUR

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining**302908**

Viktoria Maier

Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr

ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x

„Haus am alten Bantelhof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
49,50 EUR**Kochen - Backen**

Bitte zu allen Back- und Kochkursen 1-2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsbehälter mitbringen.
Natulkosten werden bar im Kurs abgerechnet.

Biskuitrolle mit Haselnuss & Giotto

Alle lieben Biskuitroulade, aber viele fürchten das Rollen. Sie lernen Schritt für Schritt, wie ein luftiger, elastischer Biskuitteig garantiert gelingt. Wir backen eine Haselnuss-Biskuitroulade mit einer cremigen Giotto-Füllung. An die Hand gibt es ein umfangreiches Skript mit Tipps und Hinweisen. Bitte mitbringen: falls möglich eine Küchenmaschine, passenden Behälter, Schreibzeug. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost, eckigen Backrahmen und eckiger Tortenretter - bitte gerne mitbringen.

305901

Manuela Müllerleile

Samstag, 7. März 2026, 10:00-15:00 Uhr

Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
35,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natulkosten)**Sommer-Linzer: Klassiker mit Pfiff!**

Sommerlinzer überraschend frisch und mit perfektem Teiggitter. Sie lernen, wie der Teig gelingt, die Torte sommerlich zu füllen, sowie den sicheren Umgang mit der Gitterstanze und ihre Einsatzmöglichkeiten. So backen Sie schnell und einfach mit perfektem Gitter. An die Hand gibt es ein ausführliches Skript und Anwendungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: falls möglich eine Küchenmaschine, passenden Behälter, Schreibzeug. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost, runden Backring und Gitterstanze, bitte gerne mitbringen.

305902

Manuela Müllerleile

Samstag, 14. März 2026, 10:00-14:00 Uhr

Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche, Raum A0 06
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natulkosten)**Frühlingstorte „Obstkorb“**

Biskuit, Früchte und ein gespritztes Korbmuster, das Eindruck macht. Sie erfahren, wie ein lockerer und saftiger Biskuit entsteht, eine fruchtige Füllung mit saisonalem Obst zubereitet wird, das gespritzte Korbmuster entsteht, den sicheren Umgang mit einem Spritzbeutel, verschiedenen Tüllen und die richtige Garniertechnik. Bitte mitbringen: falls möglich eine Küchenmaschine, passenden Behälter, Schreibzeug. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost, runden Backring und Gitterstanze, bitte gerne mitbringen.

305903

Manuela Müllerleile

Samstag, 21. März 2026, 10:00-15:00 Uhr

Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche, Raum A0 06
35,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natulkosten)**Kuppeltorte mit Fruchtspiegel**

Saftiges Obst, leichte Creme und ein glänzender Fruchtspiegel. In diesem Kurs erfahren Sie alles, was eine Kuppeltorte zum Hingucker macht: Wir backen gemeinsam die Böden, bereiten eine erfrischende Creme und eine fruchtige Füllung, und Sie erleben Schritt für Schritt, wie der Fruchtspiegel hergestellt und auf der Torte platziert wird. Bitte mitbringen: falls möglich eine Küchenmaschine, passenden Behälter, Schreibzeug. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost, runden Backring und Gitterstanze, bitte gerne mitbringen.

305904

Manuela Müllerleile

Samstag, 9. Mai 2026, 10:00-15:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
35,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Natulkosten)**Fruchtige Wickeltorte**

Wickeln statt Schichten: Aus saftig-lockeren Biskuitböden stellen wir Schritt für Schritt eine fruchtige Wickeltorte mit sensationeller Optik her. Ich zeige Ihnen, wie der Biskuit sicher gelingt, die Wickeltechnik funktioniert und worauf es bei Füllung und Form ankommt. Bitte mitbringen: falls möglich eine Küchenmaschine, passenden Behälter, Schreibzeug. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost, eckigen Backrahmen und eckiger Tortenretter - bitte gerne mitbringen.

305905

Manuela Müllerleile

Samstag, 20. Juni 2026, 10:00-15:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
35,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natulkosten)**Spargelflammkuchen - leicht, lecker, schnell**

Frischer Spargel trifft auf knusprigen Flammkuchen. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie mit einfachen Zutaten perfekte Flammkuchen backen, den optimalen Teig herstellen, in die typische Form bringen und den Belag kombinieren. Bitte mitbringen: falls möglich eine Küchenmaschine, passenden Behälter, Schreibzeug. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost, runden Backring und Gitterstanze, bitte gerne mitbringen.

305906

Manuela Müllerleile

Samstag, 25. April 2026, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natulkosten)**Partybrot & Grillbrot**

Knusprig, aromatisch, ideal für Grill- und Sommerfeste. Lernen Sie, wie ein gutes Party- oder Grillbrot entsteht, das perfekt aufgeht, mit lockerer Krume und schöner Kruste ausbackt. Ich zeige Ihnen Formen und Schnitttechniken, dass Ihr Brot außen knusprig und innen locker wird und das Backen im heimischen Ofen gelingt, sowie Teigherstellung und Teigführung. Bitte mitbringen: falls möglich eine Küchenmaschine, passenden Behälter, Schreibzeug. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost, runden Backring und Gitterstanze, bitte gerne mitbringen.

305907

Manuela Müllerleile

Samstag, 4. Juli 2026, 10:00-15:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
35,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Natulkosten)**Kulinarischer Streifzug durch die Mittelmeerküche**

Zu den typischen Gerichten gehören nicht nur Öl, Brot und Wein, sondern auch gebratenes Fleisch oder Fisch sowie Aufläufe mit Gemüse. Die mediterrane Küche ist für den Schwerpunkt auf frisches Obst und Gemüse, Meeresfrüchte, Olivenöl, Milchprodukte und Getreide und die Verwendung von Kräutern und Gewürzen bekannt. In ihr spiegeln sich die vielfältigen Esskulturen und kulinarischen Traditionen der Mittelmeerrainerstaaten wieder.

305908

Damyan Mihov

Sonntag, 10. Mai 2026, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natulkosten)**Italienische Küche 1**

In diesem Kurs lernen Sie, wie man eine cremige Pasta mit Lachs zubereitet, mit frischen Zutaten und aromatischen Kräutern. Als elegante Vorspeise kreieren wir einen Shrimps-Cocktail mit mediterraner Note. Zum süßen Abschluss stellen wir ein perfektes Crème Brûlée her.

305915

Giovanni D' Alia

Sonntag, 29. März 2026, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natulkosten)**Italienische Küche 2**

In diesem Kochkurs bereiten wir zwei echte Klassiker der italienischen Küche zu: Als elegante Vorspeise Vitello Tonnato - zartes Kalbfleisch mit einer fein abgeschmeckten Thunfisch-Kapern-Sauce. Anschließend kochen wir eine traditionelle Lasagne mit hausgemachter Sauce und frisch geschichteten Zutaten.

305916

Giovanni D' Alia

Sonntag, 24. Mai 2026, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natulkosten)**Frühlingstorte „Obstkorb“**

Biskuit, Früchte und ein gespritztes Korbmuster, das Eindruck macht. Sie erfahren, wie ein lockerer und saftiger Biskuit entsteht, eine fruchtige Füllung mit saisonalem Obst zubereitet wird, das gespritzte Korbmuster entsteht, den sicheren Umgang mit einem Spritzbeutel, verschiedenen Tüllen und die richtige Garniertechnik. Bitte mitbringen: falls möglich eine Küchenmaschine, passenden Behälter, Schreibzeug. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost, runden Backring und Gitterstanze, bitte gerne mitbringen.

305903

Manuela Müllerleile

Samstag, 21. März 2026, 10:00-15:00 Uhr
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche, Raum A0 06
35,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Natulkosten)

Einstufung Deutschkenntnisse

Schätzen Sie sich selbst ein!*

Was möchte ich am Ende des Kurses können, welche Stufe (A1-C2) möchte ich erreichen?

Bitte beachten: Bevor Sie sich für einen Sprachtest anmelden, ist es ratsam einen Einstufungstest durchzuführen.

Diesen Test finden Sie online auf der Homepage der VHS Lahr unter Service.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

Stufe	Sprechen	Hören	Lesen	Schreiben
A1	Ich kann einfache Sätze bilden und mich auf einfache Art verständlich machen, wenn der Gesprächspartner mir dabei hilft.	Ich kann ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	Ich kann einfache Sätze verstehen.	Ich kann eine einfache kurze Postkarte schreiben und mich im Hotel in ein Formular eintragen
A2	Ich kann mit einfachen Sätzen z.B. meine Familie oder meine Arbeit beschreiben.	Ich kann einzelne Sätze über alltägliche Dinge verstehen.	Ich kann kurze einfache Texte über Alltagsdinge verstehen, z.B. Prospekte, einfache Briefe.	Ich kann kurze einfache Mitteilungen schreiben.
B1	Ich kann kurze Gespräche über vertraute Dinge führen, kann aber selbst kein Gespräch in Gang halten.	Ich verstehe das Wesentliche von kurzen Mitteilungen.		Ich kann einen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich zu bedanken.
B2	Ich kann an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen wie Alltag, Arbeit, Freizeit.	Bei Reden über vertraute Dinge (Alltag, Arbeit etc.) kann ich die Hauptpunkte verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich verstehe Texte, in denen gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.	Ich kann über vertraute Themen einfache, zusammenhängende Texte schreiben.
C1	Ich kann in einfachen Sätzen zusammenhängend sprechen, Meinungen ausdrücken, Erklärungen geben etc.	Ich kann in einfachen Sätzen zusammenhängend sprechen, Meinungen ausdrücken, Erklärungen geben etc.	Ich kann längere Redebeiträge verstehen und komplexe Argumentationen folgen.	Ich kann über Themen, die mich interessieren, klar und detailliert schreiben.
C2	Ich kann mich so spontan und flüssig verständigen, dass ein Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist.	Ich kann bei vertrauten Themen mitdiskutieren und meine Ansichten vertreten.	Ich verstehe im Fernsehen Reportagen und Filme, wenn Standardsprache gesprochen wird.	Ich kann dabei Argumente und Gegenargumente darlegen.

* nach dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" für Sprachen.



DU STEHST AUF ACTION?

Bei uns warten spannende Ausbildungs- und Studienplätze auf dich!



E-WERK
MITTELBÄDEN

Mehr als nur Kunde sein!

Jetzt Mitglied werden!

Da ist noch so viel mehr für Sie drin...

Mitwissen. Mitbestimmen. Mitverdienen.

- + Jährliche Gewinnbeteiligung von aktuell 5 % Dividende auf die Geschäftsanteile
- + Bis zu 10 % Cashback und weitere Vorteile bei der R+V-Versicherung
- + Urlaub im Reiseportal VR-MeineReise buchen und 4 % Reisebonus erhalten
- + Regional und deutschlandweit sparen mit der Vorteilswelt von **MeinPlus**



Schon 50.330 Kunden sind Mitglieder bei uns.
Wann werden Sie Teil unserer starken Gemeinschaft?
www.volksbank-lahr.de/mitglieder



Schon ab
50 € bis 1.000 €
Geschäftsanteile
zeichnen



Volksbank Lahr