

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, einzutauchen, 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
Carolín 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: vhslehr@lahr.de
https://vhs.lahr.de



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)

**Allgemeine Geschäftsbedingungen/
Datenschutz**
Die AGB und Datenschutzbestimmungen liegen
öffentlich in der VHS zur Einsichtnahme aus und
stehen unter https://vhs.lahr.de unter Service.

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 Termin-
veränderungen 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
vhslehr@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
vhslehr@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

Auflage
21.000 Exemplare,
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Herausgeber
Stadt Lahr
Amt für Soziales, Bildung und Sport
Volkshochschule
Kaiserstraße 41, 77933 Lahr/Schwarzwald

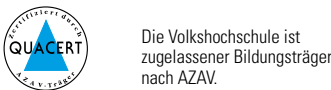
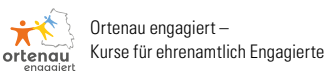
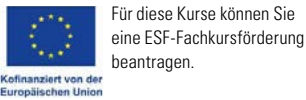
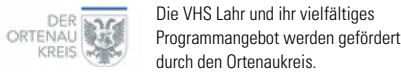
Verantwortlich für den Inhalt
Carmen Wenkert M.A.

Konzeption | Gestaltung | Satz
Ronald Buck Design, Lahr

Erscheinungsdatum
7. Februar 2026

Druck
Freiburger Druck GmbH & Co.KG
Lörracher Straße 3
79115 Freiburg

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



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	Schilddrüsenknoten - 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-Frühschoppen 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, aufsuchen 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, Vortragsraum
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 vorbeischauchen. 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 töpfen Tierfiguren, Spielsachen, Gartendeko oder auch der Jahreszeit Entsprechendes. Eigene Ideen oder angebotene Anregungen werden umgesetzt. Am ersten Termin wird getöpft, am zweiten Termin glasiert. Abrechnung der Material- und Brennkosten nach Verbrauch. Diese Kosten bitte bar entrichten.

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

208005

Dienstag, 31. März 2026, 9:00-12:00 Uhr
Dienstag, 7. April 2026, 9:00-12:00 Uhr

208006

Dienstag, 31. März 2026, 13:00-16:00 Uhr
Dienstag, 7. April 2026, 13:00-16:00 Uhr

208007

Samstag, 23. Mai 2026, 9:00-12:00 Uhr
Samstag, 30. Mai 2026, 9:00-12:00 Uhr

208008

Samstag, 23. Mai 2026, 13:00-16:00 Uhr
Samstag, 30. Mai 2026, 13:00-16:00 Uhr

Kreative Samstage für Kinder (ab 7 J.)

Wir töpfen, glasieren und experimentieren mit verschiedenen Materialien. Es entstehen zauberhafte Kunstwerke mit Asche, Pigment, Acrylfarbe, Zaubersfarbe, 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 einfachen 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. Naturalkosten 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

VHS: Demokratische Orte des Lernens

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.

Geschichte

Roth-Händle - Roman zur Lahrer Geschichte: Premierenlesung zu „Rauch überm Land 1918-1933“

Der neue Roman des Lahrer Autors Michael Paul erzählt von den Anfängen der Roth-Händle in Lahr. 1918 kämpfen der jüdische Fabrikant Ernest Feist und der Hamburger Zigarettenkönig Philipp F. Reemtsma um Erfolg. Feist gründet 1920 im badischen Lahr die Roth-Händle. Was als geschäftliche Bekanntschaft beginnt, entwickelt sich zu einer tiefen Freundschaft. Der Roman thematisiert Mut, Verrat und den Preis der Freundschaft im Kontext deutscher Geschichte und menschlicher Dramen.

101005

Michael Paul
Freitag, 27. Februar 2026, 19:00 Uhr
Lahr; Saal in der EFS, Industriehof 4/1 (ehemals Roth-Händle)
6,- EUR



Keltenland Schwarzwald - eine gewagte Besiedlungstheorie? Keltische Spuren bei Lahr

Im Umkreis von Lahr gibt es einige Spuren keltischer Besiedlung. Gab es in der Nähe von Lahr sogar ein keltisches Stonehenge? In der neueren Forschung ist auch der Schwarzwald immer mehr ins Licht der Keltenforschung geraten, besonders aus der Sicht der Namensforschung. So finden sich viele Orts-, Zinken- und Gewinn-Namen, auch in der näheren Umgebung von Lahr, die auf eine gallo-romatische Besiedlung hinweisen. Auch die Flussnamen Brigach und Breg und die Donau werden in neuem (keltischen) Licht gesehen. In Kooperation mit dem Historischen Verein Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldseckerland.

101010

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



Gesellschaft – Politik

Landtagswahl.AI: Hey KI, wen wähl' ich im Ländle?

Ausstellung mit KI-erzeugten Bildern aus Wahlprogrammen

Welche Ideen haben die Parteien für die Zukunft von Baden-Württemberg? In der Ausstellung sind KI-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

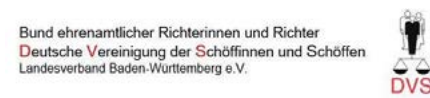


Fortbildung für das Schöffenam - Online-Vortragsreihe

Schöffinnen 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 Schöffinnen und Schöffen
Eigenes HomeOffice
(Anmeldung erforderlich)



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 Schöffinnen und Schöffen

102050-02

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

Resilienz im Schöffenam - Umgang mit psychosozialen Belastungen

102050-03

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



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

In der kostenlosen Webinar-Reihe vermitteln Expert/innen praxisnahes 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>

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



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 Halbdrahen 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 Umweltkrise werden eine neue Ethik sowie Schutzstrategien für Natur und Arten erforderlich.

108002

Dr. Walter Caroli / Dietrich Becker-Hinrichs
Mittwoch, 4. März 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Eintritt frei



Die neue Ulu Moschee Lahr - Besichtigung

Der helle Bau der neuen Lahrer Moschee mit vielen Fensterflächen, die kupferfarbene Kuppel und das Minarett sind ein Blickfang. Der Neubau umfasst neben dem Gebetsraum für ca. 450 Personen auch ein Kulturzentrum mit Bereichen für die Jugendarbeit und eine Koranschule. Lernen Sie die Räumlichkeiten kennen und erfahren etwas über den Ablauf des Gebets sowie den Gebetsruf. Im Gebetsraum sind die Schuhe ausziehen. Bitte tragen Sie Socken.

108018

Türkisch-Islamische Gemeinde Lahr
Mittwoch, 6. Mai 2026, 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Türkisch-Islamische Moschee, Vogesenstr. 19
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Einführung in den Hinduismus

Der Hinduismus ist die älteste heute noch praktizierte Religion der Welt. Wir tauchen in seine Geschichte ein und erkunden dabei Themen wie Dharma (Pflicht und Ethik), Karma (Ursache und Wirkung) sowie Moksha (Befreiung). Sie erfahren mehr über Götter wie Vishnu und Devi, göttliche Inkarnationen, heilige Schriften und Rituale. Der Vortrag wird durch eine geführte Meditation bereichert und endet mit einer Frage- und Antwortrunde, in der Sie Ihre Gedanken teilen können.

108050

Swamini Dakshini (Claudia Zapf)
Dienstag, 14. April 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
5,- EUR



Roma Eterna - Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

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 lösen? 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, Vortragsraum
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 Isère-Tal mit landschaftlichen und kulturellen Highlights.

109020

Gabriele Melcher
Mittwoch, 18. März 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
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 Nikolaiiken, führt die Reise in die einzigartige 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, Vortragsraum
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/iPhone 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 Holzübeln 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, Vortragsraum 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, kaputtes 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 Ruheständler

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, aufsuchen 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, Vortragsraum
17,- EUR (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 Stadt seniorenbeirat Lahr und dem Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle.

Mehrgenerationenhaus Bürgerzentrum, Treffpunkt 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

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. Der NABU freut sich über eine Spende. 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, Vortragsraum
Eintritt frei (Spende für den NABU erbeten)



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 gefährdete Vogelart.

104023

Helmut Opitz
Montag, 30. März 2026, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
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 vorbeischaun. 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 entspannenden 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 „Nationales 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 erbeten)
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 erbeten)
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 bekanntgeben.
Kostenfrei (Spende erbeten)
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.

Urte Stahl

Treffpunkt: Privatgarten der Dozentin in Friesenheim (Adresse wird bei Anmeldung mitgeteilt)
Kostenfrei (Spende erbeten)
Anmeldung erforderlich

104031

Samstag, 11. Juli 2026, 10:00-12:00 Uhr

104032

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



Persönlichkeit

Trauer hat viele Gesichter - Lesung mit Flor Schmidt

Flor Schmidt liest aus ihren Büchern „Wüstenregen“, „Mit Heilpflanzen durch die Trauer“ und „Weiter als das Ende“. Die Lesung findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Trauer hat viele Gesichter“ des Netzwerk Trauer Lahr statt. Seit dem Tod ihres Sohnes 2011 beschäftigt sich die Autorin mit Trauer und Heilpflanzen. Sie hat in der Natur eine ihrer wesentlichen Ressourcen gefunden. Der Abend wird musikalisch umrahmt. Eine Veranstaltung des Hospizverein Lahr e.V. in Kooperation mit der VHS Lahr.

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)

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, Vortragsraum
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, Vortragsraum
Kostenfrei

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.

Mit der VHS unterwegs

Unterm Rhein durch! Führung durch das Kulturwehr Kehl

Lernen Sie das Kulturwehr Kehl/Strasbourg und das integrierte Rheinprogramm kennen! Der Steuerstand der Anlage wird besichtigt. Die Wehranlage und der Tunnel unter dem Rhein bis zur französischen Seite können bei dieser Führung begangen werden. Diese Anlage ist der Öffentlichkeit sonst nicht zugänglich. Die Anreise erfolgt individuell. Für die Unterquerung des Rheintunnels müssen jeweils Wendeltreppen von ca. 8m Höhe überwunden werden. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>
An- und Abmeldeschluss: 14.04.2026

200010

Elisabeth Kempf
Mittwoch, 22. April 2026, 13:45-16:00 Uhr
Treffpunkt: Kulturwehr Kehl, 77694 Kehl
14,- EUR



Basel - Tagesfahrt

Malerische Altstadt und moderne Architektur - Römer Rathaus Rhein Riviera - Museen Münster Messe Merian - Fasnacht Fahren Familien Pharma - Banken Bahnhöfe Groß- und Klein- Basel: Dafür und mehr steht Basel. Bei dieser Tagesfahrt entdecken Sie bei einer Führung zu Fuß (8 km) mit dem Geografen Helmut Stingl touristische Höhepunkte und auch unbekannte Gassen, Plätze und Höfe der Altstadt. Anreise mit der Bahn. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

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)



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, Vortragsraum
5,- 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 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

Günter Bläsi
Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben
Eintritt frei

Literatur – Schreiben

Lese-Frühschoppen

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 Göhringer. 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, Buchbesprechung und -vorstellung, Lesungen besuchen, eigene Veranstaltung durchführen, Literaturverfilmung, gemeinsame Projekte entwickeln. Michael Paul ist Schriftsteller aus Lahr, Hochschuldozent und KI-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 Kulturraum. 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, Vortragsraum 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, Vortragsraum 15,- EUR

West Coast Swing - Tanzkurs

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse
Sie lernen die Grundschrutte 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, Vortragsraum 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 Knittta, 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

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

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

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 Alphabete 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)



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

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

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



Acrylmalerei mit inspirierenden Bildmotiven

Entdecken Sie Ihre kreative Seite und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Acrylmalerei! Durch praktische Übungen und individuelle Anleitung werden Sie bald in der Lage sein, Ihre eigenen Acrylgemälde zu schaffen. Die Dozentin Natalia Bauer ist Grafik-Designerin. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

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)

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



Acrylmalerei - mit immer neuen Ideen! Einführende Aufgaben zu verschiedenen Techniken (Lassieren, Spachteln, Strukturieren usw.) machen den Weg frei zur eigenen persönlichen Gestaltung und Stilfindung. Offen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

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 Stilleben. Bitte mitbringen: Übungs- oder Skizzenblock DIN A3, Malkasten, Was-serglas, Lappchen, 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

Fotografie

Grundkurs digitale Fotografie Einführung in die Welt der digitalen 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 Facetten 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, Vortragsraum
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, Vortragsraum
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, Vortragsraum
78,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Kreativität

Kreativworkshop: eine Tasche durch Trockenfilzen dekorieren

Jede Tasche ist ein Unikat! Durch die Kunst des Trockenfilzens 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.

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

210022

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

210023

Samstag, 20. Juni 2026, 12:00-19:00 Uhr
Sonntag, 21. Juni 2026, 10:00-15:30 Uhr



Töpfern

Werden Sie kreativ und setzen Sie eigene Ideen um oder lassen Sie sich von den getöpfernten 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
79,- 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 Strohhalme. Materialkosten bitte bar entrichten.

213010

Werner Umlauf
Samstag, 18. April 2026, 10:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
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 Schwegel (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 Ressourcen, 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,

Onkologie - 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

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, Vortragsraum
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 Bühr
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 dehrenden 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, 10x
VHS-Zentrum zum »Pflug«, Kaiserstr. 41, Roter Saal
53,50 EUR

„Gute Nacht“ - Yoga online

Yoga für einen erholsamen Schlaf

In diesem Kurs erwartet dich eine Kombination aus Achtsamkeitsübungen, entspannender Yogapraxis, Tiefenentspannung, 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
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde
64,50 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 Faszien-Bälle auf den Körper werden wir näher erkunden.

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, 10x
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

301040

Marie-Luise Heinkel
Dienstag, 18:15-19:45 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

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



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 Sozialpäd-
agogik, 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 Sozialpäd-
agogik, 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 Gleichge-
wichtssinn, fördern die Konzentration und entspannen das Nervensystem. Die Übungen sind leicht zu erlernen, können individuell angepasst und zuhause selbständig ausgeführt werden.

301068

Stephan Huber
Dienstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Dienstag, 10. März 2026, 8x
Tai Chi Schule, Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a
64,50 EUR

Tai Chi - Einführung

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewe-
gungskunst, 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 Körperwahr-
nehmung, 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, Vortragsraum
31,50 EUR

Bewegung

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

Sanftes Rückenfit für Frauen 60+

Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Ko-
ordination 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 ausge-
wählter 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 Bewe-
gungsapparat 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, Ko-
ordination 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 Hoh-
bergsee“. 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 will-
kommen. 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

Fitnessgymnastik - Fit für den Alltag Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper,
bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kon-
dition.

302004

Manuela Gißler-Frank
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
39,50 EUR

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik für Herren

Ein anspruchsvolles Training für den gesamten Körper,
indem der Schwerpunkt auf dem Rücken liegt.

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

Body Shape

Der schnellste Weg in Form zu Kommen mit energie-
geladener Musik zur Kräftigung und Straffung des ge-
samten Körpers.

302019

Corinna Herdt
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
49,50 EUR

Pilates

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körper-
zentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken
durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmus-
kulatur.

302020

Corinna Herdt
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
49,50 EUR

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kom-
biniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und
Stretching.

302018

Alexandra Merz
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 8 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpäd-
agogik, Industriehof 4/1
39,50 EUR

Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kom-
biniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und
Stretching.

302003

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

Pilates

Die Körperübungen zielen auf den Aufbau eines starken
Körperzentrums durch konzentriertes Training der
Bauch- und Rückenmuskulatur.

302014

Isabel Scholz
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65, Be-
wegungsraum
49,50 EUR

302016

Isabel Scholz
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65, Be-
wegungsraum
49,50 EUR

Faszien-Fitness

302040

Doris Rinkenauer
Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 6. März 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
49,50 EUR

302041

Doris Rinkenauer
Freitag, 10:15-11:15 Uhr
ab Freitag, 6. März 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
49,50 EUR

Gutes Leben mit Arthrose

Dieser dreiteilige Kennenlernkurs orientiert sich am
erfolgreichen dänischen Arthrose-Programm und ver-
mittelt verständlich, wie Arthrose entsteht und was Sie
selbst gegen Schmerzen tun können.

302028

Christian Kollmer
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 16. April 2026, 3 x
Physiopraxis Kollmer, Kaiserstr. 63, 77933 Lahr
32,50 EUR

Beckenboden für Frauen

Ein richtig integriertes Becken und die daraus resul-
tierende aufrechte Haltung durch die Wirbelsäule, ist
eine ideale Stütze für den Körper und vor allem für die
inneren Organe.

302021

Franziska Bähr
Mittwoch, 17:00-18:15 Uhr
ab Mittwoch, 11. März 2026, 8 x
Lahr; Lotzbeckstr. 47, OG Bonacelli FactoryStore
69,50 EUR

302022

Franziska Bähr
Donnerstag, 17:00-18:15 Uhr
ab Donnerstag, 12. März 2026, 8 x
Lahr; Lotzbeckstr. 47, OG Bonacelli FactoryStore
69,50 EUR

AROHA Einführung

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell
im 3/4 Takt komponierter Musik, große Muskelgruppen
werden bei mittlerer Intensität bewegt, was eine po-
sitive Auswirkung auf das Herz - Kreislaufsystem
bewirkt.

Einführung

302024

Christine Mutz
Dienstag, 24. Februar 2026, 19:00-20:00 Uhr
Bürgerzentrum im Bürgerpark, Mauerweg 9 (Kinderta-
gesstätte)
7,- EUR

302025

Christine Mutz
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 10 x
Bürgerzentrum im Bürgerpark, Mauerweg 9 (Kinderta-
gesstätte)
39,50 EUR

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 Wasserviderstand 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 Küche 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 Auffrischkurs 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
19,- EUR (zzgl. ca. 25,- 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 Geschmackserlebnisse 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 eines 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

In der Welt zu Hause

Die Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Zur europäischen Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) ein, der die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen beschreibt und für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht steht.

Deutsch A1.1

Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A1.1 (Hueber Verlag)

4040030

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.)

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

Ulrich Parlow
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 12. März 2026, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34
280,50 EUR zzgl. 5,- EUR Kopierkosten
min. 3/max. 5 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

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 A1.1

Chapeau! 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

Rencontres en français A1 (Klett) ab Lektion 8.

408004

Martina Steger
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 4. März 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
146,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Französisch mit Muße

Sie lernen die Sprache in kleinen Schritten in angemessenem Tempo.

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

409001

Dr. Giuseppe Pantusa
Freitag, 18:30-20:00 Uhr
ab Freitag, 6. März 2026, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34
140,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Italienisch A1.1 - 2. Semester

Chiaro! A1, Nuova edizione, ab Lektion 4.

409002

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 - 3. Semester

Chiaro! A1, Nuova edizione, ab Lektion 6. Am 30.03.2026 findet der Kurs statt.

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

Italienisch A1.2 - 4. Semester

Chiaro! A1, Nuova edizione, ab Lektion 10

409004

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.

409005

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 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.

409010

Dr. Inge-Lore Hauger-Odeh
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Dienstag, 9. Juni 2026, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
117,- EUR (min. 3/max. 5 Teiln.)



Spanisch

Spanisch A1.1

Impresiones A1.

422001

Carlos Rodrigo Torres Diaz
Freitag, 16:45-18:15 Uhr
ab Freitag, 6. März 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
146,- EUR

Spanisch A1.1 - 2. Semester

Impresiones A1, ab Lektion 3

422002

Sindy Erny-Barrera
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 12 x
Verbundschule Raum 225, Otto-Hahn-Str. 5
117,- EUR (min zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34
136,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Spanisch intensiv B2.2 (Minigruppe) - 28. Semester

Aula internacional PLUS (Edicion Hibrida), ab Lektion 1

422008

Teresita Schablowsky-Marin
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34
175,50 EUR (min. 4/max. 5 Teiln.)

Konversation – Grammatik

Curso de conversación y gramática (B1/B2)

422011

Teresita Schablowsky-Marin
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Spanisch A1.2 - 4. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Impresiones A1, ab Lektion 6/7. Bitte mitbringen: Impresiones A1, ab Lektion 6/7

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 A1.2 - 5. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Impresiones A1, ab Lektion 8. Bitte mitbringen: Impresiones A1

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 Schablowsky-Marin
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

Spanisch für die Reise A1 - 3. Semester

Lehrwerk bitte zum 1. Termin mitbringen: «Vivan las vacaciones! neu» (Hueber Verlag), ab Lektion 5.

422010

Carlos Rodrigo Torres Diaz
Mittwoch, 14:30-16:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
156,- EUR (min. 3/max. 5 Teiln.)

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, Ordern 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



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



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



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

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



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

Dennis Bauske
Mittwoch, 18. März 2026, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 25,50 EUR

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



Gemini als multimodales Medium - Online-Kurs

Gemini repräsentiert eine neue Generation von KI, die in der Lage ist, verschiedene Arten von Informationen gleichzeitig zu verarbeiten. Diese von Google entwickelte Technologie kann Text, Bilder, Code und weitere Datentypen miteinander in Beziehung setzen, um komplexere Anfragen zu bearbeiten. Die Teilnehmer sollten über einen Gmail-Account verfügen.

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

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.

501050

Dennis Bauske
Mittwoch, 15. April 2026, 18:30-20:45 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 19,- 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-lernetz.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 zielstrebige 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 Infotermi- nen ist ein persönlicher Beratungstermin mit der jeweiligen Schulleitung möglich (siehe Kontakte Schulleitung)

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 Sozialfond (ESF).

Kontakt GBZ Ortenau:
Karin Weißer
Tel. 0781 9364-280
Karin.Weisser@gbz-ortenau.de

Kontakt VHS Lahr:
Carmen Wenkert
Tel. 07821 918-111
carmen.wenkert@lahr.de



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-Hetzel
Unterrichtsbeginn -
Startklasse: 21. September 2026
Unterrichtsbeginn –
Weiterführende Klassen: 14. September 2026
Ort: Verbundschule Lahr, Otto-Hahn-Str. 5
Kontakt Schulleitung: Monika Sattler-Hetzel, ARSLAHR@web.de, Tel. 07822/8679898
Infotermine: Montag, 22.06.2026 um 19:00 Uhr, Lahr, Verbundschule, Otto-Hahn-Str. 5, Raum 1.22

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

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

Weiterbildungsberatung

Die große Auswahl an Angeboten zur allgemeinen und beruflichen Weiterbildung macht die Orientierung nicht leicht:
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





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 Bagatelstörungen 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 Vorbelastung 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 kleines Vesper rundet den gemeinsamen Abend ab. Bitte beachten: Wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk.

109105

Maren Sosnovskiy
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-Dürse-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“.

Sandra Grösser

Treffpunkt: Auf den Espen 13, Haupteingang, Caritashaus St. Marien
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

103106

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

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 Biesel, 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 Alpengegler

Vogelbeobachtung
Im Juli endet die Brutzeit der Mauer- und Alpengegler 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.

109119

Thomas Ulrich
Freitag, 26. Juni 2026, 18:00-20:00 Uhr
Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2
Kostenfrei (Spende erbeten)

Kreativität

Doppelkopf

An sechs Abenden wird das Kartenspiel von erfahrenen Spielenden detailliert erklärt. Wer bereits spielen kann, ist auch herzlich willkommen.

200105

Thomas Pflanz
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 6 x
Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23
Kostenfrei

Zeichnen - einfach anfangen

Erwachsenenkurs
Der Kurs macht mit den vielfältigen Zeichenwerkzeugen vertraut wie z.B. Bleistift, Kohle, Tusche, Farbstifte und Pastellkreiden und Pastellstiften. Anhand von verschiedenen Motiven lassen wir interessante Werke entstehen. Alle Materialien, wie z.B. ein Skizzenbuch, werden gestellt. Materialkosten bitte bar entrichten.

207110

Petra Guhe
Mittwoch, 19:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 105,
50 EUR (zzgl. 23,- EUR Materialkosten für neue Teilnehmer, u. a. mit Skizzenbuch)

Gedächtnisspiele für Senior/innen

Farben prägen unseren Alltag und unsere Sprache. In diesem Gedächtnistraining entdecken wir Redewendungen rund um Farben. Spielerische Übungen fördern das Erinnerungsvermögen, Konzentration und Sprachgefühl. Mit Rätseln, Zuordnungen und Geschichten wird das Gedächtnis abwechslungsreich aktiviert.

207112

Petra Guhe
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 13. April 2026, 5 x
Neue Mediathek, Friedrichstr. 38, Obergeschoss
37,50 EUR (Fahrstuhl im Gebäude vorhanden)

PaperArt - Kreative Papeterie fürs 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 Modelliertechniken 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)

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, Neben-
gebäude 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

Entspannung

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

Füße gut - alles gut!

Viele Energiepunkte in unseren Füßen sind mit Körperteilen und Organen verbunden. Durch Massagen und Akupressur bestimmter Punkte kann die Durchblutung und der Energiefluss reguliert werden. Fußübungen im Alltag steigern das Wohlbefinden und stärken die Basis für unsere Gesundheit. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken.

301121

Andrea Zimmermann
Freitag, 18:30-20:00 Uhr
ab Freitag, 13. März 2026, 2 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel,
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
19,50 EUR

Yoga 50+ Bewegen und Entspannen

Wir verbinden Körperübungen aus dem Hatha-Yoga mit der Atmung. In diesem Kurs geht es um Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft, zur Ruhe kommen, loslassen und entspannen. Kurs ist auch für Anfänger/Innen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Sport- oder Yogamatte, Decke und ein kleines Kissen.

301141

Ellen Sauer
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 2. März 2026, 6 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
50,50 EUR

Yoga 50+ am Vormittag

Ein Aspekt im Yoga ist, unseren Körper mit all seinen Vor- und Nachteilen anzunehmen und sich selbst zu achten. Durch die Übungen können wir wieder mehr Beweglichkeit, Dynamik, Koordination und Gleichgewicht erlangen, sowie geistigen Ausgleich herstellen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Decke und kleineres Kissen.

Joachim Räuber
Ettenheim, Münchgrundhalle Altdorf
80,50 EUR

301142

Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 11 x

301148

Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 11 x

Yoga am Abend

Um den Körper geschmeidig und gesund zu erhalten, bedarf es einer körperstärkenden und rückengerechten Bewegung. In Absprache mit den Teilnehmern werden Yoga-Haltungen (Asanas) erlernt, die für jeden ausführbar sind und bei denen sich niemand «verbiegen» muss. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Decke und kleineres Kissen.

301143

Joachim Räuber
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 8 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
58,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Faszien-Yoga

301149

Heinrich Hess
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 8 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
58,50 EUR

Hatha Yoga

301151

Heinrich Hess
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 8 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
58,50 EUR

Qigong für Fortgeschrittene

Die Gesundheitsgymnastik der traditionellen chinesischen Medizin beinhaltet ruhige, weiche Bewegungen. Die Formenvielfalt entwickelt Multi-Dimensionen im physischen Körper, wie im Geist. Qigong ist eine holistische Behandlung, die zu einer verbesserten Gesundheit und Vitalität führt. Der Kurs des letzten Semesters wird fortgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste Socken.

301162

Susanne Stritzel
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 9 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel 66,- EUR

Qigong

Die Gesundheitsgymnastik der traditionellen chinesischen Medizin beinhaltet ruhige, weiche Bewegungen. Die Formenvielfalt entwickelt Multi-Dimensionen im physischen Körper, wie im Geist. Qigong ist eine holistische Behandlung, die die Selbstkultivierung fördert und zu mehr Vitalität führt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste Socken.

301163

Susanne Stritzel
Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 9 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel 66,- EUR

Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan, eine sanfte traditionelle Bewegungsform aus China für Menschen jeden Alters, dient zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und der Beweglichkeit. Gelernt wird in jedem Semester ein Teil der Kurzform des Yang-Stils. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

301172

Reinhard Stulz
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel 56,- 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

Fitness-Cocktail

Eine Stunde für alle, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben und dabei die Kondition sowie die Muskulatur in Schwung bringen wollen.

302107

Tanja Stelter
Dienstag, 19:20-20:20 Uhr
ab Dienstag, 14. April 2026, 10 x
Gymnasium J.-B.- v.-Weiß-Str. 7
Am 21.04., 28.04., 5.05.2026 findet der Kurs in der Sporthalle statt.
39,50 EUR

302108

Tanja Stelter
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 15. April 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

BASI-Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

302110

Andrea Oswald
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel 44,- EUR.

302111

Andrea Oswald
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel 44,- EUR

Fitnessgymnastik

Ein individuelles Belastungsprogramm für eine gute Körperhaltung, Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

302113

Marianne Duffner
Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
43,50 EUR

Body Fit - Fitness- und Problemzonengymnastik

Gezieltes Muskeltraining nach dem Aufwärmen soll Kondition, Koordination und Körperhaltung verbessern. Bei der Bewegung zur Musik werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert.

302114

Marianne Duffner
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
43,50 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 Fascial-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 Entspannungsübungen 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 Körperhaltung. 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

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
(herzhaft und süss)

An diesem Abend werden traditionelle und moderne Ostergebäcke gemeinsam zubereitet, um die österreichische 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, Meeretich 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

406106

Rachel Abbett
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.

English Conversation mit Muße B1/B2

406108

Astrid Jörger-Baumann
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. März 2026, 9 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8
88,- EUR (min. 6/max. 9 Teiln.)

Cours de Conversation C1

408104

Marie-Madeleine Mania-Dozier
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
83,50 EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Italienisch für die Reise A1 für Anfänger-am Samstag

Lehrwerk: Viva le vacanze! neu (Hueber Verlag). ISBN: 978-3-19-217243-4.

409104

Laura Schirosa
Samstag, 9:30-11:45 Uhr
ab Samstag, 7. März 2026, 4 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
88,- EUR (min. 4/max. 7 Teiln.)

Niederländisch für Anfänger A1.1 - 2. Semester

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 4

414102

Gesche Bohnacker
Montag, 19:00-20:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 13 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
190,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Spanisch A1.2 - 6. Semester

Impresiones A1, ab Lektion 8.

422104

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.)

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, Bewegunginsel
53,- EUR

Töpfern 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.

210110

Karin Schmidt
Samstag, 21. März 2026, 9:30-12:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 25,- EUR (inkl. Materialkosten)

210110-01

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

Osterbacken mit Kindern (8-15 J.)

Aus Mürbeteig und Hefeteig backen wir leckere Kekse, die hübsch dekoriert werden. Bitte mitbringen: große Keksdose, Schürze, Weillholz, 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 farbigere 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 Passepartout-Rahmen. Fertig ist das Muttertagsgeschenk!

207113-04

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

Inline Skating für Kinder

Start mit den Inlinern (Beginner, Einsteiger)
Vermittelt werden: Materialkunde (Schuh, Kugellager, Rollen, Schutzkleidung, etc.), Regeln im Straßenverkehr, Risiken beim Inline Skaten, Fall- und Stopptechnik, Gleichgewicht und Koordinationsübungen. (Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung)
Die Kinder sollten bereits erste Schritte in den Inlinern gemacht haben und sicher stehen können. Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

Sybille Fischer
St. Landolin Schule, Prälat-Schofer-Str. 1
9,- EUR

302187

Samstag, 18. April 2026, 9:00-11:00 Uhr

302188

Samstag, 25. April 2026, 9:00-11:00 Uhr

Inline Skating für Kinder

Aufbaukurs
Der Kurs setzt das Programm des Einsteigerkurses fort: Wiederholung der Grundlagen, Kurventechnik, Slalom, Bremstechniken (T- Bremse), Überwinden von Hindernissen. (Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung). Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

Sybille Fischer
St. Landolin Schule, Prälat-Schofer-Str. 1
9,- EUR

302189

Samstag, 9. Mai 2026, 9:00-11:00 Uhr

302190

Samstag, 16. Mai 2026, 9:00-11:00 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

Gitarre Grundkurs

Die Teilnehmer/innen lernen die Liedbegleitung auf der Gitarre in einfacher Schlag- und Zupftechnik anhand von 20 allgemein bekannten Liedern. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

213210

Alois Oschwald
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Auberghalle Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
74,50 EUR

Gitarre: Songs ohne Ende

Hier werden Lieder aller Musikrichtungen gespielt und gesungen. Die Teilnehmer/innen sollten die gängigsten Akkorde (auch Barrégriffe) und Schlagtechniken beherrschen.

213212

Alois Oschwald
Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Auberghalle Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
59,50 EUR

VHS Friesenheim

i.V. Carola Goetsch

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

Line Dance für Wiedereinsteiger

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

205209

Manuela Singrin
Montag, 16:45-18:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Treppe zum Seiteneingang
59,50 EUR

Line Dance für Anfänger mit Grundkenntnissen

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

205210

Sonja Klötzle
Donnerstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Dachgeschoss, Treppe zum Seiteneingang
59,50 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 getöperten Objekten inspirieren. Einsteiger/innen erlernen die Aufbaukeramik, Fortgeschrittene erhalten Anregungen zum Experimentieren. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher. Materialkosten bitte bar im Kurs entrichten.

208205

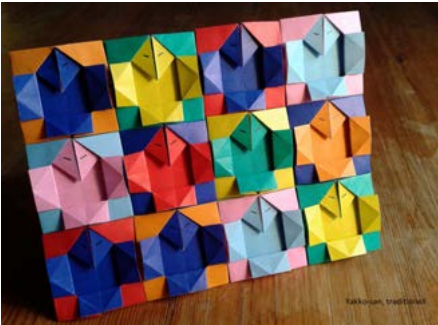
Ulrike Holzenthaler-Welde
Freitag, 6. März 2026, 19:00-21:15 Uhr
Freitag, 20. März 2026, 19:00-21:15 Uhr
Oberschopfheim, Werkstatt der Dozentin, Burgunderweg 1
29,50 EUR (zzgl. Materialkosten ca. 6,- bis 8,- EUR plus Brennkosten ca. 20,- bis 25,- EUR nach Verbrauch)

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 Falttipps und erfahren etwas über Faltsymbole und -anleitungen, Papier, Techniken, Geschichtliches und über bekannte Origami-künstler. 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)

Kräuterdekoration 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)



Entspannung – Bewegung

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. Vorerfahrungen 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 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.

302208

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

Pil&yoga (Pilates & Yoga)

Pil&yoga 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
Montag, 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 Verschwendung. Statt Reste achtlos wegzuerwerfen, werden sie zur Hauptzutat für neue, überraschende Gerichte. Denn oft entstehen gerade aus den Resten die besten Ideen. Es geht nicht ums Verwerten, 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 gespannt 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)

Kreative Rezepte für die wöchentliche Gemüsebox!

Solidarische Landwirtschaft ist ein Gewinn für alle Seiten. Frisches Bio-Gemüse, alte Sorten, naturreiner Geschmack und Planungssicherheit für den landwirtschaftlichen Betrieb! Aber manchmal ist Kreativität in der Küche gefragt, schließlich weiß man erst kurz vorher, was in der Kiste zu finden ist. Diesem Thema wollen wir uns in diesem Kurs annehmen - gekocht wird mit der aktuellen Gemüsebox des Tages. Kreativität und Spontaneität sind also gefragt!

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)

Sprachen

Englisch für den Alltag (A2)

Sie können schon (etwas) Englisch, aber das freie Sprechen klappt noch nicht so richtig? Sie wollen sich nicht in grammatikalischen (Un-)Tiefen verlieren, sondern in erster Linie üben, Alltagssituationen (Urlaub, Small Talk, Medien, etc.) in der Fremdsprache zu bewältigen? Wir üben Englisch so, wie man es im täglichen Leben spricht - und das ohne Zeit- und Prüfungsdruck, sondern mit der nötigen Portion Geduld und vor allem Spaß.

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

Französisch für Fortgeschrittene - konversationsorientiert

Französische Konversation mit Auffrischung der Grammatik (Zeiten, Pronomen, Begleiter etc.) nach Bedarf. Schwerpunkte: über sich erzählen können, Informationen über verschiedene Themen erfragen, sich in Frankreich zurechtfinden etc. Gerne werden auch Themen à la carte, auf Anregung durchgenommen. Bienvenue à toutes les personnes motivées!

408201

Sylvie Kurz
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Eingang Grundschule
73,- 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 üblen 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 Wachsstift aufgetragen, auf das Wasserfarbenbild gelegt und nachgefahren, so dass das aufgemalte Wachs auf dem Wasserfarbenbild die Gesichtskonturen wiedergibt. So entsteht ein einmaliges selbst gestaltetes Portrait! 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

Taubergießen - Bootsfahrt

Erleben Sie den Taubergießen 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: Saukopfbücke im Taubergießen
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 beim Dozenten entrichten.

103301

Klaus-Dieter Hug
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 Fortgeschrittene 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 beim Dozenten 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
Taubergießenschule 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
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
15,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten)



Makramee-Workshop - Blumenampel, Wandbehang & Handykette

In diesem vielseitigen Makrameeworkshop gestalten Sie unter Anleitung ein eigenes Projekt - ob eine dekorative Blumenampel, einen stilvollen Wandbehang oder eine praktische Handykette. 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 Siefert / 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 Sukkulenten-Pflanzen einen sommerlichen Kranz. Tonkrüge können individuell mit Betonpaste, Rostpaste 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)

Entspannung - Bewegung

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, 6x
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

Sanftes Hatha-Yoga am Abend

301445

Sybille Schabla
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim, Bahnhofstr. 38
88,- EUR

Yin-Yoga für die Faszien

Mit sanften und einfachen Yin-Yoga-Sequenzen erlernen wir Übungen zur Selbsthilfe, um schmerzfrei, beweglich und kraftvoll zu werden. Die Übungspraxis reduziert Stress und beruhigt, sie regt den Stoffwechsel an und wirkt entgiftend. Bitte mitbringen: Yogamatte, zwei Decken, zwei Handtücher, ein Kissen, bequeme Kleidung, ein Augenkissen.

301446

Sybille Schabla
Donnerstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim, Bahnhofstr. 38
58,50 EUR

Pilates

Stärkung des Körperzentrums durch konzentriertes Training der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur für eine rückengerechte Haltung. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

302408

Valentina Manukanc
Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34
59,50 EUR

Rückenfit - Rückenkräftigung

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Stärkung der Wirbelsäule und des gesamten Halteapparates. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302410

Silvia Bilger-Zehnle
Dienstag, 15:45-16:45 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Festhalle Schmieheim
44,- EUR

302411

Silvia Bilger-Zehnle
Dienstag, 16:50-17:50 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Festhalle Schmieheim
44,- 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
58,50 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



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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein kleines Kissen. Kein Kurstermin am 11.03.2026.

301540

Sybille Schabla
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 12 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
88,- EUR

301545

Sybille Schabla
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
88,- EUR

301549

Sybille Schabla
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
88,- 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 Faszien Impulse zum Entspannen und Lösen, zum Mobilisieren und Stärken. Der gesamte Körper kann sich so an seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten erinnern, sie wieder neu entdecken und eine natürliche Aufrichtung und Haltung entwickeln.

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 Körperzentrums 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 Gemüsebox

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 Gemüsebox überraschen zu lassen? Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, 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 Kombination von Farben, Texturen und Aromen. Vor der Verkostung wird an einer appetitlichen sowie stilvollen Präsentation des Fingerfoods geübt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305502

Christiane Bischoff
Samstag, 9. Mai 2026, 9:00-13:00 Uhr
Grundschule, Seeweg 28, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Französisch B1.2 - 27. Semester

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 8.

408501

Marie-Christine Drouot
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 12 x
Grundschule Seeweg 28, Raum 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Kochen für Kids (ab 9 J.)

Kochen? Das kann ich auch: Knuspriges Schnitzel, frische Pommes und ein bunter, saisonaler Salat! Neben der Zubereitung von einer zusätzlichen Vor- und Nachspeise wird unter kindgerechter Anleitung der Umgang mit Kochutensilien gelernt. Gemeinsam genießen die Nachwuchsköche ihr Werk. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305543

Christiane Bischoff
Mittwoch, 20. Mai 2026, 17:00-20:00 Uhr
Grundschule Seeweg 28, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Osterbacken für Kinder (ab 6 J.)

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, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305544

Christiane Bischoff
Mittwoch, 25. März 2026, 16:00-19:00 Uhr
Grundschule Seeweg 28, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

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)



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, bagatelisiert 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)



Musik

Gitarre Grundkurs

Die Teilnehmer/innen lernen die Liedbegleitung auf der Gitarre in einfacher Schlag- und Zupftechnik anhand von 20 allgemein bekannten Liedern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Gitarre mitbringen.

213615

Bernhard Krämer
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Altes Rathaus Rathausstr. 10, Zimmer 1
79,- EUR

Gitarre Aufbaukurs 1

Die im Grundkurs erworbenen Kenntnisse werden gezielt erweitert - mit dem Schwerpunkt auf leicht umsetzbaren Zupfmustern. Bitte Gitarre mitbringen.

213618

Bernhard Krämer
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Altes Rathaus Rathausstr. 10, Zimmer 1
56,50 EUR

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

Sonja Göhringer
Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. 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 Einsteigerin oder Fortgeschrittener. 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

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, schneebedeckte Berge der Sierra Nevada, das macht den besonderen Reiz Andalusiens 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



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 Ettenheimweiler. 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 Kulturkreis Ringsheim, E-Mail: esther@dixa.de. oder Tel. 078 22/896 761.

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 letzte 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

Die Welt der Kräuter

In diesem Kurs wird altes Wissen und praktische Anwendung über die unterschiedlichen Kräuter vermittelt. Bei jedem Termin wird jeweils eine Pflanze vorgestellt.

109712

Gerlinde Person
Dienstag, 10. 03. / 14.04 / 12.05 / 09.06 / 14.07.2026
jeweils 18:30-20:00 Uhr
Ringsheim, Karl-Person-Schule
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Die Schönheit der Rosen

Alles um die Pflege der Rose, damit sie sich wohlfühlt: Ihre Pflege, Düngung, welche Nachbarn sie benötigt und welche Heilkraft von ihr ausgeht.

109715

Gerlinde Person
Samstag, 14. März 2026, 14:00-15:30 Uhr
Ringsheim, Karl-Person-Schule
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kreativität

Sommerdekoration - Holzwerkstatt für Frauen

Wollen Sie Ihre Sommerdekoration dieses Jahr selbst basteln? Fehlen Ihnen noch die passenden Ideen? Dann haben wir möglicherweise den richtigen Vorschlag aus der Holzwerkstatt für Sie. Für den Sommer bauen wir in der Holzwerkstatt etwas Schönes zum Dekorieren - einfach, natürlich, schön. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

210702

Naturzentrum Rheinauen
Mittwoch, 8. Juli 2026, 18:00-21:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
16,- EUR (inkl. Materialkosten)

Tanzen

Line Dance für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Line Dance ist der richtige Kurs für alle Tanzbegeisterte. Wir lernen die Basics und üben verschiedene Choreographien, ganz nebenbei trainieren wir unsere Beweglichkeit und unser Gehirn.

205705

Sonja Roth
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr
ab Mittwoch, 4. März 2026, 8 x
Ringsheim, Bürgerhaus
48,- 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

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

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 Hefegebäck 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)

Annette Schnak: S. 53 links unten, 53 Mitte
Viktorija Schönhals: S. 16 Mitte
Philine Schweikert: S. 25
Birsen Sen-Acıgöz: S. 26 Mitte
Lena Siefert und Natalie Hammann: S. 43 rechts, 44
SoLaWi Mahlberg: S. 46 links
Stadt Ettenheim: S. 32 oben, 32 rechts Mitte
Stadt Lahr: S. 1
Stadt Mahlberg: S. 46 oben
Urte Stahl: S. 11 rechts, 12
Helmut Stingl: S. 13 Mitte unten, 50 Mitte
SWR: S. 26 unten
Bernd Tacke: S. 9 rechts unten, 39 Mitte
Verein für Heimatgeschichte e.V.
St. Georgen/Schwarzwald: S. 7 Mitte
VHS Lahr: S. 23 unten
Manuel Wenski: S. 55 oben



Vortrag

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

109803

Günther Rentschler
Mittwoch, 25. März 2026, 19:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



VHS unterwegs

Hühnerhaltung passt zum nachhaltigen Lebensstil

Hühner als lebendige und interessante Grundstücks-Mitbewohner. Beim Treffen im Hühnergarten gibt es Informationen über die Bedürfnisse, Fütterung und Gesundheit der Hühner. Über die kostenlose Gartenpflege durch die Tiere und über die Faszination der Aufzucht.

109810

Annette Schnak
Freitag, 22. Mai 2026, 16:30-17:30 Uhr
Ottenheim, Ende Dr. Heimbürger-Str.
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)



Kräuterwissen im Frühling für Tee und Tinktur

Beim Kräuter-Bestimmen auf dem Gelände der Dozentin erfahren Sie Wissenswertes über die Heilkraft von Blüten und Blättern für Energie und Wohlbefinden. Aus den frisch gesammelten Kräutern werden Tinkturen hergestellt und Tee zubereitet. Für Gläser, Tinktur-Ethanol und Skript die Materialkosten bitte bar entrichten.

109815

Annette Schnak
Samstag, 13. Juni 2026, 13:00-14:30 Uhr
Ottenheim, Ende Dr. Heimbürger-Str.
12,- EUR (zzgl. 5,- EUR pro Zubereitung Material- und Skriptkosten)
Anmeldung erforderlich



Kräuterwissen für Öle und Salben

Beim Kräuter-Bestimmen auf dem Gelände der Dozentin erfahren Sie Wissenswertes über die Heilkraft von Blüten und Blättern für Energie und Wohlbefinden. Aus den frisch gesammelten Kräutern werden Öle und Salbe hergestellt. Für Gläser, Öl / Bienenwachs und Skript die Materialkosten bitte bar entrichten.

109816

Annette Schnak
Samstag, 27. Juni 2026, 13:00-14:30 Uhr
Ottenheim, Ende Dr. Heimbürger-Str.
12,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR pro Zubereitung Materialkosten)
Anmeldung erforderlich

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. Heimbürger-Str.
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

109820-01

Annette Schnak
Samstag, 25. Juli 2026, 13:00-14:00 Uhr
Ottenheim, Ende Dr. Heimbürger-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

Fortgeschrittene

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

Fortgeschrittene
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 energie-geladener 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 Liebherr
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 herzhaftem 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-Kräuterknöpfe 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, 28. März 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 Brennesselkuchen in der Tasse, Blütenjoghurt, Sommerblüten-Butter, Blütenzucker, Wilde Blüten-Trink-Schokolade. Abgerundet wird das Erlebnis mit kleinen Geschichten und praktischen Kräuterticks. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, eine backfeste Tasse. Natural- 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 Natural- 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. Natural- 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,- Natural- und Skriptkosten)

Wilde Kräuter für die Urlaubs-Sommer-Kosmetik

Nach einem kurzen Wildkräuterspaziergang, bei dem wir die sommerlichen Kräuter der Umgebung kennenlernen, stellen wir eigene Naturkosmetik her: Sonnenbrand-Salbe, DIY Mücken Roll-on, Spitzwegerich-Anti-Juckbalsam, zellverjüngendes Rosmarin-Shampoo. Alles aus natürlichen Zutaten für die eigene Urlaubs- und Reise-Wellnessoase. Bitte mitbringen: 4 Behälter. Material- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

109905

Ruth Weber
Samstag, 13. Juni 2026, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. 20,- EUR Material- und Skriptkosten)

Tanzen

Line Dance für Anfänger/innen

205917

Jasmin Zehnle
Montag, 17:15-18:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
Schulzentrum, Geroldsecker Str. 10a, Turnhalle, Gymnastikraum
48,- EUR

Line Dance für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (A2)

205918

Jasmin Zehnle
Dienstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 12 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
48,- EUR

Line Dance für Fortgeschrittene (F1)

205920

Jasmin Zehnle
Montag, 18:20-19:50 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
Schulzentrum, Geroldsecker Str. 10a, Turnhalle, Gymnastikraum
71,50 EUR

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



Sanftes 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 Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
49,50 EUR

Kochen - Backen

Bitte zu allen Back- und Kochkursen 1-2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsbehälter mitbringen. Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet.

Biskuitrolle mit Haselnuss & Giotto
Alle lieben Biskuitrolade, aber viele fürchten das Rollen. Sie lernen Schritt für Schritt, wie ein luftiger, elastischer Biskuitteig garantiert gelingt. Wir backen eine Haselnuss-Biskuitrolade 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 Naturalkosten)

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 Naturalkosten)

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 Naturalkosten)

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 Naturalkosten)

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, runden Backring und Gitterstanze, 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 Naturalkosten)

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 Naturalkosten)

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 Naturalkosten)

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 Mittelmeeranrainerstaaaten wieder.

305908
Damyan Mihov
Sonntag, 10. Mai 2026, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)



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 Naturalkosten)

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 Naturalkosten)

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 kurze Gespräche über vertraute Dinge führen, kann aber selbst kein Gespräch in Gang halten.	Ich kann einzelne Sätze über alltägliche Dinge verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen Mitteilungen.	Ich kann kurze einfache Texte über Alltagsdinge verstehen, z.B. Prospekte, einfache Briefe.	Ich kann kurze einfache Mitteilungen schreiben. Ich kann einen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich zu bedanken.
B1	Ich kann an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen wie Alltag, Arbeit, Freizeit. Ich kann in einfachen Sätzen zusammenhängend sprechen, Meinungen ausdrücken, Erklärungen geben etc.	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. Ich kann in Briefen über Erfahrungen und Eindrücke berichten.
B2	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 kann längere Redebeiträge verstehen und komplexen Argumentationen folgen. Ich verstehe im Fernsehen Reportagen und Filme, wenn Standardsprache gesprochen wird.	Ich kann Artikel über Probleme der Gegenwart und literarische Texte verstehen.	Ich kann über Themen, die mich interessieren, klar und detailliert schreiben. Ich kann dabei Argumente und Gegenargumente darlegen.
C1	Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen. Ich kann über komplexe Sachverhalte reden und meine Gedanken differenziert ausdrücken.	Ich kann langen Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Filme verfolgen.	Ich kann lange komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und dabei auch Stilunterschiede erkennen.	Ich kann mich ohne größere Mühe über komplexe Themen strukturiert und differenziert ausdrücken und dabei den Stil wählen, der für den jeweiligen Leser angemessen ist.
C2	Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen. Ich spreche fließend und kann auch feinere Bedeutungsnuancen ausdrücken.	Ich habe keinerlei Schwierigkeiten beim Verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird. Nur bei besonderen Akzenten brauche ich etwas Gewöhnungszeit.	Ich kann praktisch alles mühelos lesen, auch wenn die Themen abstrakt und komplex sind.	Ich kann flüssig, differenziert und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann Fachtexte und literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

* nach dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" für Sprachen.



DU STEHST AUF ACTION?

Bei uns warten spannende
Ausbildungs- und Studienplätze auf dich!



E-WERK
MITTELBADEN

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 **Mein+Plus**



Schon 50.330 Kunden sind Mitglieder bei uns.
Wann werden Sie Teil unserer starken Gemeinschaft?
www.volksbank-lahr.de/mitglieder



Volksbank Lahr



Schon ab
50 € bis 1.000 €
Geschäftsanteile
zeichnen

