

VHS Programm 2026/27

Herbst | Winter

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



Schwerpunktthema **Amerika - zwei Kontinente**



Inhalt

VHS Spezial

- 03 VHS unterwegs
- 04 Vorträge
- 05 Schwerpunktthema

Junge VHS in Lahr

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

Mensch - Gesellschaft - Umwelt

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

Kultur - Gestalten

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

Gesundheit

- 18 Vorträge
- 19 Entspannung
 - Yoga
- 20 Qigong – Tai Chi
- 21 Feldenkrais®
 - Bewegung
- 22 Ernährung
- 23 Internationale Küche
 - Junge VHS

Deutsch als Fremdsprache

- 24 Deutsch als Fremdsprache
 - Lahrer Integrationstandem

Sprachen

- 25 Englisch
 - Französisch
- 26 Italienisch
 - Spanisch
- 27 Weitere Sprachen
 - Arabisch
 - Portugiesisch
 - Russisch & Kyrillisch
 - Schwedisch
 - Türkisch

Computer - Beruf

- 28 Softskills
 - Programmieren
- 29 Windows & Office
 - Künstliche Intelligenz
- 30 Social Media
 - Projektmanagement
 - Smartphone & Tablet
 - Kurse für Ältere
- 31 SAP Kurse
 - Xpert Business Web Seminare

Schulabschlüsse

- 32 Abendrealschule
 - Abendgymnasium
 - Fachhochschulreife/Abitur

Grundbildung / Beratung

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

Außenstellen

- 33 Ettenheim
- 39 Friesenheim
- 43 Kappel-Grafenhausen
- 44 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,

es ist wieder einmal geschafft: Sie halten das neue Programm der VHS Lahr in der Hand. So selbstverständlich das immer anmutet, ist es bei Weitem nicht. Denn um Semester für Semester ein solches Angebot auf die Beine zu stellen braucht es zahlreiche helfende Hände - von den Kolleginnen und Kollegen des VHS-Teams über die Dozentinnen und Dozenten bis hin zu den Personen, die die Programmhefte verteilen und zu Ihnen bringen. Auch die Rahmenbedingungen für die sogenannten freiwilligen Aufgaben, zu denen die VHS zählt, werden bekanntlich weiterhin zunehmend herausfordernder. Insofern gilt mein großer Dank all denen, die sich mit Engagement, Herz und Verstand für die Themen der VHS und ihre Besucherinnen und Besucher einsetzen.

In diesem Herbst nehmen wir Sie mit auf eine Reise nach Amerika. Unter der Überschrift „**Zwei Kontinente**“ warten unter anderem spannende Vorträge und Filme zu den Städtepartnerschaften mit Belleville (Kanada) und Alajuela (Costa Rica). Passend zum Semesterthema bietet die VHS außerdem Grundkurse in Spanisch, Englisch und Portugiesisch an – den am weitesten verbreiteten Sprachen Amerikas. Musikalisch geht es mit der Ukulele nach Hawaii: Zwei Kurse vermitteln den Einstieg in das leicht zu erlernende Instrument. Ebenso stehen mehrere neue Line-Dance-Kurse für Anfängerinnen und Anfänger sowie Kochkurse zur mittelamerikanischen Küche auf dem Programm.

Ein abwechslungsreiches Angebot also, das darauf wartet, von Ihnen besucht zu werden. Wir freuen uns auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen
Senja Dewes

Die Volkshochschule Lahr

Leitung

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

Info & Service

Valeria Belz
Serdar Domac
Maren Faißt
Melanie Gengenbacher
Barbara König
Saskia Lemke
Elke Rasener-Siefer
Werner Schönleber
Petra Springmann

Fachbereiche

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

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>

Kursfreie Zeiten

3. Oktober 2026 (Tag der Deutschen Einheit)
24. Oktober – 1. November 2026 (Herbstferien)
23. Dezember 2026 – 10. Januar 2027 (Weihnachtsferien)
5. – 10. Februar 2027 (Fastnachtsferien)
Durch „bewegliche“ sowie „zusätzliche“ Ferientage können sich örtliche Unterschiede ergeben. Näheres wird im Kurs bekannt gegeben.

Anmeldung und Kursbeginn

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

Beratung

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

Die Außenstellen der VHS Lahr

VHS Ettenheim

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

VHS Kippenheim

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

VHS Ringsheim/Rust

Kaiserstr. 41 | 77933 Lahr/Schw.
Tel. 07821/918 0
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

15.000 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

Buck Design, Lahr

Erscheinungsdatum

12. September 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“.



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



Ortenau engagiert –
Kurse für ehrenamtlich Engagierte



ALPHABETISIERUNG & GRUNDBILDUNG
Baden-Württemberg

Gefördert durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat



Die Volkshochschule ist
zugelassener Bildungsträger
nach AZAV.





September					
103108	Tag der offenen Tür in den neuen Räumlichkeiten der HeimEtt	13.09.	14:00 Uhr	Ettenheim	S.33
103101	Herbst im Rebsortengarten beim Heubergturm	22.09.	17:00 Uhr	Ettenheim	S.33
109105	Vollmondwanderung	29.09.	17:30 Uhr	Ettenheim	S.33
103003	Besichtigung Feuerwehr	30.09.	17:30 Uhr	Lahr	S.10
200020	Basel - Tagesfahrt	30.09.	08:30 Uhr	Lahr	S.13
Oktober					
109110	Pilzwanderung am Brudergarten	wird bekannt gegeben		Ettenheim	S.33
104022	Pilzwanderung am Sulzbachtal	wird bekannt gegeben		Lahr	S.12
109720	Rangerworkshop: Tag des Apfels für kleine Entdecker (6-12 J.)	01.10.	14:30 Uhr	Ringsheim	S.52
102019	Was macht eigentlich das Amtsgericht? - Besichtigung des Amtsgerichts	02.10.	16:30 Uhr	Lahr	S.8
109070	Pilz-Exkursion	04.10.	10:00 Uhr	Lahr	S.10
103004	Betriebsführung Zalando Lahr	08.10.	15:00 Uhr	Lahr	S.8
109706	Unterwegs mit Alpakas und Lamas - für Groß und Klein	09.10.	14:30 Uhr	Ringsheim	S.50
109070-01	Pilz-Exkursion	11.10.	10:00 Uhr	Lahr	S.10
109707	Naturerlebnis Taubergießen im Oktober - Bootsfahrt mit Wanderung	11.10.	08:45 Uhr	Ringsheim	S.50
109708	Besançon - die grüne Stadt Frankreichs - Tagesfahrt	11.10.	07:00 Uhr	Ringsheim	S.50
103001	Oscar Weil GmbH	13.10.	10:00 Uhr	Lahr	S.10
200015	Die Illenau in Achern - Tagesfahrt	14.10.	07:45 Uhr	Lahr	S.13
106806	Das Hunde-Einmaleins	17.10.	14:30 Uhr	Schwanau	S.53
109320	Taubergießen - Bootsfahrt	18.10.	08:30 Uhr	Kappel	S.43
200021	Weltkulturerbe Straßburg - Tagesfahrt	28.10.	08:25 Uhr	Lahr	S.13
November					
103002	WELTER zahnrad GmbH	04.11.	14:00 Uhr	Lahr	S.10
200020-01	Basel - Tagesfahrt	04.11.	08:30 Uhr	Lahr	S.13
104023	Nachtnatour auf dem Langenhard für Kinder (ab 8 J.)	06.11.	17:30 Uhr	Lahr	S.6
103401	Weinwanderung	07.11.	14:00 Uhr	Kippenheim	S.44
109321	Taubergießen - Bootsfahrt	28.11.	09:00 Uhr	Kappel	S.43
Dezember / Januar					
200032	Das jüdische Straßburg - Tagesfahrt	06.12.	09:00 Uhr	Lahr	S.13
109721	Rangerworkshop: Winter-Abenteuer für Kinder (6-12 J.)	23.12.	10:00 Uhr	Ringsheim	S.52
109322	Taubergießen - Bootsfahrt	17.01.	09:00 Uhr	Kappel	S.43



Vorträge

September / Oktober

303010	Wichtigkeit von Prävention und Gesundheitsförderung	22.09.	19:00 Uhr	Lahr	S.18
303001	Moderne Schlaganfalltherapie - ärztliche Kunst und High-Tech-Medizin	28.09.	19:00 Uhr	Lahr	S.18
101005	US-amerikanische Soldaten in Lahr - Eine unerzählte Geschichte	30.09.	18:30 Uhr	Lahr	S.7
102020	Demokratie in Gefahr!?! Parallelen Weimarer Republik - Bundesrepublik	02.10.	18:30 Uhr	Lahr	S.8
201022	Lange Lesenacht im Museum	02.10.	19:00 Uhr	Lahr	S.13
103020	Früher in Rente gehen?	06.10.	18:30 Uhr	Lahr	S.11
106805	Hundekommunikation richtig deuten	07.10.	19:00 Uhr	Schwanau	S.53
109628	Island - Land der Extreme am Rande des Nordpolarmeeres - Filmvortrag	08.10.	19:00 Uhr	Meißenheim	S.48
109701	USA - Höhepunkte der Südstaaten	11.10.	19:00 Uhr	Ringsheim	S.50
303011	Gesund altern durch einen bewussten Lebensstil	12.10.	19:00 Uhr	Lahr	S.18
109009	Wien - Bratislava - Budapest : Drei Perlen am blauen Band der Donau	13.10.	18:30 Uhr	Lahr	S.10
303701	Leistenbruch, Nabelbruch und Co. - Wann muss operiert werden?	13.10.	19:00 Uhr	Ringsheim	S.50
102021	Aus Liebe zum Wasser – Lesung / Vortrag	21.10.	18:30 Uhr	Lahr	S.8
109420	Wilde, unbekannte Schönheit - Vercors in Frankreich	21.10.	19:00 Uhr	Kippenheim	S.44
109801	Masuren - Filmvortrag	21.10.	19:00 Uhr	Schwanau	S.53
303601	Raus aus der Sitzfalle - Beweglich und entspannt durch den Alltag	21.10.	19:00 Uhr	Meißenheim	S.48

November

109014	Südtirol - Multivisionsschau	03.11.	18:30 Uhr	Lahr	S.10
102022	Wie KI unseren Alltag verändert	04.11.	18:30 Uhr	Lahr	S.8
109208	Auf den Spuren der Inkas in den Hochanden von Peru	04.11.	19:00 Uhr	Friesenheim	S.39
109802	Das Baltikum - Litauen, Lettland, Estland - Filmvortrag	04.11.	19:00 Uhr	Schwanau	S.53
106001	Latente Talente entfalten	10.11.	18:30 Uhr	Lahr	S.12
303702	Osteoporose	12.11.	19:00 Uhr	Ringsheim	S.50
103021	Schritt für Schritt zum ETF – Online-Vortrag	12.11.	18:00 Uhr	Lahr	S.11
101009	Antike Land- und Wasserwege zwischen Lahr, Offenburg und Kehl	16.11.	18:30 Uhr	Lahr	S.7
303012	Bewegung und Sport für jedes Alter	17.11.	19:00 Uhr	Lahr	S.18
109702	Indonesien: Unterwegs in Irian Jaya / Westpapua	22.11.	19:00 Uhr	Ringsheim	S.50
303002	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	23.11.	19:00 Uhr	Lahr	S.18

Dezember

101007	Von Ontario an den Oberrhein - Geschichte der Partnerschaft Lahr - Belleville	02.12.	18:30 Uhr	Lahr	S.7
303013	Gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel	07.12.	19:00 Uhr	Lahr	S.18
213045	Ein Abend mit historischen Instrumenten	08.12.	19:00 Uhr	Lahr	S.14

Januar / Februar / März

303014	Mentale Gesundheit	12.01.	19:00 Uhr	Lahr	S.18
101002	Vernissage: „Generationen im Gespräch“ mit Videoinstallation	13.01.	18:30 Uhr	Lahr	S.7
109905	Was sollte ich wissen, bevor ich mit dem Imkern anfang	14.01.	18:00 Uhr	Seelbach	S.55
109703	Zypern - Insel der Aphrodite	17.01.	19:00 Uhr	Ringsheim	S.50
109019	Baden-Baden - Filmvortrag	27.01.	18:30 Uhr	Lahr	S.10
303015	Wunschthema - Besucher sind gefragt	16.02.	19:00 Uhr	Lahr	S.18
109020	Costa Rica - Filmvortrag	10.03.	18:30 Uhr	Lahr	S.10

Schwerpunktthema

Amerika – zwei Kontinente

September

205118	Line Dance für Einsteiger mit Vorkenntnissen	28.09.	11:15 Uhr	Ettenheim	S.34
205020	Line Dance für Anfänger/innen und mit ersten Kenntnissen	29.09.	17:30 Uhr	Lahr	S.15
205918	Line Dance für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (A1)	29.09.	17:30 Uhr	Seelbach	S.55
101005	US-amerikanische Soldaten in Lahr - Eine unerzählte Geschichte	30.09.	18:30 Uhr	Lahr	S.7
205705	Line Dance für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen	30.09.	09:30 Uhr	Ringsheim	S.51
205801	Line Dance Kurs	30.09.	18:00 Uhr	Schwanau	S.53

Oktober

205120	Line Dance für Einsteiger	01.10.	12:15 Uhr	Ettenheim	S.34
205210	Line Dance für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen	01.10.	09:30 Uhr	Friesenheim	S.39
422103	Spanisch A1.1	01.10.	18:00 Uhr	Ettenheim	S.39
406001	Englisch für den Wiedereinstieg A1 - 1. Semester	05.10.	18:00 Uhr	Lahr	S.25
305041	Halloween-Kinderkochkurs (ab 9 J.)	07.10.	16:00 Uhr	Lahr	S.23
408001	Französisch A1.1	07.10.	17:30 Uhr	Lahr	S.25
109701	USA - Höhepunkte der Südstaaten	11.10.	19:00 Uhr	Ringsheim	S.50
418001	Portugiesisch A1.1	15.10.	18:00 Uhr	Lahr	S.27
213015	Ukulele-Workshop für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse	17.10.	10:00 Uhr	Lahr	S.17
305901	Mexikanische Küche	17.10.	10:00 Uhr	Seelbach	S.56
305543	Halloween-Kinderkochkurs (ab 9 J.)	21.10.	16:00 Uhr	Mahlberg	S.47
305242	Gruseliges Halloween-Backen (ab 8 J.)	23.10.	15:00 Uhr	Friesenheim	S.42
205005	West Coast Swing - Tanzkurs	24.10.	12:00 Uhr	Lahr	S.14

November/Dezember

109208	Auf den Spuren der Inkas in den Hochanden von Peru	04.11.	19:00 Uhr	Friesenheim	S.39
305703	Tex-Mex-Küche	07.11.	10:00 Uhr	Rust	S.51
102060-13	Trump und die MAGA-Bewegung - Online-Vortrag	08.11.	19:30 Uhr	online	S.9
305101	Mexikanische Küche	14.11.	17:30 Uhr	Ettenheim	S.37
213017	Ukulele-Workshop für Advents- und Weihnachtslieder	28.11.	10:00 Uhr	Lahr	S.17
101007	Die Geschichte der Partnerschaft Lahr - Belleville	02.12	18:30 Uhr	Lahr	S.7

Januar / März

305039	Kreolische Küche	30.01.	09:00 Uhr	Lahr	S.23
109020	Costa Rica - Filmvortrag	10.03.	18:30 Uhr	Lahr	S.10

Ein umfangreiches Angebot von kostenfreien Online-Vorträgen finden Sie unter <https://vhs.lahr.de> im Bereich Online Angebote.



Junge VHS in Lahr

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 Kostenbeitrag eine Karte erworben werden.

104001

Christian Flick

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 18:00-20:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
17,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Nachtnatour auf dem Langenhard für Kinder (ab 8 J.)

104023

Tanja Frey

Freitag, 6. November 2026, 17:30-19:30 Uhr
Treffpunkt: NABU-Pavillon auf dem Langenhard
(vor dem Freizeithof), Lahr-Sulz
Kostenfrei (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, 24. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
19,50 EUR (zzgl. 10,- EUR Materialkosten)

Kreativität

Mach mit - Zeichnen und Malen für Kinder (8-11 J.)

Mit Formen und Farben kreativ werden: mit einfachen Anregungen zu mehr Spaß beim Zeichnen und Malen. Inhalte: Grundformen und ihre Einsatzmöglichkeiten (z. B. Tiere, Menschen, Autos), kleine Farbenlehre und Kontraste, Bildaufteilung sowie Tiere und Menschen in Bewegung. Zum Abschluss gestalten wir eine weihnachtliche Klappkarte. Bitte mitbringen: Malkittel, Radiergummi, Farbkasten, Borstenpinsel, Wasserbecher. Weitere Materialien werden gestellt.

207010

Susanne Mossmann-Burth

Mittwoch, 16:30-18:00 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2026, 8 x
Theodor-Heuss-Schule (Neubau), Dinglinger Hauptstr.
65 (nicht barrierefrei),
89,- EUR (inklusive Materialkosten)

Ballonfiguren für Anfänger (ab 9 J.)

Ein Kurs über alles, was du über die Ballonkunst wissen musst. Du erlernst die Figur, mit der wohl alle Ballonkünstler angefangen haben: den Ballonhund. Außerdem schauen wir uns noch verschiedene Schwerter an und wie du eine Ballonblume machst. Damit du dein Talent daheim vorführen kannst, erhältst du deine eigene Luftpumpe und ein paar Ballons. Das Material erhältst du im Kurs. Materialkosten bitte bar entrichten.

204006

Oliver Gutknecht

Samstag, 7. November 2026, 11:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
13,50 EUR (zzgl. 10,- EUR Materialkosten)

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

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: vom kleinen Igel bis zur großen Ritterburg. Wir töpfern 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, Schrüh- und Glasurbrand nach Verbrauch)

208005

Donnerstag, 29. Oktober 2026, 9:00-12:00 Uhr
Samstag, 31. Oktober 2026, 9:00-12:00 Uhr

208006

Donnerstag, 29. Oktober 2026, 13:00-16:00 Uhr
Samstag, 31. Oktober 2026, 13:00-16:00 Uhr

208007

Dienstag, 5. Januar 2027, 9:00-12:00 Uhr
Donnerstag, 7. Januar 2027, 9:00-12:00 Uhr

208008

Dienstag, 5. Januar 2027, 13:00-16:00 Uhr
Donnerstag, 7. Januar 2027, 13:00-16:00 Uhr

Kreative Samstage für Kinder (ab 7 J.)

Der Kurs bietet Raum für Kreativität. Wir töpfern, glasieren und experimentieren mit verschiedenen Materialien, Farben und Techniken. Es entstehen zauberhafte Kunstwerke mit Asche, Pigment, Acrylfarbe, Zauberpaste, Wachs und vielem mehr. Lass dich überraschen! Materialkosten bitte bar entrichten.

208009

Sandra Wiegert

Samstag, jeweils 10:00-13:00 Uhr
Samstag, 7. November / 14. November /
21. November 2026
Lahr-Sulz, Werkstatt Wiegert, Weingartenstr. 1
58,50 EUR (zzgl. ca. 10,- bis 15,- EUR Materialkosten pro
Kurstag nach Verbrauch)

Küchen-ABC

Halloween-Kinderkochkurs (ab 9 J.)

Mit viel Spaß, Kreativität und einer Prise Grusel erleben die Kinder, wie aus einfachen Zutaten unheimliche Snacks, lustige Monster-Leckereien und süße Halloween-Überraschungen entstehen. Am Ende dürfen alle kleinen Hexen und Gespenster ihre eigenen Kreationen probieren - und vielleicht sogar etwas nach Hause mitnehmen! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305041

Christiane Bischoff

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 16:00-19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Nicht nur für die Schule

GFS erstellen mit Unterstützung von KI und PowerPoint (Schüler 12 - 14 J.)

Zur Unterstützung von Präsentationen in der Schule z.B. für GFS (=gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen) kann KI und PowerPoint eine wertvolle Hilfe sein. Dieses Seminar vermittelt praxisnah, wie Referate effizient mit Unterstützung von KI-Tools und PowerPoint erstellt werden. Teilnehmende lernen Themen zu strukturieren, Inhalte zu recherchieren, Folien zu gestalten und Präsentationen überzeugend vorzutragen.

501039

Dennis Bauske

Freitag, 16. Oktober 2026, 15:00-17:00 Uhr
Samstag, 17. Oktober 2026, 9:00-12:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum
44,50 EUR

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

US-amerikanische Soldaten in Lahr - Eine unerzählte Geschichte

Ab 1963 bis 1970 waren neben Franzosen und Kanadiern auch US-Soldaten in der Garnison Lahr präsent - in einem sensiblen militärischen Kontext, nicht als Großgarnison. Flugvorführungen, deutsch-amerikanischer Club und politische Verbundenheit prägten das Bild. Der Militärhistoriker Werner Schönleber zeichnet ein Bild jener Jahre, in denen Lahr Teil einer internationalen Sicherheitsarchitektur war - meist unauffällig, aber keineswegs unbedeutend.

101005

Dr. Werner Schönleber
Mittwoch, 30. September 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 5,- EUR



Von Ontario an den Oberrhein - Die Geschichte der Partnerschaft Lahr - Belleville

Der Vortrag beleuchtet die Städtepartnerschaft zwischen Lahr und Belleville (Ontario), um transatlantische Beziehungen auf kommunaler Ebene sichtbar zu machen. Wie entstand 1972 die Verbindung zu Belleville, welche Rolle spielte die kanadische Garnison, und wie wurde die Partnerschaft von Politik und Bürgern gelebt? Die Partnerstadt Belleville wird kurz vorgestellt. Wie veränderte sich diese transatlantische Beziehung nach dem Abzug der kanadischen Streitkräfte 1994?

101007

Dr. Werner Schönleber
Mittwoch, 2. Dezember 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 5,- EUR



Verkehrswege in der Antike in der mittleren Ortenau

Antike Land- und Wasserwege zwischen Offenburg und Kehl

Wichtige römische Verkehrswege durchzogen die mittlere Ortenau zwischen Offenburg und Kehl. Straßen führten von Straßburg ins Kinzigtal sowie von Riegel-Lahr in Richtung Baden-Baden. Flüsse wie Rhein, Elz, Schutter und Kinzig dienten als Wasserwege. In Kooperation mit der Fachgruppe Vor- und Frühgeschichte im Historischen Verein für Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldsecker Land e.V.

101009

Gerhard Gmeiner
Montag, 16. November 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 5,- EUR



Ausstellung „Generationen im Gespräch“ mit Videoinstallation „Geteilte Jugend- Erinnerungen aus Ost und West“

Zur Vernissage am Mittwoch, 13.01.2027 um 18:30 Uhr ist die Öffentlichkeit herzlich eingeladen. Begrüßung durch den Ersten Bürgermeister Guido Schöneboom. Einführung durch Florian Hellberg und Nora Mussler (beide Max-Planck-Gymnasium).

Neun Menschen aus Ost- und Westdeutschland (Jahrgänge 1961 und 1975) berichten von ihrem Leben in einem geteilten und wiedervereinigten Land. Als die Mauer fiel, waren sie 14 oder 28 Jahre alt. Die neun Geschichten verschmelzen zu einer vielstimmigen Erzählung von ca. 1 Stunde Länge, die auf einem großen Monitor gezeigt wird. Auf zwei weiteren Screens kommen die individuellen Geschichten in ca. 20-minütigen Videos zu Wort.

Eine Ausstellung von der Universität Tübingen, Hector-Institut für Empirische Bildungsforschung. In Kooperation mit dem Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL) Baden-Württemberg. Gefördert von dem Ministerium für Kultus Baden-Württemberg. Die künstlerische Leitung und Umsetzung der Videoinstallation liegt bei KRRO Film GbR. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

101001

13. Januar bis 3. Februar 2027
Montag-Freitag, von 8:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Foyer, Kaiserstr. 41
Eintritt frei



KRRO Film

H HECTOR-INSTITUT
FÜR EMPIRISCHE
BILDUNGSFORSCHUNG

Gefördert durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Kultus



Baden-Württemberg
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung (ZSL)

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch - Online-Vortragsreihe

Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In Kooperation mit dem deutschen Volkshochschulverband und der Stiftung Aufarbeitung der SED-Diktatur. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

VHS-Verband Baden-Württemberg
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang - Online-Vortrag

101003-01

Mittwoch, 16. September 2026, 18:00-19:30 Uhr

Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir? – Online-Vortrag

101003-02

Donnerstag, 8. Oktober 2026, 18:00-19:30 Uhr

Jungsein in Demokratie und Diktatur – Online-Vortrag

101003-03

Dienstag, 10. November 2026, 18:00-19:30 Uhr

25 Jahre im 21. Jahrhundert - Kursreihe

Anhand zeitgenössischer Quellen, Bildmaterial, Dokumenten und Medienberichten wird an je einem Kursabend jeweils ein Ereignis eines Jahres in den Mittelpunkt gestellt. In verständlicher Form, mit historischem Blick und Raum für Diskussion lädt die Reihe über mehrere Semester hinweg dazu ein, das erste Vierteljahrhundert seit 2000 neu zu betrachten. Eine Kooperation von Volkshochschule und Stadtmuseum Lahr.



2000 bis 2004 - Erwartung und Enttäuschung

Jeder Kursabend widmet sich einem Jahres-Ereignis. Mit Quellen, Bildern und Berichten rekonstruieren wir die damalige Stimmung und was davon nachwirkt.

2000: Angst vor dem Jahrtausendvirus.

2001: Terroranschläge vom 11. September.

2002: Luftfahrtkatastrophe von Überlingen.

2003: Irakkrieg erschütterte den Frieden.

2004: Tsunami im Indischen Ozean.

Eine Kooperation von Volkshochschule und Stadtmuseum Lahr.

101010-01

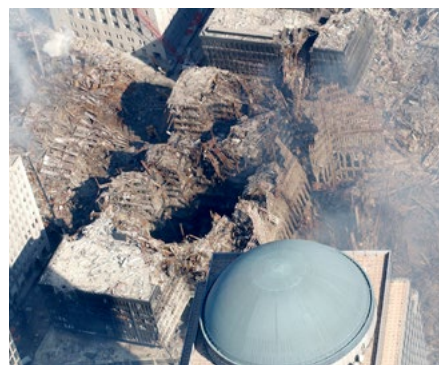
Dr. Werner Schönleber

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

ab Mittwoch, 14. Oktober 2026, 6 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29

70,- EUR



Gesellschaft – Politik

Was macht eigentlich das Amtsgericht? - Besichtigung des Amtsgerichts Lahr

Gerichte stehen für einen starken Rechtsstaat, schützen die Rechte der Bürgerinnen und Bürger und sichern Gerechtigkeit - ein Fundament unserer Demokratie. Das Amtsgericht Lahr stellt seine Arbeit in Zivil- und Strafsachen vor. Eine Veranstaltung im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie in Kooperation mit VHS-Verband BW und LpB BW.

102019

Amtsgericht Lahr

Freitag, 2. Oktober 2026, 16:30-17:30 Uhr

Amtsgericht, Turmstraße 15

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



Demokratie in Gefahr?! Parallelen zwischen der Weimarer Republik und der Bundesrepublik

In der Weimarer Republik war Demokratie nicht selbstverständlich und durch extreme politische Positionen und schwierige wirtschaftliche Verhältnisse bedroht. Ist die Sorge vor «Weimarer Verhältnissen» berechtigt? Der Vortrag vergleicht geschichtliche Ereignisse mit heutigen Zuständen. Eine Veranstaltung im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie in Kooperation mit VHS-Verband BW und LpB BW.

102020

Matthias Hofmann

Freitag, 2. Oktober 2026, 18:30 Uhr

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

5,- EUR

Aus Liebe zum Wasser - Lesung/Vortrag

Eine Kooperation von BUND Lahr/Schutteltal und VHS Lahr. Andreas Fath hat Rhein, Donau, Tennessee River und Elbe von der Quelle bis zur Mündung durchschwommen - als Aktivist für sauberes Wasser und eine plastikfreie Natur. Der Chemieprofessor und Mitbegründer von H2Org stellt sein Buch „Aus Liebe zum Wasser“ vor, das seine Abenteuer und Beweggründe zusammenfasst zu einem Bekenntnis, Plädoyer und Umweltmanifest für die Reinheit des Wassers. Mit anschließender Diskussion und Büchertisch der Buchhandlung Schwab.

102021

Prof. Dr. Andreas Fath

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 18:30 Uhr

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

Eintritt frei (Spende für den BUND erbeten)



Wie KI unseren Alltag verändert

Seit 2022 verändern ChatGPT und andere KI-Systeme die Welt rasant - was vor einem Jahr galt, ist heute schon veraltet. In seinem Vortrag zeigt Michael Paul, wo KI aktuell steht und welche Trends die Welt verändern. Welche Tools bestimmen unseren eigenen Alltag und welche können wir selbst nutzen? Er beleuchtet Chancen und Risiken der KI und lädt zur Diskussion ein. Paul ist KI-Manager, Hochschuldozent und Schriftsteller aus Lahr.

102022

Michael Paul

Mittwoch, 4. November 2026, 18:30 Uhr

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

5,- EUR

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>

102060

Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

102060-01

Helen Bubrowski / Michaela Wiegel
Donnerstag, 17. September 2026, 19:30-21:00 Uhr

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne - Teil 3

102060-02

Dr. Andrea Weniger / Jochen Meister / Claudia Böhme
Mittwoch, 23. September 2026, 19:30-21:00 Uhr

Stonehenge - Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

102060-03

Dr. Heiner Schwarzberg
Mittwoch, 30. September 2026, 19:30-21:00 Uhr

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

102060-04

Prof. Dr. Heribert Hofer
Montag, 5. Oktober 2026, 19:30-21:00 Uhr

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

102060-05

Prof. Dr. Mike S. Schäfer
Dienstag, 6. Oktober 2026, 19:30-21:00 Uhr

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

102060-06

Dr. h.c. Michael Krüger / Prof. Dr. Jakob Hessing
Montag, 12. Oktober 2026, 19:30-21:00 Uhr

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

102060-07

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel
Dienstag, 13. Oktober 2026, 19:30-21:00 Uhr

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945

102060-08

Dr. Susanne Heim
Sonntag, 18. Oktober 2026, 19:30-21:00 Uhr

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

102060-09

Prof. Dr. Martin Zimmermann
Sonntag, 25. Oktober 2026, 19:30-21:00 Uhr

Künstliche Intelligenz und Bildung - Lernen mit und lernen trotz KI

102060-10

Prof. Dr. Ute Schmid
Mittwoch, 28. Oktober 2026, 19:30-21:00 Uhr

Veränderungsstress - Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

102060-11

Prof. Dr. Stefan Mau
Montag, 2. November 2026, 19:30-21:00 Uhr

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

102060-12

Prof. Dr. Joachim Grzega
Mittwoch, 4. November 2026, 19:30-21:00 Uhr

Trump und die MAGA-Bewegung

102060-13

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Sonntag, 8. November 2026, 19:30-21:00 Uhr

Franz Kafka und Prag

102060-14

Dr. Reiner Stach
Donnerstag, 19. November 2026, 19:30-21:00 Uhr

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

102060-15

Prof. Dr. Petra Schwillie
Dienstag, 10. November 2026, 19:30-21:00 Uhr

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

102060-16

Prof. Dr. Norbert Frei
Dienstag, 24. November 2026, 19:30-21:00 Uhr

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne - Teil 4

102060-17

Dr. Andrea Weniger / Jochen Meister
Mittwoch, 25. November 2026, 19:30-21:00 Uhr

Not am Mann - Die Erfindung toxischer Männlichkeit

102060-18

Eva Ladipo
Sonntag, 29. November 2026, 19:30-21:00 Uhr

Die Bauern waren nicht überrascht - Pandemische Geschichte auf dem Lande Das Beispiel Schweinepest

102060-19

Prof. Dr. Frank Uekötter
Mittwoch, 2. Dezember 2026, 19:30-21:00 Uhr

Gottes Zeit - Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

102060-20

Prof. Dr. Dr. h.c. Christoph Marksches
Freitag, 4. Dezember 2026, 19:30-21:00 Uhr

Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

102060-21

Dr. Mirjam Neumeister
Donnerstag, 10. Dezember 2026, 19:30-21:00 Uhr

Die Bischofskirche von Ostia

102060-22

Prof. Dr. Sabine Feist
Sonntag, 10. Januar 2027, 19:30-21:00 Uhr

Schönheit der Astrophysik

102060-23

Dr. Andreas Müller
Mittwoch, 13. Januar 2027, 19:30-21:00 Uhr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

102060-24

Prof. Dr. Dr. h.c. Claus Kreß
Freitag, 20. Januar 2027, 19:30-21:00 Uhr

Länder – Reisen

Wien - Bratislava - Budapest : Drei Perlen am blauen Band der Donau

Wir erkunden in Wien Hofburg, Schönbrunn und unbekannte Viertel. Der Katamaran bringt uns auf der Donau in einer Stunde von Wien nach Bratislava, der Lieblingsresidenz von „Sissi“. In Budapest folgen wir Spuren des Hunnenkönigs Etzel. Wir sehen Parlament, Stephanskronen und die ungarischen Kronjuwelen. Die drei Donau-Metropolen bieten ethnische und kulturelle Kontraste und haben eine gemeinsame Geschichte.

109009

Dr. Ewald Hall
Dienstag, 13. Oktober 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 5,- EUR



Südtirol - Multivisionsschau

Die Multivisionsschau lädt ein, Südtirol mit allen Sinnen zu erleben. Traumhafte Berge und Täler, wunderbare Städte und Dörfer, kostbare Kunstschatze und einzigartiger Weinbau. Freuen Sie sich auf einen Abend mit stimmungsvollen Bildern, Informationen und Anekdoten über eine eindrucksvolle Landschaft. Es ist nicht weit bis Südtirol! In der Pause genießen Sie ein Glas Wein aus Südtirol.

109014

Wolfgang Bahr
Dienstag, 3. November 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 5,- EUR



Baden-Baden - Filmvortrag

Seit 2021 zählt Baden-Baden mit 10 anderen Kurstädten in Europa zum UNESCO Weltkulturerbe „Great Spas of Europe“. In diesem Filmvortrag lernen Sie die wichtigsten Kriterien und Orte für diesen Titel kennen. Hierzu zählen die Stadt- und Badergeschichte der Altstadt, das neue Kurviertel mit Casino, Trinkhalle und Theater sowie die weltberühmte Lichtentaler Allee.

109019

Helmut Stingl
Mittwoch, 27. Januar 2027, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 5,- EUR

Costa Rica - Filmvortrag

Abwechslungsreiche Landschaften mit Regen-, Trocken- und Nebelwäldern, Traumstrände an Karibik und Pazifik, von Vulkanen geprägte Kordillieren, eine einzigartige Tier- und Pflanzenwelt sowie der Besuch von Kaffeeplantagen und Kakaoanpflanzungen. In einer Rundreise werden Höhepunkte des artenreichen mittelamerikanischen Staates vorgestellt. In Kooperation mit dem Freundeskreis Alajuela-Lahr e.V.

109020

Bernd Tacke
Mittwoch, 10. März 2027, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 5,- EUR



Pilz-Exkursion

Entdecken Sie in der Umgebung von Lahr heimische Pilze und Zeigerpflanzen unter fachkundiger Anleitung. Lernen Sie essbare Pilze von möglichen Verwechslungspartnern zu unterscheiden. Was sind die Grundlagen des Suchens und Sammelns? Bei dieser Pilzwanderung steht das Lernen im Vordergrund, weniger den Korb zu füllen.

Natalia Schatz

Treffpunkt: Der genaue Ort nahe bei Lahr wird kurzfristig bekannt gegeben.
15,- EUR (Anmeldung erforderlich)

109070

Sonntag, 4. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr

109070-01

Sonntag, 11. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr

Betriebsbesichtigungen

Oscar Weil GmbH

Vor über 125 Jahren begann Oscar Weil mit der Herstellung von Stahlwolle in Lahr. Mit den Marken abraza und RAKSO ist die OSCAR WEIL GmbH heute Marktführer in Deutschland, mit weiteren Marken ist sie im europäischen Ausland und in Ländern des Mittleren Ostens vertreten.

103001

Dienstag, 13. Oktober 2026, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Tramplerstr. 31, 77933 Lahr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



WELTER zahnrad GmbH

WELTER zahnrad ist weltweit der Ansprechpartner für innovative Antriebssysteme. Mit der Fahrradfertigung wurde auf die Herstellung von Einzelteilen, kleinen und mittleren Serien spezialisiert. Hier profitiert WELTER von über 80-jähriger Erfahrung in Antriebstechnik und Getriebebau. Falls vorhanden bitte Sicherheitsschuhe zur Besichtigung mitbringen.

103002

Mittwoch, 4. November 2026, 14:00 Uhr
Treffpunkt: Karl-Kammer Straße 7, 77933 Lahr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Besichtigung Feuerwehr

Besuchen Sie die Feuerwehr und werfen Sie einen spannenden Blick hinter die Kulissen. Während der Besichtigung lernen Sie die vielfältigen Aufgaben der Feuerwehr kennen und erhalten interessante Informationen über den Einsatzalltag. Moderne Einsatzfahrzeuge, technische Ausrüstung und die Feuerwache werden vorgestellt.

103003

Mittwoch, 30. September 2026, 17:30 Uhr
Treffpunkt: Feuerwache, Rathausplatz 3, 77933 Lahr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Betriebsführung Zalando Lahr

Zalando Lahr ist einer der modernsten Logistikstandorte in Deutschland. Auf 130.000 Quadratmetern werden neueste Infrastruktur und intelligente Logistikprozesse umgesetzt. Mit rund 1700 Arbeitsplätze ist Zalando Lahr einer der größten Arbeitgeber in der Region. Die Parkmöglichkeiten für Besucher/innen befinden sich direkt gegenüber der Pforte.
Bitte mitbringen: Personalausweis, aber keinen Schmuck und Wertsachen. Es gilt ein Fotografierverbot auf dem gesamten Betriebsgelände.

103004

Donnerstag, 8. Oktober 2026, 15:00
Treffpunkt: Einsteinallee 26, Pforte Besucherparkplatz
Kostenfrei (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, 6. Oktober 2026, 18:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 5,- EUR



Schritt für Schritt zum ETF - Online-Vortrag

Das Seminar richtet sich an alle, die bereits Kenntnisse über ETFs besitzen und nun den Einstieg in die praktische Umsetzung einer Anlagestrategie mit ETFs suchen. Sie erhalten eine Schritt-für-Schritt Anleitung. Außerdem erhalten Sie praxisnahe Tipps zur Auswahl geeigneter ETFs. Inhalte sind: Eröffnung des Wertpapierdepots, Auswahl passender ETFs, Sparpläne und Einmalanlage, Sicherheitsmaßnahmen zum Schutz des Depots, langfristige Anlagestrategien. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg und der Verbraucherzentrale BW e.V.“ statt.

103021

Verbraucherzentrale BW e.V. / Manuel Mauch

Donnerstag, 12. November 2026, 18:00 Uhr

Eigenes HomeOffice

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Einkommensteuererklärung für Arbeitnehmer, Vermieter

Behandelt werden wichtige Steuerformulare, Werbungskosten, Sonderausgaben, Vermietungseinkünfte sowie steuerliche Gestaltungsmöglichkeiten. Anhand konkreter Beispiele gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit steuerlichen Regelungen und vermeiden typische Fehler bei der Steuererklärung.

103026

Volker Riechert

Samstag, 10. Oktober 2026, 10:00-15:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06 60,- EUR

Private Altersvorsorge - Online-Vortrag

Wie lässt sich der Lebensstandard im Ruhestand sichern? Welche Chancen und Risiken bieten Kapitalmarktanlagen und worauf kommt es beim Vermögensaufbau an? Der Vortrag zeigt, wie Sie Kostenfallen vermeiden und wo Sie unabhängige Informationen finden, um bedarfsgerecht vorzusorgen.

103031

Manuel Mauch

Dienstag, 6. Oktober 2026, 18:00 Uhr

Eigenes HomeOffice

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Finanzprodukte für Berufsstarter - Online-Vortrag

Junge Menschen und Berufsstarter sind eine begehrte Zielgruppe. Was dann aber verkauft und empfohlen wird, ist meist nur für die Anbieter der Produkte ein gutes Geschäft. Ziel des Vortrags ist es, anbieterunabhängig über verschiedene Finanzprodukte aufzuklären. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg und der Verbraucherzentrale BW e.V.“ statt.

103032

Verbraucherzentrale BW e.V. / Manuel Mauch

Dienstag, 20. Oktober 2026, 18:00 Uhr

Eigenes HomeOffice

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten - Online-Vortrag

Macht es Sinn, die eigenen vier Wände zu Lebzeiten zu übertragen oder diese zu vererben? Welche Nutzungs- oder Wohnrechte sollte man vereinbaren? Und wie hoch fällt die Steuerschuld für die Beschenkte bzw. den Beschenkten aus? Der Vortrag macht deutlich, welche finanziellen und vertraglichen Konsequenzen sich aus Erbe und Schenkung ergeben. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS-Unterland und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

103033

Christin Dietz-Roth

Donnerstag, 19. November 2026, 19:00 Uhr

Eigenes HomeOffice

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

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, 15. Oktober 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 Stadtseniorenbeirat Lahr und dem Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle.

Mehrgenerationenhaus Bürgerzentrum, Treffpunkt Stadtmühle, Bei der Stadtmühle 2
Kostenfrei

104012

Samstag, 5. September 2026, 14:00-17:00 Uhr

104013

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

104014

Samstag, 5. Dezember 2026, 14:00-17:00 Uhr

104015

Samstag, 6. Februar 2027, 14:00-17:00 Uhr

Citizen Science - Mein Beitrag zum Artenschutz - Online-Vortragsreihe

Verschiedene Vorträge im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg.

Eigenes HomeOffice

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Citizen Science im Biodiversitätsmonitoring: Erfassung der Bestäuberdiversität in Agrarlandschaften

104050-01

Dr. Demetra Rakosy / Dr. Annette Herz

Donnerstag, 8. Oktober 2026, 18:00-19:30 Uhr

Jeder Fund zählt - Amphibien und Reptilien in Baden-Württemberg gemeinsam erfassen

104050-02

Nadine Hammerschmidt / Beatrice Kämpf

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 18:00-19:30 Uhr

Citizen Science für die Biodiversität: iNaturalist und Observation.org

104050-03

Alexander Franzen

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 18:00-19:30 Uhr

Digitale Artensammlung in Baden-Württemberg

104050-04

Petra Groß / Iris Leichtweiß

Donnerstag, 29. Oktober 2026, 18:00-19:30 Uhr

Aktueller Stand des Ehrenamtlichen Vogelmonitorings in Deutschland und Baden-Württemberg - Von der Vogelbeobachtung zum Trend und darüber hinaus

104050-05

Dr. Tobias Erik Reiners
Donnerstag, 5. November 2026, 18:00-19:30 Uhr

Citizen Scientists im Mittelpunkt der Erforschung von Tapinoma magnum

104050-06

Amelie Höcherl
Donnerstag, 12. November 2026, 18:00-19:30 Uhr

Citizen Science: Monitoring von Wildbienen und Wespen in Nisthilfen

104050-07

Anna Klopstock
Donnerstag, 19. November 2026, 18:00-19:30 Uhr

Flora incognita - mehr als Pflanzenbestimmung

104050-08

Dr. Michael Rzanny
Donnerstag, 26. November 2026, 18:00-19:30 Uhr

Citizen Science: Bürgerwissenschaften im Arten- und Naturschutz

104050-09

Robert Pfeifle
Donnerstag, 3. Dezember 2026, 18:00-19:30 Uhr

Monitoring kleiner Fließgewässer am Beispiel des Bürgerforschungsprojektes FLOW

104050-10

Roland Bischof
Donnerstag, 10. Dezember 2026, 18:00-19:30 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.

Pilzwanderung im Sulzbachtal

Ein Spaziergang durch den Wald mit Stefan Schiff führt in die Welt der Pilze und erläutert ihre Bedeutung und Funktion im Naturhaushalt der Wälder und Gehölze. Zu berücksichtigen wäre festes Schuhwerk und ggf. wetterfeste Kleidung.

104022

Stefan Schiff
Der Termin wird noch bekannt gegeben
Treffpunkt: Parkplatz Naturbad Sulz
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Erziehung – Persönlichkeit

Inside Social Media - hinter den Kulissen der digitalen Welt

Online-Vortragsreihe für Eltern und Jugendliche
Influencer prägen den Alltag vieler Kinder, Jugendlicher und Familien. Sie setzen Trends, vermitteln Lebensstile, bewerben Produkte und beeinflussen Meinungen - oft subtil und sehr wirkungsvoll. Dieses Angebot möchte Familien, Eltern und Jugendliche dazu anregen, Influencer und Social-Media-Inhalte reflektiert zu betrachten. Gefördert durch das Ministerium für Landesentwicklung und Wohnen Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

VHS-Verband Baden-Württemberg
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Warum folgen wir Influencern auf Social Media? Erfolgsfaktoren, Beeinflussung und Geschäftsmodelle

105020-01

Prof. Dr. Amelie Duckwitz
Dienstag, 13. Oktober 2026, 18:00-19:30 Uhr

Gesunder Umgang mit Social Media (Teil I): Mechanismen verstehen und Risiken erkennen

105020-02

Mag. Anna-Sophie Standl
Dienstag, 17. November 2026, 18:00-19:30 Uhr

Gesunder Umgang mit Social Media (Teil II): Medienbalance finden - Strategien für einen bewussten Umgang entwickeln

105020-03

Mag. Anna-Sophie Standl
Dienstag, 24. November 2026, 18:00-19:30 Uhr

Latente Talente entfalten

Suchen Sie nach neuen Wegen in Ihrem Leben? Welche Potentiale im Denken, Fühlen und Verhalten in ihnen schlummern, ist vielen Menschen nicht bewusst. Wenn es gelingt, diese latenten Talente zu entfalten, verfügen wir über reichliche Ressourcen, um gute Entscheidungen zu treffen, Veränderungen anzugehen und Ziele zu verfolgen. Dies betrifft alle Bereiche des Lebens. In diesem Vortrag erhalten Sie Anregungen, wie Sie neue Wege einschlagen können.

106001

Ursula Trahasch
Dienstag, 10. November 2026, 18:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum 5, - EUR



Raunächte bewusst erleben

Die Raunächte bieten Zeit das vergangene Jahr zu reflektieren und achtsam ins neue Jahr zu starten. In diesem Seminar erkunden wir ihre Bedeutung, üben einfache Achtsamkeitstechniken und sammeln praktische Impulse für Klarheit, Gelassenheit und Präsenz - für alle, die sich bewusst auf diese Zeit vorbereiten möchten.

106005

Signe Gau / Annette Weber
Donnerstag, 18:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 12. November 2026, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
33,50 EUR



Die Kraft der Lebensgeschichte - eine Einführung in die Biografiearbeit

Ein Angebot für ehrenamtlich Engagierte und Selbsthilfe-Aktive. Ein ressourcenorientierter Blick in unsere Lebensgeschichte ermöglicht Perspektivwechsel und hilft uns, die Zukunft aktiv zu gestalten. Eine Kooperation von Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement / Selbsthilfekontaktstelle des Ortenaukreises und VHS Lahr. Anmeldung und weitere Informationen nur beim Ortenaukreis: <https://www.ortenau-engagiert.de> oder telefonisch unter 0781/805 9814.

106050

Astrid Feldmann
Samstag, 26. September 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

Die Illenau in Achern - Tagesfahrt

Die Illenau in Achern wurde im 19. Jahrhundert als Heil- und Pflegeanstalt errichtet und später als französische Kaserne genutzt. Vor allem dank der Bürgerinitiative Förderkreis Forum Illenau e.V. konnte der historische Bau erhalten und restauriert werden. Nach der Führung durch die Außenanlagen schließt sich der Besuch des Arkaden Museums und des alten Illenauer Friedhofs im nahen Wald an. Mit Mittagstisch im Bistro-Café (Selbstzahlung). Gehstrecke 6 km. In Kooperation mit der vhs Ortenau. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

An- und Abmeldeschluss: 06.10.2026

200015

Elisabeth Kempf

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 7:45-17:35 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle

28,50 EUR (zzgl. 5,50 EUR Fahrkarte, zzgl. Einkehr)



Basel - Tagesfahrt

Malersche 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. In Kooperation mit der vhs Ortenau. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

Helmut Stingl

Treffpunkt: Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle

23,50 EUR (zzgl. 18,- EUR Fahrkarte, zzgl. Einkehr)

200020

Mittwoch, 30. September 2026, 8:30-17:10 Uhr

An- und Abmeldeschluss: 23.09.2026

200020-01

Mittwoch, 4. November 2026, 8:30-17:10 Uhr

An- und Abmeldeschluss: 28.10.2026



Weltkulturerbe Straßburg - Tagesfahrt

Wir folgen in Straßburg der romantischen Ill, be-sichtigen die von den Deutschen gebaute Neustadt und weitere städtische Sehenswürdigkeiten (ca. 8 km zu Fuß). Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

An- und Abmeldeschluss: 21.10.2026

200021

Helmut Stingl

Mittwoch, 28. Oktober 2026, 8:25-15:35 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Lahr, Bahnhofshalle

23,50 EUR (zzgl. ca. 9,- EUR Fahrkarte, zzgl. Einkehr)



Das jüdische Straßburg - Tagesfahrt

Die israelitische Gemeinde von Straßburg zählt zu den ältesten und bedeutendsten Europas. Einen Tag lang widmen wir uns der jüdischen Geschichte und Gegenwart. Eine Kooperation von vhs Ortenau, VHS Lahr und VHS Offenburg.

Anmeldung nur bei der vhs Ortenau, E-Mail: kehl@vhs-ortenau.de oder www.vhs-ortenau.de, Tel. 07851/94 87 55 00. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

200032

Dr. Stefan Woltersdorff

Sonntag, 6. Dezember 2026, 9:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Kehl, Tram Haltestelle Hochschule/Läger

49,- EUR (zzgl. Mittagessen ca. 25,- EUR; zzgl.

Tramticket ab 4,60 EUR)

Kulturabende

Lange Lesenacht im Museum

Erleben Sie ernste und unterhaltsame Texte, Mundart und Nachdenkliches, sowie Musik aus dem Elsass mitten in den Ausstellungen. Mit dabei sind Bettina Storks, Peter Winter, Michael Paul, Ludwig Hillebrand, Daniela Dittel, Serge Rieger, Simone Schneider, Michael Ständer und Karl-Heinz Kluge. Für das leibliche Wohl sorgen das ukrainische Buffet von „Gemeinsam Europa e.V.“, das Museumscafé und der Biermichel. Partner der Lesenacht sind das Stadtmuseum, die Volkshochschule Lahr und die Mediathek Lahr.

201022

Freitag, 2. Oktober 2026, 19:00-24:00 Uhr

Lahr; Stadtmuseum Lahr, Kreuzstr. 6, 77933 Lahr

8,- EUR (reduziert für Schüler/innen und Student/innen;

4,- EUR) Abendkasse



Ein Abend mit historischen Instrumenten

Mit 7 verschiedenen Dudelsäcken, Fideln, Flöten und weiteren Instrumenten zeigen die Teilnehmer/innen 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

Günter Bläsi
Dienstag, 8. Dezember 2026, 19:00 Uhr
Gasthaus „Zur Poche“
Eintritt frei

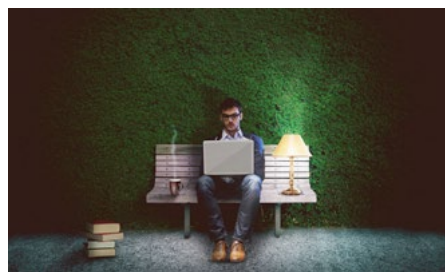
Literatur – Schreiben

Schreibwerkstatt - Eine gute Geschichte schreiben

Was ist das Handwerk des Schreibens, das jede/r beherrschen sollte, um eine gute Geschichte oder einen Roman zu schreiben? Wichtige Grundlagen: Figurenentwicklung, Recherche, Perspektiven, Konflikte, Dialoge, Textstruktur, Spannungsbogen und ein spannender Plot. Sie erhalten wertvolle Hinweise zum Schreiben und dazu, wie aus Texten ein Buch wird - als Self-Publisher oder Verlagsautor.

202005

Michael Paul
Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00-16:00 Uhr
office & phone, Lammstr. 6, 77933 Lahr
40,- EUR



Eine Autobiografie schreiben

Denken Sie darüber nach, die Erlebnisse Ihres Lebens aufzuschreiben? Nur für sich selbst, für Familie und Freunde oder sogar veröffentlichen? Im Kurs lernen die Teilnehmer/innen, praxisnah vorzugehen: die Biografie vorbereiten, strukturieren und schreiben. Wie kann aus dem Manuskript ein persönliches oder öffentliches Buch werden?

202007

Michael Paul
Dienstag, 20. Oktober 2026, 17:30-19:45 Uhr
Dienstag, 27. Oktober 2026, 17:30-19:45 Uhr
office & phone, Lammstr. 6, 77933 Lahr
30,- EUR

KI, Literatur und Schreiben

Wie nutze ich heute KI, um eine gute Geschichte oder einen Roman zu schreiben? Wozu kann ich KI sinnvoll nutzen? Schreibt KI für mich? Der erfahrene Schriftsteller Michael Paul zeigt im Kurs, wo und wie KI als Werkzeug im Schreibprozess genutzt werden kann, auch ohne Verrat am Leser. Einsetzbar in Inspiration, Recherche, Stilanalyse und Korrektur. Bitte bringen Sie Ihr Laptop oder Tablett, notfalls Smartphone mit.

202009

Michael Paul
Dienstag, 10. November 2026, 17:30-20:30 Uhr
office & phone, Lammstr. 6, 77933 Lahr
20,- EUR

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, Hochschuldozent und KI-Berater. Die Gruppe besteht schon länger. Neueinsteiger sind willkommen und sollten schon über erste eigene Schreib Erfahrungen verfügen.

202010

Michael Paul
Montag, 17:30-19:45 Uhr
28. September / 19. Oktober / 16. November / 14. Dezember 2026 / 18. Januar / 15. Februar 2027
office & phone, Lammstr. 6, 77933 Lahr
67,- EUR

Tanzen

Komm, wir tanzen! Tanzimprovisation

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die Welt der Bewegung und des Tanzes ein. Nach dem Warm-up laden Impulse ein, mit Bewegung zu experimentieren. Wir entwickeln eigene Tanzmomente - allein, zu zweit oder in der Gruppe. Unterschiedliche Musik begleitet uns von rhythmischen Klängen bis hin zu atmosphärischen Sounds. Eine Einladung, den eigenen Körper zu spüren und Freude an Bewegung zu erleben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können, sowie ausreichend Wasser. Getanzt werden kann barfuß, in Socken oder in geeigneten Tanz- bzw. Bewegungsschuhen - so, wie es für Sie angenehm ist.

205003

Veronika Schell
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 15. Oktober 2026, 8 x
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65,
Bewegungsraum
43,- EUR



Balfolk-Tänze zum Kennenlernen und Spaß haben

Balfolk sind gesellige Tänze vielfältigster Art aus dem Westeuropäischen Kulturraum. 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. Es unterrichtet Susanna Maus mit Musikern. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und Getränk.

Susanna Maus und Musiker
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
15,- EUR

205001

Samstag, 17. Oktober 2026, 15:00-18:30 Uhr

205002

Samstag, 13. Februar 2027, 15:00-18:30 Uhr

West Coast Swing - Tanzkurs

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse

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

205005

Jürgen Kopf
Samstag, 24. Oktober 2026, 12:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
30,- EUR

Orientalischer Tanz

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, leichte Tanzschlappchen, Getränk.

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

Orientalischer Tanz für alle

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Erste Grundlagen im orientalischen Tanz oder in einer anderen Tanzsportart sind erforderlich.

205006

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 15 x

50plus - Mittelstufe

205008

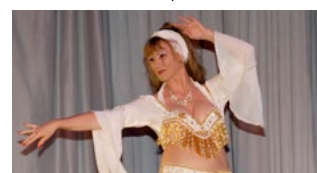
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 15 x

Auftrittsgruppe und mehr

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

205010

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



Line Dance für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

205018

Sonja Roth
Dienstag, 10:00-11:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
51,- EUR

Line Dance für Anfänger/innen und mit ersten Kenntnissen

205020

Ulrika Kiesel
Dienstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
62,50 EUR

Line Dance für Fortgeschrittene

205022

Ulrika Kiesel / Heide Himmelsbach
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 14 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
92,- EUR

Line Dance - Übungsabend für Anfänger/innen mit ersten Vorkenntnissen

Dieser Übungsabend richtet sich an Tänzer/innen aus den VHS-Anfängerkursen. Die bisherigen Schritte aus dem Anfängerkurs werden vorausgesetzt

Manuela Singrin / Ulrika Kiesel
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
6,- EUR

205025

Freitag, 23. Oktober 2026, 18:30-20:45 Uhr

205026

Freitag, 4. Dezember 2026, 18:30-20:45 Uhr

Line Dance - Übungsabend 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, 16. Oktober 2026, 18:30-20:45 Uhr

205028

Freitag, 27. November 2026, 18:30-20:45 Uhr

205029

Freitag, 22. Januar 2027, 18:30-20:45 Uhr

Kunst – Malen

Kalligrafie - Einführung in das Schreiben mit der Breitfeder

In diesem Kurs erlernen Sie die Humanistische Kursive - eine zentrale Schrift der Schönschreibkunst. Mit der Breitfeder entstehen feine und breite Striche, die dem Schriftbild Lebendigkeit verleihen. Sie entwickeln ein Gefühl für Form, Rhythmus und Komposition und gestalten eigene Karten oder Texte mit der Feder. Feder, Tusche und Papier können bei Bedarf im Kurs erworben werden. Arbeitsblätter und Übungsmaterialien werden bereitgestellt. Am 02.11. findet der Kurs nicht statt.

207007

Susanne Hofmann
Montag, 9:30-11:45 Uhr
ab Montag, 5. Oktober 2026, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
89,50 EUR (zzgl. ca. 5,- bis 10,- EUR Materialkosten nach Verbrauch)



Perspektivisches Freihandzeichnen - für Einsteiger und Fortgeschrittene

Lernen Sie, vom Backstein zum Haus, von einfachen Körpern Schritt für Schritt zur Darstellung komplexerer Gebilde nach den klassischen Regeln des perspektivischen Zeichnens zu kommen. Fundamentale Begriffe wie: Horizont, Fluchtpunkt, Gesichtskreis, Licht und Schatten etc. werden ausführlich erklärt und angewandt. Ebenso werden zeichnerische Techniken und Ausdrucksmittel wie Schraffur und Formstrich erläutert und intensiv geübt. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>.

207020

Bernd Himmelsbach
Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 14. Oktober 2026, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
74,50 EUR



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: 17.12.2026

207030

Franziska Schlecht
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 7. Januar 2027, 4 x
Eigenes HomeOffice
55,- EUR

Einführung in die Acrylmalerei mit inspirierenden Bildmotiven - für Anfänger

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 (Neubau), Dinglinger Hauptstr. 65
(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, 6. Oktober 2026, 8 x

Fortgeschrittene

207006

Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 8. Oktober 2026, 8 x)



Acrylmalerei - mit immer neuen Ideen!

Einführende Aufgaben zu verschiedenen Techniken (Lasieren, 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 (Neubau), Dinglinger Hauptstr.
65 (nicht barrierefrei)
119,- EUR (zzgl. 15,- bis ca. 35,- EUR Materialkosten nach Verbrauch)

207002

Montag, 18:00-20:15 Uhr
ab Montag, 12. Oktober 2026, 8x

207003

Dienstag, 9:00-11:15 Uhr
ab Dienstag, 13. Oktober 2026, 8x

Pinsselzeichnen und Aquarellieren

Wir gehen vom Naturstudium aus und malen Pflanzliches, Landschaften und Stilleben. Bitte mitbringen: Übungs- oder Skizzenblock DIN A3, Malkasten, Wasserglas, 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, 29. September 2026, 9 x
Theodor-Heuss-Schule (Neubau), Dinglinger Hauptstr.
65 (nicht barrierefrei)
89,50 EUR

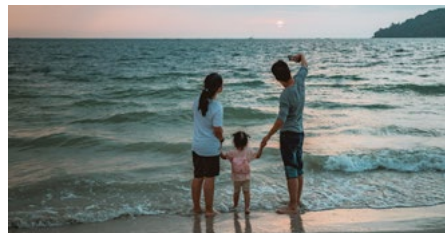
Fotografie

Bessere Fotos mit dem Smartphone

Ich habe ein gutes Smartphone, mache damit aber keine besseren Fotos als bisher. Wie kann das sein? An 6 Abenden zeigt der speziell auf das Smartphone zugeschnittene Kurs, wie Sie in vielen Situationen bessere Fotos machen. Themen: Bildaufbau, Ausschnitt, Licht, Brennweite & Blende, Optimierung der Fotos direkt am Gerät, Speicherung. Wie nutze ich meine Fotos für Soziale Medien, Weihnachtskarten, Wandbilder? Übungen mit Besprechung inklusive. Voraussetzung: aktuelles Smartphone Apple oder Android und Grundkenntnisse zum Betriebssystem des eigenen Handys.

211014

Jo Schaemmle
Dienstag, 18:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 6 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
79,- EUR



Mode – Stil

Farbe und Stil - Mode und Make-up für Frauen

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. November 2026, 17:00-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
28,- 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, 13. November 2026, 17:00-20:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
28,- EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten inkl. schriftl. Unterlagen)

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
Samstag, 5. Dezember 2026, 10:00-13:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
69,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Schluss mit Haarefärben! - Für Frauen

Gut aussehen ohne Haarefärben! Stehen mir graue Haare? Dieser Kurs zeigt, wie graues oder grau meliertes Haar attraktiv wirkt. Sie erhalten Tipps zu Haarschnitt, Kleidung, Schmuck und Make-up. Eine individuelle Vorher-Nachher-Beratung mit grauen Perücken ist inklusive. Bitte mitbringen: Schmuck, Fotoapparat, Schreibzeug. Materialkosten bitte bar entrichten.

209073

Ayhan Hardaldali
Samstag, 5. Dezember 2026, 14:00-17:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
69,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Was sagt dein Stil über dich aus? - Für Frauen

Stil ist Ausdruck der Persönlichkeit. Dieses Coaching zeigt, wie Kleidung die eigene Wirkung unterstützt - privat und beruflich. Sie erhalten ehrliches Feedback, neue Impulse zur Stilentwicklung sowie eine persönliche, praxisorientierte Beratung für einen entspannten, selbstbewussten Auftritt. Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Accessoires, Parfüm. Materialkosten bitte bar entrichten.

209074

Ayhan Hardaldali
Samstag, 5. Dezember 2026, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
69,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Kreativität

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 (Neubau), Dinglinger Hauptstr.
65 (nicht barrierefrei)
94,- EUR (zzgl. Materialkosten ab 25,- EUR, Silberpreis: 3,50 EUR pro Gramm Silber)

210022

Samstag, 24. Oktober 2026, 12:00-19:00 Uhr
Sonntag, 25. Oktober 2026, 10:00-15:30 Uhr

210023

Samstag, 16. Januar 2027, 12:00-19:00 Uhr
Sonntag, 17. Januar 2027, 10:00-15:30 Uhr

210024

Samstag, 23. Januar 2027, 12:00-19:00 Uhr
Sonntag, 24. Januar 2027, 10:00-15:30 Uhr



Töpfern

Werden Sie kreativ und setzen Sie eigene Ideen um oder lassen Sie sich von den getöpterten 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, Schmelz- und Glasurbrand nach Verbrauch)

208001

Freitag, 19:00-22:00 Uhr
2. Oktober / 9. Oktober / 23. Oktober 2026

208002

Freitag, 19:00-22:00 Uhr
6. November / 13. November / 20. November 2026

Die Sprechstimme - Workshop für Anfänger/innen

Ist Ihre Stimme oft müde, sind Sie manchmal heiser oder können Sie Ihre Stimme nicht so einsetzen, wie Sie es wollen? Brauchen Sie Ihre Stimme in Ihrem Beruf? Mittels Atem- und Stimmübungen werden wir Ihre Sprechtechnik optimieren und Ihre natürliche Stimme finden, damit sie gezielt und belastbar eingesetzt werden kann. Mit einfachen Texten werden auch Körpersprache, Präsenz und Präsentation trainiert.

213001

Jacco Venhuis-Heine

Samstag, 30. Januar 2027, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.29
52,- EUR

Singen - Workshop für Anfänger/innen

Stimmbildung für Leute, die gerne singen oder singen lernen wollen. Der Workshop vermittelt grundlegende Atem- und Stimmübungen. Es geht darum, sich zu trauen die eigene Stimme klingen zu lassen, sich auszudrücken und vor allem Spaß am Entdecken der eigenen Fähigkeiten zu haben. Einfache Lieder aus verschiedenen Genres werden dabei erarbeitet.

213002

Jacco Venhuis-Heine

Samstag, 14. November 2026, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
52,- EUR

Ukulele-Workshop für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Die Ukulele ist das ideale Einstiegsinstrument, um Lieder einfach zu begleiten. In diesem Schnupper-Workshop lernen Sie die ersten Griffe und Techniken von Grund auf kennen. Schon nach kurzer Zeit spielen und singen wir die ersten Songs gemeinsam. Das macht Spaß und bringt rasche Erfolgserlebnisse. Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibmaterial.

Sie haben noch kein eigenes Instrument? Gegen eine Gebühr von 10,- EUR stellen wir eine hochwertige Tenor-Ukulele zur Verfügung (auf Anfrage). Leihgebühr bitte bar entrichten.

213015

Sibylle Schaffrath

Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
40,- EUR



Ukulele-Workshop für Advents- und Weihnachtslieder

Sie beherrschen bereits die Grundakkorde auf der Ukulele. In diesem Workshop frischen Sie Ihr Akkord-Wissen auf und lernen verschiedene Anschlag- und Zupftechniken. Im zweiten Teil des Kurses wenden wir das Gelernte direkt an: Passend zur Jahreszeit spielen wir uns gemeinsam durch die schönsten Advents- und Weihnachtslieder. Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibmaterial.

Sie haben noch kein eigenes Instrument? Gegen eine Gebühr von 10,- EUR stellen wir eine hochwertige Tenor-Ukulele zur Verfügung (auf Anfrage). Leihgebühr bitte bar entrichten.

213017

Sibylle Schaffrath

Samstag, 28. November 2026, 10:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
40,- EUR

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. Am 17.12.2026 findet kein Unterricht statt.

213030

Gabriele Sailer

Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 12 x
Musikschule Orchestersaal, Lotzbeckstr. 20
71,50 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, 29. September 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 Co-Dozenten Günther Bläsi an (Tel. 07807/955092).

213044

Karin Nachtigall

Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Verbundschule Raum 122, Otto-Hahn-Str. 5
74,50 EUR



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 Verbindung mit dem Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Moderne Schlaganfalltherapie- ärztliche Kunst und High-Tech-Medizin

303001

Priv.-Doz. PD Dr. med. Christian Blahak /
Prof. Dr. Harald Brodoefel
Montag, 28. September 2026, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

303002

Prof. Dr. Georg Mols / Hans-Jörg Seibert
Montag, 23. November 2026, 19:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei

Vortragsreihe „Gesund älter werden – mit Prävention, Bewegung und Ernährung“

Die Vortragsreihe vermittelt wichtige Informationen aus Wissenschaft und Praxis und gibt einen Überblick über aktuelle Themen.

Veranstalter: VHS Lahr und Dr. med. Dominik Kriegeskotte, ärztlicher Leiter des MVZ Herzzentrum Lahr, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie sowie Sportmedizin siehe, www.fit-ention.de.
Die Vortragsreihe wird unterstützt von Fechner GmbH Friesenheim, Sport-Service Lahr und Volksbank Lahr.

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Pflugsaal
Eintritt frei



Warum Prävention und Gesundheitsförderung immer wichtiger werden

Prävention und Gesundheitsförderung tragen wesentlich dazu bei, Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Bewegung und eine ausgewogene Ernährung das Risiko für viele Erkrankungen deutlich senken können. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie wirksame Prävention gelingt – von allgemeinen Empfehlungen bis hin zu individuellen Ansätzen.

303010

Dr. med. Dominik Kriegeskotte
Dienstag, 22. September 2026, 19:00 Uhr

Gesund altern - mit einem bewussten Lebensstil das Gesundheitskonto füllen

Gesundes Altern (Longevity) beginnt nicht erst im höheren Lebensalter. Mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Sport können Sie frühzeitig Ihre Gesundheit stärken, dem altersbedingten Muskelabbau vorbeugen und Ihr persönliches „Gesundheitskonto“ nachhaltig füllen.

303011

Dr. med. Dominik Kriegeskotte
Montag, 12. Oktober 2026, 19:00 Uhr

Bewegung und Sport für jedes Alter - Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Regelmäßige Bewegung stärkt Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstständigkeit – auch bei Vorerkrankungen. Erfahren Sie, wie Sie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gezielt trainieren und Ihren Körper fit für den Alltag halten.

303012

Dr. med. Dominik Kriegeskotte/ Markus Schilli
Dienstag, 17. November 2026, 19:00 Uhr

Gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit und kann dazu beitragen, chronischen Erkrankungen sowie Muskel- und Knochenschwund vorzubeugen. Erfahren Sie, welche Nahrungsergänzungsmittel wissenschaftlich sinnvoll sind – und wann sie keinen nachgewiesenen Nutzen bieten.

303013

Dr. med. Dominik Kriegeskotte
Montag, 7. Dezember 2026, 19:00 Uhr

Mentale Gesundheit - wie wir sie stärken können

Mentale Gesundheit beeinflusst unser Denken, Handeln und Wohlbefinden. Lernen Sie einfache und wirksame Strategien kennen, mit denen Sie Ihre mentale Stärke fördern und Ihre persönlichen Ziele leichter erreichen können.

303014

Dr. med. Dominik Kriegeskotte
Dienstag, 12. Januar 2027, 19:00 Uhr

Wunschthemen der Teilnehmenden und Abschluss der Vortragsreihe

Zum Abschluss stehen die Themen und Fragen der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Gemeinsam greifen wir Wünsche aus den ersten Vorträgen auf und fassen die wichtigsten Erkenntnisse zu Prävention, Fitness und gesundem Altern zusammen.

303015

Dr. med. Dominik Kriegeskotte
Dienstag, 16. Februar 2027, 19:00 Uhr

Regionale Lebensmittel – für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung – Online-Vortragsreihe

Mit diesem Bildungsangebot vermitteln Volkshochschulen und Familienbildungsstätten einen wertschätzenden Blick auf regionale und saisonale Lebensmittel und geben konkrete Tipps, worauf man beim Einkauf achten muss.

Gefördert durch das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.



Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf – Online-Vortrag

Den Link zum Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung, spätestens am Vortragstag.

303030-01

Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinrich
Mittwoch, 7. Oktober 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region – Online-Vortrag

Den Link zum Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung, spätestens am Vortragstag.

303030-02

Heike Silber
Mittwoch, 4. November 2026, 18:00-19:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Moderne saisonale Küche mit Jankalicious – Online-Vortrag

Den Link zum Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung, spätestens am Vortragstag.

303030-03

Janka Foodbloggerin
Mittwoch, 2. Dezember 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.

Entspannung mit Klangschalen

Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt der Klangschalen. Sanfte Klänge und harmonische Schwingungen fördern Entspannung, Stressabbau und innere Balance. In diesem Kurs erleben Sie achtsame Klangreisen, stärken Ihr Wohlbefinden und finden neue Ruhe im Alltag. Bitte mitbringen: Decke, Kissen.

301009

Stephanie Kappis
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 14. Oktober 2026, 4 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.08
31,50 EUR



Ruhepol im Alltag - Ihr Guide zur inneren Gelassenheit

Fühlen Sie sich oft gehetzt? In diesem Workshop lernen Sie einfache Techniken, um Ihr Nervensystem sofort zu beruhigen. Wir kombinieren geführte Meditationen mit praktischen Übungen für mehr Klarheit und weniger Stress im Hier und Jetzt.

301001

Michael Lehmann
Samstag, 14. November 2026, 9:30-12:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.08
29,50 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. Bitte mitbringen: Matte, Decke evtl. Kissen.

301002

Friederike Wingert
Freitag, 18:00-19:00 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 9 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.08
58,50 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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

301004

Nelli Friedel
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 5 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
36,- EUR

Yoga

„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 ohne Störung, Yogamatte, festes Sitzkissen, warme Decke, 2 Yogablöcke oder dicke Bücher, bequeme Kleidung, stabile Internetverbindung, Computer oder Tablet mit Kamera und Mikrofon. Kein Kurstermin am 22.10.2026 und 29.10.2026.

301005

Annette Elfriede Herlt
Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x
Eigenes HomeOffice
78,- EUR

301006

Annette Elfriede Herlt
Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 14. Januar 2027, 5 x
Eigenes HomeOffice
49,- EUR

Yoga auf und um den Stuhl & Entspannung – Online-Kurs

Katze und Kuh, der Drehsitz - auf dem Stuhl? Ja, probieren Sie es aus! Die Körperstellungen werden mit Unterstützung des Stuhls durchgeführt und angepasst, so dass unabhängig vom Alter und Fitnesszustand dies ein wunderbarer sanfter Weg ist, Yoga zu praktizieren oder zu erlernen. Was wird benötigt: Ein stabiler Stuhl (möglichst ohne Rollen) und ohne Armlehnen; bequeme Kleidung, Stoppersocken, Decke, Matte, 2 Yogablöcke oder dicke Bücher. Kein Kurstermin am 22.10.2026 und 29.10.2026.

301007

Annette Elfriede Herlt
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x
Eigenes HomeOffice
52,- EUR

301008

Annette Elfriede Herlt
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 14. Januar 2027, 5 x
Eigenes HomeOffice
32,50 EUR

Yogalates - Mittelstufe

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

301003

Nelli Friedel

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 11 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
59,- EUR

Yoga-Workshop: Yoga meets Pilates – Yogilates

Yogilates vereint das Beste aus Yoga und Pilates mit all seinen positiven Wirkungen. In diesem Workshop werden die Vorteile beider Bewegungsformen erklärt und geübt. Wer sanfte Fitness, Bodystyling und ganzheitliche Harmonisierung erleben will, liegt mit Yogilates genau richtig! Die Trainingsform kombiniert Atemtechniken, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Stress wird reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

301035

Andrea Gassmann

Samstag, 12. Dezember 2026, 13:00-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
19,50 EUR

Yoga für Anfänger

301034

Michael Lehmann

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 11 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
71,- EUR

Hatha-Yoga

301039

Eva Kollmer

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 28. September 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, 28. September 2026, 10 x
Bürgerhaus Mietersheim, Bei der Linde
64,50 EUR

Hatha-Yoga

301044

Marie-Luise Heinkel

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Bürgerzentrum im Bürgerpark, Mauerweg 9 (Kindertagesstätte)
71,50 EUR

301043

Marie-Luise Heinkel

Montag, 20:00-21:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Bürgerzentrum im Bürgerpark, Mauerweg 9 (Kindertagesstätte)
71,50 EUR

301040

Marie-Luise Heinkel

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
71,50 EUR

301048

Marie-Luise Heinkel

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
71,50 EUR

301041

Marie-Luise Heinkel

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Tai Chi Schule Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a
71,50 EUR

301042

Marie-Luise Heinkel

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Tai Chi Schule Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a
71,50 EUR

Yoga kennt kein Alter

301046

Nicole Seubert

Freitag, 9:30-11:15 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 10 x
Rheintalblick 37
110,50 EUR

Yoga 60+

301049

Martine Pretsch

Donnerstag, 10:30-12:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Lotzbeckpalais Kaiserstr. 44a, „Yoga und Pilates“
80,50 EUR

Yoga am Vormittag

301053

Ursula Asimus

Mittwoch, 10:30-11:45 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
55,- EUR



Hatha-Yoga und Faszien-Training

301052

Gerhard Schulz

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 14. Oktober 2026, 7 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
45,- EUR

301052-01

Gerhard Schulz

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 13. Januar 2027, 4 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
26,- EUR

Hatha-Yoga für Männer

301056

Gerhard Schulz

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 15. Oktober 2026, 7 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
45,- EUR

301056-01

Gerhard Schulz

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 14. Januar 2027, 4 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
26,- EUR



Qigong – Tai Chi

Qigong

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

301068

Stephan Huber

Dienstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 8 x
Tai Chi Schule Lotzbeckpalais, Kaiserstr. 44a
64,50 EUR

Taijiquan - Einführung

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

301071

Alice Puschi

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Schule im Industriehof 12
71,50 EUR

Taijiquan - Weiterführung

Gelernt wird Teil 2 und Teil 3.

301070

Alice Pusch

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr

ab Dienstag, 29. September 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. Kein Kurstermin am 15.10.2026.

301080

Eva Barril Roig

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 6 x

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

70,50 EUR

Körperhaltung verbessern mit der Feldenkrais® Methode

In diesem Feldenkrais-Workshop erforschen wir, wie eine effiziente Haltung entsteht – nicht durch Anstrengung, sondern durch ein feines Zusammenspiel von Wahrnehmung und Bewegung. Durch achtsame Bewegungen entdecken wir, wie sich Kopf, Wirbelsäule, Becken und Füße so organisieren können, dass der Körper sich mühelos aufrichtet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme und rutschfeste Socken, ein Handtuch, Essen und etwas zum Trinken.

301081

Eva Barril Roig

Samstag, 16. Januar 2027, 10:00-15:00 Uhr

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

35,50 EUR

Bewegung

Bitte zu allen Entspannungs-, Bewegungs- und Yogakursen, Gymnastikmatte sowie bequeme Kleidung mitbringen.

Sanftes Rückenfit für Frauen 60+

Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern. Der Kurstermin am 19.10.2026 findet nicht statt.

302001

Ines Matzat

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 10 x

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

Turnhalle

39,50 EUR

Rückenfit für Frauen

Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern. Der Kurstermin am 19.10.2026 findet nicht statt.

302002

Ines Matzat

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 10 x

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

Turnhalle

39,50 EUR

Rückenfit

Eine Rückengymnastik für Jedermann. Der komplette Bewegungsapparat wird einbezogen.

302009

Monja Ludin

Montag, 17:00-18:00 Uhr

ab Montag, 5. Oktober 2026, 10 x

Friedrichschule Lahr, Turnhalle, Stefaniestr. 33

49,50 EUR

Rückenfit 60+

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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

302007

Ines Matzat

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr

ab Mittwoch, 30. September 2026, 12 x

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

Turnhalle

35,50 EUR

302008

Ines Matzat

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 30. September 2026, 12 x

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

Turnhalle

35,50 EUR

Rückenfit 50+

Damit er noch lange entzückt: Besonders geeignete Übungen für den Rücken. Dieser Kurs richtet sich an alle ab 50 Jahren, die ihren Rücken stärken und beweglich bleiben möchten.

302011

Hanna Dobberstein

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x

Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

39,50 EUR

Rückenfit

Ob als Ausgleich zum Alltag oder einfach, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun - in diesem Kurs steht Ihr Rücken im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen stärken Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und beugen Verspannungen vor.

302012

Hanna Dobberstein

Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr

ab Donnerstag, 1. Oktober 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 Kondition.

302004

Manuela Gißler-Frank

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Dienstag, 29. September 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, 30. September 2026, 11 x

Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle

43,50 EUR

Body Shape

Der schnellste Weg in Form zu kommen mit energiegeladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers.

302019

Corinna Herdt

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 10 x

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

49,50 EUR

Pilates

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körperzentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

302020

Corinna Herdt

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 10 x

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

49,50 EUR

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching.

302018

Manuela Gißler-Frank
Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Bewegungsraum der Ev. Fachschule für
Sozialpädagogik, Industriehof 4/1
39,50 EUR

Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching.

302003

Manuela Gißler-Frank
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 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.

Isabel Scholz
Schutterlindenbergschule, Dinglinger Hauptstr. 65,
Bewegungsraum
49,50 EUR

302014

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x

302016

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x

Faszien-Fitness

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper, umhüllen alle Organe, geben uns Form und Struktur. Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun.

Doris Rinkenauer
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Roter Saal
49,50 EUR

302040

Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 10 x

302041

Freitag, 10:15-11:15 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 10 x

Zumba®

Zumba® ist ein Rundumtraining und für jeden geeignet! Der ganze Körper wird aktiviert, dabei gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft. Die Kombination aus schnellen und langsamen rhythmischen Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik macht das Training einzigartig!

302030

Jan Hutnik
Samstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Samstag, 10. Oktober 2026, 12 x
Geroldsecker Schule, Eingang Altfelixstr. 10, Turnhalle
47,50 EUR

Beckenboden für Frauen

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

Franziska Bähr
Lotzbeckstr. 47, OG Bonacelli FactoryStore
69,50 EUR

302021

Mittwoch, 17:00-18:15 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 8 x

302022

Donnerstag, 17:00-18:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x

AROHA

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im 3/4 Takt komponierter Musik, große Muskelgruppen werden bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz - Kreislaufsystem bewirkt. Bitte beachten Sie die geänderten Kurstage.

302025

Christine Mutz
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 22. September 2026, 10 x
Bürgerzentrum im Bürgerpark, Mauerweg 9 (Kindertagesstätte)
39,50 EUR

Gutes Leben mit Arthrose

Dieser dreiteilige Kennenlernkurs orientiert sich am erfolgreichen dänischen Arthroseprogramm und vermittelt verständlich, wie Arthrose entsteht und was Sie selbst gegen Schmerzen tun können.

Christian Kollmer
Physiopraxis Kollmer, Kaiserstr. 63
32,50 EUR

302028

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 3 x

302029

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 3. Februar 2027, 3 x

Aqua-Gymnastik

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

Dudu Yilmazer
Ortenau Klinikum Lahr, Bewegungsbad, Klosterstr. 19
85,- EUR

302034

Donnerstag, 17:00-17:45 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x

302035

Donnerstag, 17:45-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x

Ernährung

Bitte bringen Sie zu allen Kursen 1-2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsbehälter mit. Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet.
Achtung: Im Laufe des Semesters wird die Lehrküche in die Schulküche der Theodor-Heuss-Schule, Dinglinger Hauptstraße 65, umziehen. Bitte achten Sie auf die Kursbestätigung.

Fermentieren

Gesund und Nachhaltig - willkommen in der faszinierenden Welt der Fermentation! Im Kochworkshop „Fermentieren“ lernen Sie, wie aus einfachen Zutaten mit ein wenig Geduld und der Kraft natürlicher Mikroorganismen wahre Geschmackserlebnisse entstehen. Gemeinsam stellen wir Kimchi, Sauerkraut, würzige Gemüsefermente und fermentierte Getränke her. Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtücher.

305001

Ilse Schiff
Mittwoch, 30. September 2026, 18:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Herbstliche Klassiker

Sie werden ein komplettes Menü zubereiten, bei dem Sie nicht nur lecker Essen, sondern auch verschiedene Kochtechniken vermittelt bekommen. Vorspeise: Rote Beete Carpaccio mit Ziegenkäse, Pilz-Crostini, Herbstlicher Salat mit Kartoffeldressing; Hauptgang: Maronenpüree mit geschmortem Ochsenbäckchen und Rosenkohlblättern, Polenta mit geschmortem Osso Buco, Pilzrisotto mit gebratenen Kräutersaitlingen; Dessert: Pumpkin Pie mit karamellisierten Walnüssen.

305037

Paul Seeger
Mittwoch, 18. November 2026, 17:00-21:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 15,- bis 20,- EUR Naturalkosten)

Saucen und Dips

Bye Bye Langeweile auf dem Teller! Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie mit wenig Aufwand maximale Vielfalt auf den Tisch bringen. Ob cremiges Hummus oder frisches Pesto - wir zaubern echte Geschmacks-Explosionen aus frischen Zutaten. Bitte mitbringen: scharfe Messer, Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter.

305002

Christiane Bischoff

Freitag, 2. Oktober 2026, 18:00-21:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Schwarzwälder Menü

Black Forrest reloaded! Vergessen Sie Bollenhut- Kirsch. Dieses Menü ist ein kulinarischer Streifzug durch unsere Heimat. Von Saltimbocca von der Forelle bis zum Kirsch- wasserdessert bringen wir den Schwarzwald modern auf den Tisch. Bitte mitbringen: scharfe Messer, Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter.

305003

Christiane Bischoff

Samstag, 17. Oktober 2026, 9:00-13:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Christstollen

Vergessen Sie staubtrockene Supermarkt- Stollen. Erleben Sie die Faszination des traditionellen Weihnachtshandwerks! Lernen sie alles über Teigführung, Einlagen und die richtige Lagerung des Christstollens. Bitte mitbringen: große Teigschüssel, Rührgerät mit Knethaken, Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter

305004

Christiane Bischoff

Samstag, 7. November 2026, 9:00-13:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Genuss rund ums Brot

Haben sie genug von fadem Industriebrot? Dann kommen Sie und entdecken Sie den echten Brotgeschmack wieder. Holen Sie sich das Bäcker- Handwerk zurück in Ihre Küche. Denn nichts schlägt das Geräusch einer krachenden Kruste beim ersten Anschnitt. Gemeinsam backen wir unterschiedliche Brote, die im Anschluss verkostet werden.

305005

Christiane Bischoff

Freitag, 13. November 2026, 18:00-21:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)



Weihnachtsmenü mal einfach

Weihnachten muss nicht kompliziert sein, um spektakulär zu schmecken. Gemeinsam bereiten wir ein einfaches und edles Menü zu, damit Sie die Feiertage mit Ihren Liebsten unterm Baum verbringen können, statt stundenlang in der Küche zu stehen. Clevere Rezepte für entspanntes Genießen. Bitte mitbringen: scharfe Messer, Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter.

305006

Christiane Bischoff

Samstag, 28. November 2026, 9:00-13:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Internationale Küche

Die Welt der türkischen Meze: Vielfalt, Orient & Genuss

In diesem Kochkurs tauchen wir tief in die faszinierende Kultur der Meze ein: Herkunft & Geschichte: Erfahren Sie, wie historische Einflüsse aus dem Osmanischen Reich, dem Mittelmeerraum und dem Nahen Osten diese kulinarischen Schätze geprägt haben. Unglaubliche Vielfalt. Kleine Fladenbrote & Meze selbstgemacht: Neben einer feinen Auswahl an kalten und warmen Vorspeisen backen wir gemeinsam ofenfrische, kleine Fladenbrote, die perfekt zum Dippen und Genießen sind.

305032

Dudu Yilmazer

Mittwoch, 4. November 2026, 18:00-21:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Lust auf die Vielfalt der türkischen Küche?

Vom antiken Fladenbrot Anatoliens über die Paläste des Osmanischen Reiches bis zum heutigen Kult-Schiffchen: Die Pide hat eine jahrhundertalte Tradition. In unserem VHS-Kochkurs erwecken wir diese Backgeschichte zum Leben! Gemeinsam kneten, formen und backen wir die perfekten Teigschiffchen – ob klassisch mit Hackfleisch, vegetarisch mit Schafskäse und Spinat oder ganz individuell belegt.

305033

Dudu Yilmazer

Mittwoch, 13. Januar 2027, 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. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter.

305034

Mansoureh Saghaei Lighvan

Freitag, 9. Oktober 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, 29. Januar 2027, 17:30-21:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Italienische Küche

In diesem Kurs tauchen wir in die kulinarische Küche Italiens ein und lernen verschiedene Pasta-Teige und -Sorten kennen sowie die passenden Saucen dazu. Gerichte: Tortellini mit einer Walnussricotta-Füllung an Thymianhonigbuttersauce, Gnudi Cacio e Pepe, Ravioli mit einer Garnelenzuccinifüllung und Safransauce, Tagliatelle Carbonara, Agnolotti mit, Kürbisfüllung an Orangensauce.

305036

Paul Seeger

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 17:00-21:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 15,- bis 20,- EUR Naturalkosten)

Asiatisches Menü

Quer durch die Asiatische Küche probieren wir beliebte Gerichte und gehen auf die Geheimnisse des Asiatischen Würzens ein. Vorspeise: Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, Sprossensalat an Erdnussdressing, Tom Yam Suppe; Hauptgang: Thai Curry mit Hähnchen, Udon-Nudeln mit frischem Gemüse und Ingwer, Pad Thai. Dessert: Gebackene Banane mit Honig und Vanilleeis.

305038

Paul Seeger

Donnerstag, 21. Januar 2027, 17:00-21:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 15,- bis 20,- EUR Naturalkosten)

Kreolische Küche

Die kreolische Küche ist ein faszinierendes Zusammenspiel aus französischen, afrikanischen, karibischen und südamerikanischen Einflüssen – aromatisch, bunt und voller Lebensfreude. In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt authentischer Gewürze, raffinierter Zutaten und traditioneller Rezepte.

305039

Damyan Mihov

Samstag, 30. Januar 2027, 9:00-13:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Junge VHS

Halloween-Kinderkochkurs (ab 9 J.)

Mit viel Spaß, Kreativität und einer Prise Grusel erleben die Kinder, wie aus einfachen Zutaten unheimliche Snacks, lustige Monster-Leckereien und süße Halloween-Überraschungen entstehen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305041

Christiane Bischoff

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 16:00-19:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- 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

Ulrike Harter
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 2. November 2026, 12 x
Theodor-Heuss-Schule (Neubau), Dinglinger Hauptstr. 65
210,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Deutsch A1.2 - 2. Semester

Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A1.2 (Hueber Verlag), ab Lektion 14/15.

4040031

Katharina Zimpfer
Dienstag und Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 24 x
Theodor-Heuss-Schule (Neubau), Dinglinger Hauptstr. 65
210,- EUR (min. 8/max. 16 Teiln.)

Deutsch Vertiefung und Wiederholung B1 - 4. 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) Bitte mitbringen: Deutsch intensiv Grammatik B1. Das Training (Klett)

4040035

Ulrich Parlow
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Oktober 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 (Neubau), Dinglinger Hauptstr. 65
Kostenfrei (Anmeldung ist nicht erforderlich)

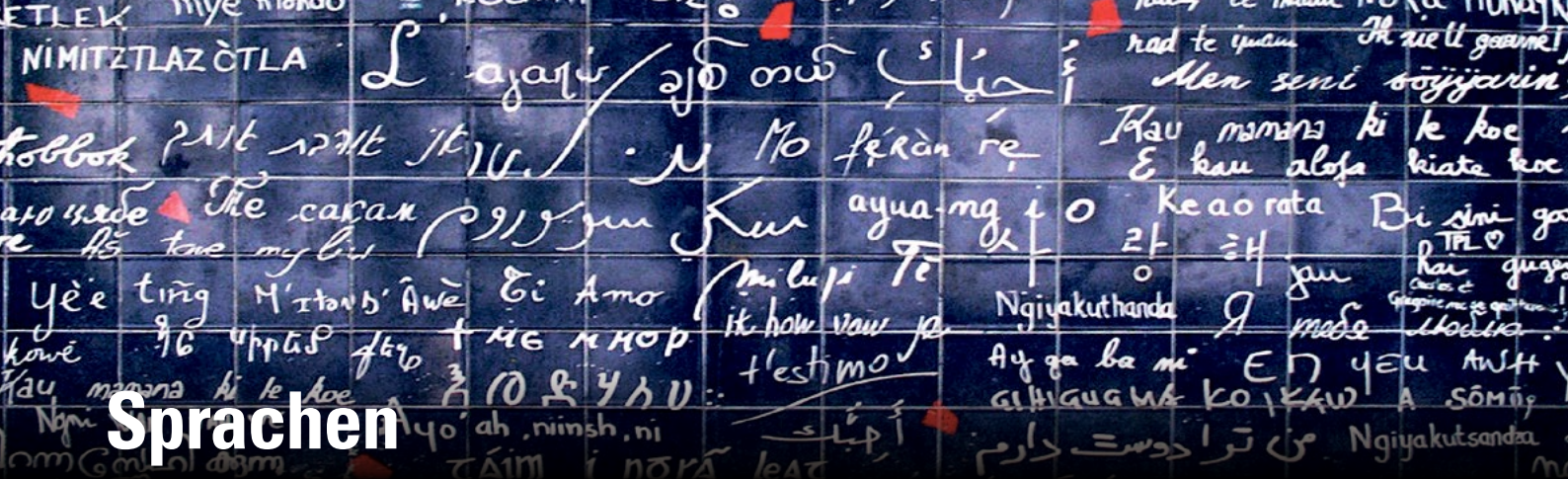


Lahrer Integrationstandem

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, 21. September 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
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 5. Oktober 2026, 8 x
VHS-Zentrum zum «Pflug», Kaiserstr. 41, Raum 2.02
156,- EUR (min. 3/max. 5 Teiln.)

Englisch für den Wiedereinstieg A1 - 3. Semester

Great! A1, 2nd edition, ab Lektion 6.

406002

Damaris Maurer
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 22. Oktober 2026, 12 x
Verbundschule Raum 123, Otto-Hahn-Str. 5
140,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Englisch B1.1 - 1. Semester

Fairway new B1, ab Lektion 1 Fairway new B1, ab Lektion 1

406004

Damaris Maurer
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 22. Oktober 2026, 10 x
Verbundschule Raum 123, Otto-Hahn-Str. 5
146,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

A new start B1

Headway 5th edition Pre-Intermediate, ab Lektion 8/9

406006

Astrid Jörgen-Baumann
Montag, 11:00-12:30 Uhr
ab Montag, 5. Oktober 2026, 12 x
VHS-Zentrum zum «Pflug», Kaiserstr. 41, Raum 2.06
88,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Konversation

English Conversation B1/B2

406016

Astrid Jörgen-Baumann
Montag, 9:15-10:45 Uhr
ab Montag, 5. Oktober 2026, 12 x
VHS-Zentrum zum «Pflug», Kaiserstr. 41, Raum 2.06
88,- EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 12 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.

408000

Montag, 21. September 2026, 16:00-18:00 Uhr
VHS-Zentrum zum «Pflug», Kaiserstr. 41, Raum 1.29
Kostenfrei

Französisch A1.1

Chapeau! A1

408001

Emna Thier
Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2026, 10 x
Verbundschule Raum 224, Otto-Hahn-Str. 5
146,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Französisch A1.1 - 2. Semester

Chapeau! A1, ab Lektion 2

408002

Emna Thier
Dienstag, 17:30-19:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Verbundschule Raum 224, Otto-Hahn-Str. 5
146,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Französisch A1.1 - 3. Semester

Chapeau! A1, ab Lektion 4

408003

Emna Thier
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 14 x
Verbundschule 118, Otto-Hahn-Str. 5
204,50 EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Französisch A1.1 - 5. Semester

Chapeau! A1, ab Lektion 5.

408004

Bettina Kaltenbach
Mittwoch, 10:45-12:15 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2026, 10x
VHS-Zentrum zum «Pflug», Kaiserstr. 41, Raum 2.02
117,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Französisch A1.2 - 6. Semester

Rencontres en français A1 (Klett) ab Lektion 9.

408005

Martina Steger
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 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 - 13. Semester

On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 3.

408006

Bettina Kaltenbach

Montag, 10:45-12:15 Uhr

ab Montag, 5. Oktober 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 - 24. Semester

408007

Sabine Lorenz

Mittwoch, 19:50-21:20 Uhr

ab Mittwoch, 7. Oktober 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, 16. Oktober/20. November 2026/

15. Januar 2027

jeweils 19:00-20:30 Uhr

Gasthaus Lamm, Lammstr. 2

Kostenfrei

Italienisch

Italienisch A1.1

Chiaro! A1, Nuova edizione

409001

Annalisa Tubiana Woehrel

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 12 x

Verbundschule Raum 210, Otto-Hahn-Str. 5

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

Italienisch A1.1 - 2. Semester

Con piacere nuovo A1, ab Lektion 3.

409002

Dr. Giuseppe Pantusa

Freitag, 18:30-20:00 Uhr

ab Freitag, 9. Oktober 2026, 12 x

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

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

Italienisch A1.2 - 3. Semester

Chiaro! A1, Nuova edizione, ab Lektion 7.

409003

Dr. Giuseppe Pantusa

Freitag, 17:00-18:30 Uhr

ab Freitag, 9. Oktober 2026, 15 x

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

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

Italienisch A1.2 - 4. Semester

Chiaro! A1, Nuova edizione, ab Lektion 8.

Der Kurs findet am 02.11. 2026, 09.11.2026 und am

16.11.2026 nicht statt.

409004

Daniela Hamm

Montag, 18:00-19:30 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 14 x

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

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

Italienisch A2.1 - 5. Semester

Con piacere nuovo A2, ab Lektion 3

409005

Dr. Giuseppe Pantusa

Montag, 18:00-19:30 Uhr

ab Montag, 5. Oktober 2026, 15 x

Verbundschule Raum 122, Otto-Hahn-Str. 5

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

Italienisch A2.1 - 8. Semester

Chiaro! A2, Nuova edizione, ab Lektion 8.

409006

Dr. Giuseppe Pantusa

Montag, 19:35-21:05 Uhr

ab Montag, 5. Oktober 2026, 15 x

Verbundschule Raum 122, Otto-Hahn-Str. 5

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

Konversation

Buongiorno Italia: Konversation und Kultur am Morgen A2+/B1

Entdecken Sie Italien, indem Sie wirklich Italienisch sprechen! Jede Konversationseinheit wird mit kurzen kulturellen Einblicken zu Städten, Kunst, Musik, Veranstaltungen, jungen Menschen, Arbeit, Familie, sozialen Medien, Umwelt und Alltag in Italien verbunden, und mit authentischen Artikeln, Videos und anregenden Diskussionen der Wortschatz erweitert.

409008

Dr. Giuseppe Pantusa

Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr

ab Donnerstag, 15. Oktober 2026, 8x

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

156,- EUR (zzgl. 3,- EUR Kopierkosten)

min. 3/max. 5 Teiln.



Italienisch im Kino - A2

Italienisch lernen durch Sehen und Hören: Um das Hörverstehen zu verbessern und in Alltagssituationen sicherer zu sprechen, wird die Sprache durch authentische Videos über die italienische Kultur, praktische Übungen und angeleitete Diskussionen gefestigt und der Wortschatz erweitert.

409009

Dr. Giuseppe Pantusa

Donnerstag, 10:35-12:05 Uhr

ab Donnerstag, 15. Oktober 2026, 8x

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

156,- EUR (zzgl. 3,- EUR Kopierkosten)

min. 3/max. 5 Teiln.

Spanisch

Spanisch A1.1 - 3. Semester

Impresiones A1, ab Lektion 3

422003

Sindy Erny-Barrera

Dienstag, 19:30-21:00 Uhr

ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 12x

Verbundschule Raum 225, Otto-Hahn-Str. 5

117,- EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

Spanisch A1.2 - 5. Semester

Impresiones A1, ab Lektion 6

422004

Sindy Erny-Barrera

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 12 x

Verbundschule Raum 225, Otto-Hahn-Str. 5

117,- EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

Spanisch für den Wiedereinstieg A2

Impresiones A2, ab Lektion 8/9.

422005

Maria Mercedes Viera-Stiefel

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr

ab Dienstag, 29. September 2026, 12 x

Verbundschule Raum 221, Otto-Hahn-Str. 5

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

Spanisch B2.1 - 22. Semester

Aula Internacional 4 B2.1, ab Lektion 2.

422007

Teresita Schablowsky-Marin

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr

ab Mittwoch, 30. September 2026, 14 x

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

136,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Spanisch intensiv B2.2 (Minigruppe) - 29. Semester

Aula internacional Plus 5 (B2.2) - Edicion hibrida, ab Ende Lektion 1.

422008

Teresita Schablowsky-Marin

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr

ab Dienstag, 29. September 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 Schablowky-Marin
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 12 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 1.34
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Weitere Sprachen

Arabische Sprache, Kultur und Gesellschaft

401002

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
146,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Arabisch A2.2 - 20. Semester

Kalamuna A2 sowie Kursmaterial vom Dozenten.

401004

Dr. phil. Mohamed Zaiane
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
195,- EUR (min. 3/max. 5 Teiln.)

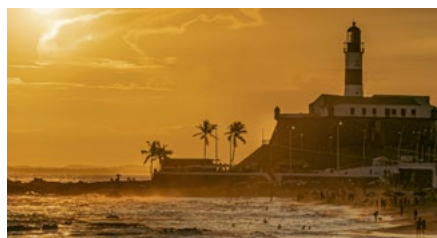
Niederländisch im Programmteil der Außenstelle
Ettenheim auf S. 38

Portugiesisch A1.1

Brasilianisches Portugiesisch. Encontros A1-A2 (Klett)

418001

Luana De Camargo Schuster
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 15. Oktober 2026, 8 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.02
156,- EUR (zzgl. 3,- EUR Kopierkosten)
min. 3/max. 5 Teiln.

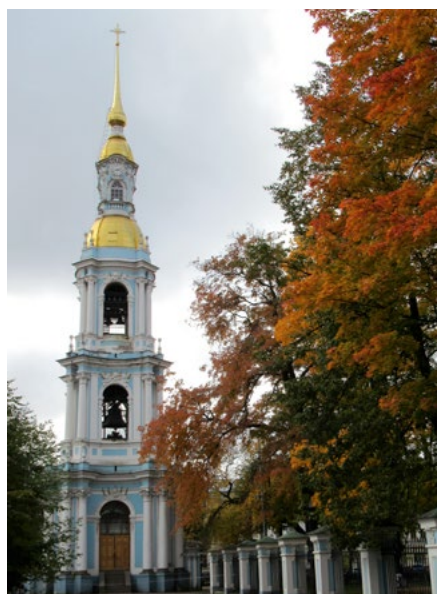


Kompaktkurs Russisch und Kyrillisch

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

419001

Susanna Paris
Samstag/Sonntag, jeweils 9:00-13:15 Uhr
17. Oktober/18. Oktober 2026
Theodor-Heuss-Schule (Neubau), Dinglinger Hauptstr. 65
104,- EUR zzgl. 3,- EUR Kopierkosten
min. 3/max. 5 Teiln.



Kompaktkurs Russisch und Kyrillisch - 3. Semester

419002

Susanna Paris
Samstag, 9:30-12:45 Uhr
Samstag, 26. September/24. Oktober/14. November/
12. Dezember 2026
Theodor-Heuss-Schule (Neubau), Dinglinger Hauptstr. 65
156,- EUR zzgl. 3,- EUR Kopierkosten
min. 3/max. 5 Teiln.

Schwedisch A2+ - 25. Semester

420001

Evelyne Maier
Samstag, 9:30-12:00 Uhr
17. Oktober/7. November/28. November/19. Dezember
2026/23. Januar 2027
Theodor-Heuss-Schule (Neubau), Dinglinger Hauptstr. 65
73,50 EUR (min. 6/max. 9 Teiln.)

Türkisch für die Reise - Kompaktkurs

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

424001

Birsen Sen-Acigöz
Donnerstag, 18:00-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 8. Oktober 2026, 4 x
Verbundschule Raum 221, Otto-Hahn-Str. 5
117,- EUR (min. 3/max. 5 Teiln.)



Computer & Beruf

Fit für den Beruf –

Weiterkommen mit der vhs

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

Softskills

Nie wieder sprachlos - Rhetorik für Alltag und Beruf

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

506001

Michael Lehmann

Samstag, 7. November 2026, 9:30-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
58,- EUR

Gewaltfreie Kommunikation

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

506004

Jutta Gänshirt

Samstag, 16. Januar 2027, 9:30-13:30 Uhr
Samstag, 23. Januar 2027, 9:30-13:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
62,- EUR

Wirksam und klangvoll sprechen

Sie wünschen sich eine belastbare und angenehme Stimme, der man gerne zuhört? Wenn Sie wissen, wie Ihr Körper in bestimmten Situationen reagiert und wie Sie Atmung, Artikulation und Ausdrucksfähigkeit beeinflussen können, gelangen Sie zu einer tragfähigen, von Verspannungen befreiten Stimmgebung. Es werden Übungen zur Atem-, Sprech- und Stimmschulung erlernt, die den ganzen Körper mit einbeziehen. Bitte mitbringen: Bewegungskleidung und Matte

506005

Regina Ray

Samstag, 5. Dezember 2026, 9:30-16:00 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
47,- EUR

Smalltalk trainieren – Online-Kurs

Wer den Einstieg ins Gespräch souverän meistert, schafft Vertrauen und Sympathie. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Gespräche locker beginnen, interessante Themen finden und den Dialog angenehm am Laufen halten – auch wenn Ihnen spontan nichts einfällt. Sie erfahren, wie Sie Hemmungen abbauen, Körpersprache gezielt einsetzen und in unterschiedlichen Situationen überzeugend wirken.

506006

Matthias Dahms

Freitag, 9. Oktober 2026, 18:30-21:30 Uhr
Eigenes HomeOffice
66,- EUR

Speak up: Kommunikative Selbstbehauptung – Online-Kurs

Sie erfahren, wie Sie sich mit einer neuen Idee oder einem vielversprechenden beruflichen Projekt selbstbewusst und effektiv bei Besprechungen einbringen. Im ersten Teil beschäftigen wir uns damit, wie Sie Ihr Gegenüber nonverbal und verbal gekonnt überzeugen. Anschließend können Sie das neu erlangte Wissen in einer Übung anwenden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Köln statt.

506007

Sigrun Dahmer-Geisler

Donnerstag, 5. November 2026, 18:00-21:00 Uhr
Eigenes HomeOffice
36,- EUR

Herzessachen – Moderator/in werden Menschen ins Gespräch bringen, Gemeinschaft stärken

In unserer ganztägigen Fortbildung lernen Sie, wie Sie als Moderator/in ein eigenes Herzessachen-Projekt gestalten können. Herzessachen bedeutet: In kleinen, moderierten Runden sprechen Menschen über ihre persönlichen „Herzenthemen“ – Erinnerungen, Erfahrungen, Werte und Wünsche. Anmeldung nur über www.ortenau-engagiert.de oder telefonisch unter 0781 / 805 98 14. Hinweis: Das kostenfreie Angebot ist ausschließlich für ehrenamtlich Engagierte vorgesehen.

506020

Marco Archelos

Samstag, 7. November 2026, 10:00-16:30 Uhr
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum
Kostenfrei



Programmieren

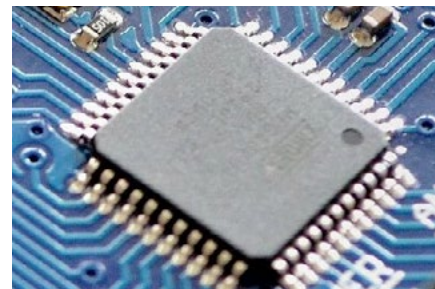
Arduino – Microcontroller programmieren

Der Arduino ist ein kleiner Minicomputer, der für die Steuerung von einfachen Aufgaben, wie z.B. Lichtschalter, Temperaturmessung, Blumengießen und vieles mehr verwendet werden kann. Im praxisnahen Kurs lernen Sie die Grundlagen der Mikrocontroller-Programmierung mit dem Arduino kennen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse und vermittelt anschaulich technisches Verständnis, Logik und Spaß am Tüfteln. Falls vorhanden bringen Sie bitte einen Laptop mit.

501001

Bernhard Schwarz

Freitag, 16:00-18:00 Uhr
ab Freitag, 6. November 2026, 3 x
VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06
56,- EUR



Windows 11 - Grundlagen und Neuerungen

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

501002

Dennis Bauske

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 18:30-20:45 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 19,- EUR

Schluss mit dem Datenchaos - Dateien und Ordner gekonnt organisieren

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

501003

Dennis Bauske

Mittwoch, 14. Oktober 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, 28. September 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 und Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr

ab Montag, 12. Oktober 2026, 4 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 75,50 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 und Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr

ab Montag, 2. November 2026, 3 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 57,- EUR



Excel Spezial: Pivot und Filter

Mit Pivot-Tabellen können Excel-Daten oder externe Daten professionell und schnell ausgewertet werden. Sie erstellen Pivot-Tabellen und passen sie individuell an. Mit Pivot-Diagrammen werden die Daten grafisch dargestellt. Ein weiteres Thema in diesem Kurs sind Autofilter und erweiterter Filter.

501033

Dennis Bauske

Mittwoch, 18. November 2026, 18:30-21:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 25,50 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, 16. November 2026, 4 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 101,- EUR

PowerPoint Folien mit Unterstützung von KI erstellen

Der Einsatz von KI kann bei der Erstellung einer PowerPoint Präsentation eine wertvolle Hilfe sein. Sie lernen eine Gliederung zu erarbeiten, mit KI die PowerPoint Präsentation zu erstellen und anschließend die Präsentation zu bearbeiten und zu optimieren. Sie arbeiten dabei mit Texten, Tabellen, grafischen Elementen, Hintergründen und Effekten.

501038

Dennis Bauske

Mittwoch, 4. November 2026, 18:30-21:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 25,50 EUR

GFS erstellen mit Unterstützung von KI und PowerPoint (Schüler 12 - 14 J.)

Zur Unterstützung von Präsentationen in der Schule z.B. für GFS (=gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen) kann KI und PowerPoint eine wertvolle Hilfe sein. Dieses Seminar vermittelt praxisnah, wie Referate effizient mit Unterstützung von KI-Tools und PowerPoint erstellt werden. Teilnehmende lernen Themen zu strukturieren, Inhalte zu recherchieren, Folien zu gestalten und Präsentationen überzeugend vorzutragen.

501039

Dennis Bauske

Freitag, 16. Oktober 2026, 15:00-17:00 Uhr

Samstag, 17. Oktober 2026, 9:00-12:00 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 44,50 EUR

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, 21. Oktober 2026, 18:30-21:30 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 25,50 EUR

KI im Unternehmen erfolgreich umsetzen

„Jedes Unternehmen sollte mit KI arbeiten!“ Das hört man überall. Aber wie und wofür? Mit welchen Tools kann man arbeiten? Was ist mit Datenschutz und -Sicherheit? Wie geht man das an, wie kann man KI in sein Unternehmen integrieren? Der Dozent zeigt auf, wo KI wirklich nützlich ist und wie man es im Unternehmen angehen sollte, statt daran zu scheitern.

501041

Michael Paul

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

ab Mittwoch, 18. November 2026, 2 x

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Raum 2.06 28,- EUR

Mit Chatbots richtig arbeiten

Wer bisher ChatGPT „nur mal ausprobiert hat“, wem die Idee fehlt, wofür man das nutzen kann oder die Ergebnisse schlecht fand, ist in diesem Kurs richtig. Der Dozent zeigt aktiv und online, wie man heute intensiv mit ChatGPT arbeiten kann, privat und am Arbeitsplatz. Wichtige Tipps und Übungen ergänzen das erworbene Wissen.

501042

Michael Paul

Dienstag, 13. Oktober 2026, 18:00-20:15 Uhr

VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, EDV-Raum 19,- EUR

Digital Imaging mit KI - Promptografie!

In Midjourney, Leonardo, Firefly, aber auch in Photoshop oder anderen Programmen, lassen sich Bilder über Prompts, also Texteingaben, generieren, erweitern oder Inhalte hinzufügen. Alles hängt von der sinnvollen Eingabe dieser Prompts ab. Lernen Sie Ihre kreativen Ideen über die KI zu visualisieren und lernen Sie, wie die KI Sie bei Ihrer bisherigen Arbeit in der Bildbearbeitung unterstützen kann. Anmeldeschluss: 19.11.2026

501043

Thorsten Wiegand

Donnerstag, 26. November 2026, 17:00-21:00 Uhr

Eigenes HomeOffice

48,- 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, 11. November 2026, 18:30-20:45 Uhr

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

19,- EUR



Eigene Medien mit Canva gestalten

In diesem Kurs erstellen Sie mit dem kostenlosen, webbasierten AI-Programm Canva Ihr persönliches Monogramm/Logo, das Sie dann auf verschiedenen Medien nutzen können: z.B. Ihre Visitenkarte, Einladung, Handzettel/Flyer oder Plakat. Der Kurs vermittelt einen Einstieg in Canva, Grundwissen zu den einzelnen Medien und zeigt Möglichkeiten zur internetbasierten Umsetzung auf.

501051

Jo Schwaemmle

Dienstag, 18:00-20:15 Uhr

ab Dienstag, 19. Januar 2027, 3 x

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

57,- EUR

Projektmanagement

Scrum - Einführung in agiles Projektmanagement - Online-Kurs

Die Einführung vermittelt ein Verständnis der agilen Werte und Prinzipien sowie deren praktische Anwendung im Projektalltag. Backlogs, Sprints, Reviews und Retrospektiven werden als zentrale Steuerungsinstrumente betrachtet, ergänzt durch visuelle Werkzeuge wie Task- oder Kanban-Boards. Anmeldeschluss: 03.02.2027

501052

Thorsten Brandt

Mittwoch, 10. Februar 2027, 18:30-21:30 Uhr

Eigenes HomeOffice

36,- EUR

MS Planner - Aufgaben strukturiert steuern - Online-Kurs

Scrum bietet einen klaren Einstieg in agiles Projektmanagement und fördert adaptive, lernorientierte Arbeitsweisen. Das Framework eignet sich insbesondere für dynamische Projektumfelder. Sie erhalten eine strukturierte Präsentation zentraler Inhalte und lernen durch interaktive Übungen das Programm kennen. In Kooperation mit der VHS Förde. Anmeldeschluss: 08.01.2027

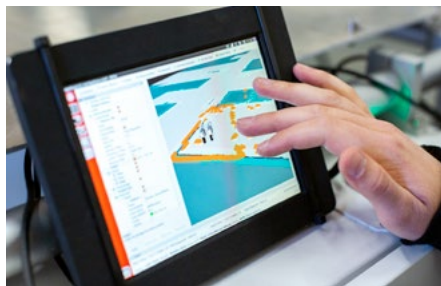
501053

Thorsten Brandt

Freitag, 15. Januar 2027, 18:00-19:30 Uhr

Eigenes HomeOffice

21,50 EUR



Smartphone & Tablet

iPad & iPhone - Grundfunktionen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Apple iPads oder iPhones kennen. Sie lernen, welche Einstellungsmöglichkeiten es gibt und wie diese aktiviert werden, um z.B. über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet zu nutzen. Sie werden Apps installieren und lernen wichtige Apps für den täglichen Gebrauch kennen. Bitte das eigene iPad oder iPhone (inkl. Netzteil) und die Daten für die Apple-ID (i.d.R. die E-Mail-Adresse mit der das iPad bzw. iPhone eingerichtet wurde und das dazugehörige Passwort) mitbringen.

501060

Julien Gargano

Donnerstag, 5. November 2026, 18:00-20:15 Uhr

Donnerstag, 12. November 2026, 18:00-20:15 Uhr

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

38,- EUR

Smartphone Kompaktkurs für Android Geräte

Kursinhalte: wichtige Systemeinstellungen; über WLAN oder „Mobile Daten“ das Internet nutzen; Gestaltung Home-Screen und weiterer Screens; PlayStore; Wege um kostenpflichtige Inhalte zu bezahlen; Ordnerstrukturen; Verwendung eines E-Mail-Kontos; Messenger Programme. Bitte das eigene Tablet/Smartphone (inkl. Netzteil) und die Daten für den Google-Account zum Kurs mitbringen.

501066

Julien Gargano

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 18:00-20:15 Uhr

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 18:00-20:15 Uhr

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

38,- 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, 6. Oktober 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, 5. November 2026, 2 x

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

50,50 EUR

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, 09.10.26	Samstag, 10.10.26	359 €
504011	SAP® Grundlagen: Navigation	Freitag, 06.11.26	Samstag, 07.11.26	359 €
504012	SAP® Grundlagen: Navigation	Freitag, 04.12.26	Samstag, 05.12.26	359 €
504013	SAP® Grundlagen: Navigation	Freitag, 29.01.27	Samstag, 30.01.27	359 €
504021	Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA	Freitag, 27.11.26	Samstag, 28.11.26	359 €
504022	Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA	Freitag, 12.02.27	Samstag, 13.02.27	359 €
504040	Einkauf in SAP® S/4HANA	Freitag, 13.11.26	Samstag, 14.11.26	359 €
		Freitag, jeweils 13:00 - 18:00 Uhr	Samstag, jeweils 9:00 - 16:15 Uhr	



Xpert Business Web Seminare

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

Kursnummer	Kurs	Start	Kurstage		Dauer	Kosten
504050	Betriebliche Steuerpraxis	02.11.26	Montag und Mittwoch	18:30 - 20:30 Uhr	22 x	410 €
504051	Bilanzierung	03.11.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 - 20:30 Uhr	20 x	370 €
504052	Controlling	02.11.26	Montag und Mittwoch	18:30 - 20:30 Uhr	20 x	370 €
504053	Einnahmen-Überschussrechnung	02.11.26	Montag und Mittwoch	18:30 - 20:30 Uhr	11 x	205 €
504054	Finanzbuchführung 1	03.11.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 - 20:30 Uhr	24 x	445 €
504055	Finanzbuchführung 2	02.11.26	Montag und Mittwoch	18:30 - 20:30 Uhr	22 x	410 €
504056	Finanzbuchführung mit DATEV	03.11.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 - 20:30 Uhr	16 x	370 €
504057	Finanzwirtschaft	03.11.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 - 20:30 Uhr	20 x	370 €
504058	Kosten- und Leistungsrechnung	02.11.26	Montag und Mittwoch	18:30 - 20:30 Uhr	20 x	370 €
504059	Lohn und Gehalt 1	03.11.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 - 20:30 Uhr	24 x	445 €
504060	Lohn und Gehalt 2	02.11.26	Montag und Mittwoch	18:30 - 20:30 Uhr	22 x	410 €
504061	Lohn und Gehalt mit DATEV	03.11.26	Dienstag und Donnerstag	18:30 - 20:30 Uhr	16 x	370 €
504062	Personalwirtschaft	02.11.26	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)

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, Otto-Hahn-Str. 5

Kontakt Schulleitung: Monika Sattler-Hetzel, ARSLAHR@web.de, Tel. 07822/8679898

Infotermine: Dienstag, 15.09.2026 und Montag 01.02.2027, jeweils 18:00 Uhr, Verbundschule, Otto-Hahn-Str. 5, Foyer

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, 14.9.2026 und 18.01.2027, jeweils 17:00 Uhr, Lahr, Scheffelgymnasium, Otto-Hahn-Str. 7

Grundbildung

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

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

Kontakt GBZ Ortenau:

Karin Weißer
Tel. 0781 9364-280
Karin.Weisser@gbz-ortenau.de

Kontakt VHS Lahr:

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



Kofinanziert von der Europäischen Union

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

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, 23. September 2026

Gefördert durch  Baden-Württemberg Ministerium für Kultus



ALPHABETISIERUNG & GRUNDBILDUNG Baden-Württemberg

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 finanziell gefördert. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage; <https://vhs.lahr.de>

Beratungszeiten: Termin nach Vereinbarung. Kontaktieren Sie uns!

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



VHS Ettenheim
Carola Goetsch

77955 Ettenheim

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

VHS unterwegs

Herbst im Rebsortengarten beim Heubergturm

Herbsten Sie gemeinsam mit Winzer Klaus Jörger und den Bürgermeistern Bruno Metz, (Ettenheim), Pascal Weber (Ringsheim) und Thomas Gedemer (Herbolzheim) die reifen Trauben im Rebsortengarten. Packen Sie Ihre Rebschere ein und kommen Sie zum Rebsortengarten. Mit einem kleinen Vesper wird die schöne Aktion belohnt und abgerundet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Familien sind willkommen.

103101

Stadt Ettenheim

Dienstag, 22. September 2026, 17:00-19:15 Uhr

Treffpunkt: Rebsortengarten beim Heubergturm

Eintritt frei



Tag der offenen Tür in den neuen Räumlichkeiten der HeimEtt

In der „HeimEtt“ in den Räumen im Obergeschoss der neuen Mediathek sind künftig folgende Institutionen vertreten: Seniorenrat, Nachbarschaftshilfe, Altenwerk, Integrationsmanager, Initiative Neustart e.V. und die Volkshochschule Ettenheim. Alle stellen ihre Arbeit vor und freuen sich auf einen regen Austausch mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern.

103108

Stadt Ettenheim

Sonntag, 13. September 2026, 14:00-18:00 Uhr

Mediathek, Friedrichstraße 38, Saal im Dachgeschoss

Eintritt frei

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, 29. September 2026, 17:30-19:30 Uhr

Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2

10,- EUR (inkl. kleines Vesper)



Pilzwanderung am Brudergarten

Ein Spaziergang durch den Wald führt in die Welt der Pilze und erläutert ihre Bedeutung und Funktion im Naturhaushalt der Wälder und Gehölze. Die Pilzwanderung findet an einem Samstag im Oktober statt. Angemeldete Teilnehmer werden über das Datum informiert. Empfehlung: festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

109110

Stefan Schiff

Der Termin wird noch bekannt gegeben.

Treffpunkt: Parkplatz am Brudergarten (zwischen Münchweier und Wallburg)

Kostenfrei



Persönlichkeit

Nie wieder sprachlos - Rhetorik für Alltag und Beruf

In diesem dynamischen Workshop erlernen Sie wichtige Techniken der Körpersprache und der nonverbalen Kommunikation.

506101

Michael Lehmann

Samstag, 23. Januar 2027, 10:00-13:00 Uhr

Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16

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

Die Zahlensymbolik der Bibel

An vier Abenden beschäftigen wir uns mit der Zahlensymbolik der Bibel, ausgewählten Texten über Abraham, Isaak und Jakob in Genesis 12-36 sowie dem Idealbild des alttestamentlichen Menschen in der Josefsgeschichte in Genesis 37-50. Grundlage ist die Einheitsübersetzung der Bibel. Bitte mitbringen: Bibel, falls vorhanden. Ansonsten stehen Kopien zur Verfügung.

108110

Axel Baumann

Montag, 18:00-19:30 Uhr

ab Montag, 9. November 2026, 4 x

Mediathek, Friedrichstraße 38, Saal im Dachgeschoss

3,- EUR

Denksport – Kreativität

Doppelkopf

Doppelkopf ist als komplexes Partnerspiel ein hervorragendes Gedächtnistraining. Im Kurs finden interessierte Mitspieler/innen oder Neueinsteiger/innen die Möglichkeit zum Einstieg. 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, 6. Oktober 2026, 6 x

Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23

Kostenfrei

Zipfelbäume aus Tannenzweigen

Aus frischen Tannenzweigen und allerlei anderem Schnittgrün wie z. B. Kiefer, Fichte oder Koniferen binden wir unser eigenes Zipfelbäumchen. Das Bäumchen wird ca. 100 cm hoch, je nach Stammlänge. Das fertig gebundene Bäumchen kann mit kleinen Zapfen oder Sternen etc. dekoriert werden. Bitte mitbringen: verschiedene Reissorten, Rebschere, Dekomaterial wenn vorhanden

210107

Ulrike Harter

Freitag, 27. November 2026, 17:00-20:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum

19,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)



PaperArt - Adventskalender

Freuen Sie sich auf liebevoll zusammengestellte Material-Pakete und inspirierende Gestaltungs-Ideen! Material liegt vor Ort bereit. Materialkosten bitte vor Ort entrichten.

210111

Daniela Friedemann

Donnerstag, 19. November 2026, 18:00-21:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum

17,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 12,- bis 15,- EUR)



Tanzen

Line Dance für Einsteiger mit Vorkenntnissen

205118

Sonja Roth
Montag, 11:15-12:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

Line Dance - Fortgeschrittene II

205119

Sonja Roth
Montag, 9:30-11:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
59,50 EUR

Line Dance für Einsteiger

205120

Sonja Roth
Donnerstag, 12:15-13:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
39,50 EUR

Zeichnen

Zeichnen - einfach anfangen Erwachsenenkurs für Fortgeschrittene und Anfänger

Der Kurs macht mit den vielfältigen Zeichenwerkzeugen vertraut wie z.B. Bleistift, Kohle, Tusche, Farbstifte und Pastellkreiden und Pastellstiften. Materialkosten bitte bar entrichten.

207110

Petra Guhe
Mittwoch, 19:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 14. Oktober 2026, 6 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
79,- EUR (zzgl. 23,- EUR Materialkosten für neue Teilnehmer, u. a. mit Skizzenbuch, zzgl. 8,- EUR Materialkosten für Fortgeschrittene)

Aquarell - einfach anfangen - Erwachsenenkurs

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Aquarellmalerei und lernen Sie, mit Wasser und Farbe stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Alle Materialien, wie z. B. ein Skizzenbuch, werden gestellt. Materialkosten bitte bar entrichten.

207111

Petra Guhe
Montag, 19:00-21:00 Uhr
ab Montag, 19. Oktober 2026, 6 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
79,- EUR (zzgl. 23,- EUR Materialkosten)

Mode – Stil

Farbe und Stil - Mode und Make-up für Frauen

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.

209160

Kerstin Berg
Mittwoch, 4. November 2026, 17:00-20:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
28,- EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

Musik – Singen

Stimmbildung mit einer Opernsängerin

«Jeder der sprechen kann, kann auch singen» - getreu diesem Motto richtet sich dieser Workshop an Einsteiger und Erfahrene (Klassischer Gesang, Musical, Pop, Gospel etc.). Die Dozentin ist ausgebildete Pianistin und Opernsängerin und bietet einen Überblick über Grundlagen der Atemtechnik und Körperhaltung sowie Anleitungen zur schonenden Behandlung der Singstimme. Außerdem werden Übungen zur Verbesserung der Resonanzen, zur Ausweitung des Volumens angeboten.

213103

Tatjana Kharalgina-Wilson
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 23. November 2026, 3 x
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
36,- EUR

Entspannung

Mindful Power - Mit Fokus zu mehr Energie

Meditation ist Gehirntuning. Wir zeigen dir, wie du durch Achtsamkeit deine Konzentration steigertest und mentale Erschöpfung vermeidest. Erfahre, wie du auch in turbulenten Phasen einen kühlen Kopf bewahrst und deine Ziele klar verfolgst.

301102

Michael Lehmann
Samstag, 21. November 2026, 9:30-12:30 Uhr
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
24,- EUR

Zurück zu den Wurzeln - Wunderwerk Füße

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.

Andrea Zimmermann

Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
19,50 EUR

301121

Freitag, 18:30-20:00 Uhr
ab Freitag, 9. Oktober 2026, 2 x

301122

Freitag, 18:30-20:00 Uhr
ab Freitag, 22. Januar 2027, 2 x

Traumreisen zur Entspannung und inneren Ruhe

Was sind Traumreisen? An vier Abenden haben sie die Gelegenheit sich mit Traumreisen vertraut zu machen - das sind geführte Fantasiereisen, die durch gezielte Bilder Stress abbauen, zur inneren Ruhe führen und das Wohlbefinden steigern. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ggf. kleines Kopfkissen

301140

Axel Baumann
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 9. November 2026, 4 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
26,- EUR

Yoga 50+ Bewegen und Entspannen

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

Ellen Sauer

Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
50,50 EUR

301144

Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 6 x

301145

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 6 x

Faszien-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

Heinrich Hess

Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinself
58,50 EUR

301149

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 8 x

301149-01

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 1. Dezember 2026, 8 x

Hatha Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

Heinrich Hess

Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinself
58,50 EUR

301151

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 8 x

301151-01

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 1. Dezember 2026, 8 x

Qigong für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste Socken.

Susanne Stritzel
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
73,- EUR

301162

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2026, 10 x

301163

Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2026, 10 x

Taijiquan für Anfänger und Fortgeschrittene

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

301172

Reinhard Stulz
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Foyer
56,- EUR

Bewegung

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

Selbstverteidigungskurs

Selbstverteidigung – Körperbewusstsein stärken, Sicherheit gewinnen

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Selbstverteidigung und unterstützt Sie dabei, ein neues Bewusstsein für sich selbst und Ihren Körper zu entwickeln. Ziel ist es, sich in bedrohlichen oder unangenehmen Situationen sicherer zu fühlen und angemessen reagieren zu können.

302150

Matthias Sigg
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 5. Oktober 2026, 8 x
Gymnasium Ettenheim, J.-B.v.Weiß-Str. 7
39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

302101

Helena Hänselmann
Donnerstag, 15:30-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a
35,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

302101-01

Petra Ambs
Donnerstag, 15:30-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 3. Dezember 2026, 6 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a
26,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

302103

Petra Ambs
Donnerstag, 11:00-12:00 Uhr
ab Donnerstag, 3. Dezember 2026, 6 x
Rathaus Münchweiler, Kirchberg 3
26,50 EUR

Rückenfit - Stark und beweglich durch den Alltag

302105

Melina Andlauer
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
45,50 EUR

Rückenfit-Gymnastik

Gezielter Muskelaufbau für den Stütz- und Bewegungsapparat - einschließlich Entspannung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Petra Ambs
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
30,- EUR

302115

Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 3. Dezember 2026, 6 x

302116

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 3. Dezember 2026, 6 x

Rückenfit - stark und beweglich durch den Alltag

302119

Monja Ludin
Freitag, 17:30-18:30 Uhr
ab Freitag, 9. Oktober 2026, 10 x
Ettenheim, Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
49,50 EUR

Functional Fitness - Fit mit dem eigenen Körpergewicht

302104

Melina Andlauer
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x
Ettenheim, Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
45,50 EUR

Fitness-Cocktail

302107

Tanja Stelter
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 10 x
Ettenheim, Gymnasium Ettenheim, J.-B.-v.-Weiß-Str. 7
39,50 EUR

Fitness-Cocktail

302108

Tanja Stelter
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

Fitnessgymnastik

Ein individuelles Belastungsprogramm für eine gute Körperhaltung, Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302113

Marianne Duffner
Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
43,50 EUR

Body Fit - Fitness- und Problemzonengymnastik

302114

Marianne Duffner
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
43,50 EUR

BASI-Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

302110

Andrea Oswald
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
44,- EUR

302111

Andrea Oswald
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
44,- EUR

Pilates

Isabel Scholz
Gymnasium Ettenheim, J.-B.- v.-Weiß-Str. 7
50,50 EUR

302121

Montag, 19:00-20:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x

302122

Montag, 20:30-21:45 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x

Pilates und Faszien-Fitness

302123

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 9:00-10:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
50,50 EUR

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

Anke Bezyk

302120

Dienstag, 18:15-19:15 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 11 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
54,50 EUR

302124

Dienstag, 19:20-20:20 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 11 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
54,50 EUR

302127

Mittwoch, 18:15-19:15 Uhr
ab Mittwoch, 13. Januar 2027, 6 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
30,- EUR

302128

Mittwoch, 19:20-20:20 Uhr
ab Mittwoch, 13. Januar 2027, 6 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
30,- EUR

Zumba®

Miriam Schiller
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
47,50 EUR

302125

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 12 x

302126

Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 12 x

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Ein vielfältiges Übungsprogramm für mehr Beweglichkeit und Kraft, zur Entlastung der Gefäße und Übungen bei Osteoporose. Am Ende der Stunde helfen Atem- und Entspannungsübungen Ihnen dabei, mit Leichtigkeit in den Alltag zurück zu kehren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

302130

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

302140

Sarah Braun
Mittwoch, 18:30-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 8 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
52,- EUR

Bewegung im Wasser

Aqua-Fitness

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

302134

Dienstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Dienstag, 22. September 2026, 5 x
25,- EUR

302135

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Dienstag, 22. September 2026, 12 x
60,- EUR

302135-01

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Dienstag, 12. Januar 2027, 9 x
45,- EUR

Aqua-Jogging

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

302136

Mittwoch, 18:00-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 11 x
55,- EUR

302137

Mittwoch, 18:45-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 11 x
55,- EUR

Aqua-Fitness

Aquafitness ist eine ideale Kombination aus Spaß, Vielseitigkeit und effektiver Ganzkörperfitness im Wasser. Diese Trainingsform ist besonders gelenkschonend und eignet sich für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevels. Schwimmfähigkeit muss zwingend gegeben sein.

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

302138

Donnerstag, 17:30-18:15 Uhr
ab Donnerstag, 24. September 2026, 5 x

302139

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 24. September 2026, 5 x

302139-01

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 24. September 2026, 5 x

Schwimmen hält fit

Gesundheitlich fit bleiben - dazu kann regelmäßiges Schwimmen beitragen. Im Heimschulbad bietet sich unter fachkundiger Betreuung die Möglichkeit dazu. Die Wassergymnastik findet im Kurs von 19:30 bis 20:15 Uhr statt.

Igor Kindle
St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1
40,- EUR

302141

Donnerstag, 18:45-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. November 2026, 8 x

302141-01

Donnerstag, 18:45-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 21. Januar 2027, 8 x

302142

Donnerstag, 19:30-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 5. November 2026, 8 x

302142-01

Donnerstag, 19:30-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 21. Januar 2027, 8 x

302143

Donnerstag, 20:15-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 5. November 2026, 8 x

302143-01

Donnerstag, 20:15-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Januar 2027, 8 x

Aqua-Power

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

302144

Mittwoch, 19:30-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 11 x
55,- EUR

Die Schulküche befindet sich im August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen.

Mexikanische Küche

Tauchen Sie ein in die mexikanische Küche - eine gebürtige Mexikanerin begrüßt sie zu einem mexikanischen Abend mit landesüblichen Spezialitäten. Abseits der bekannten Klassiker lernen Sie, wie man ein wärmendes Wohlfühlmenü zaubert – zubereitet mit frischen Produkten, Original-Zutaten und traditionellen Gewürzen. Wir kochen zusammen Gerichte, die in mexikanischen Familien an kühlen Tagen für Wärme und pure Lebensfreude sorgen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305101

Ariadna Filbri

Samstag, 14. November 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

Basic Cooking - Wurzel, Knolle, Kohl & Co (glutenfrei)

Wir bringen den Herbst auf den Teller! An diesem Kochabend lernen wir Grundlagen der schnellen und unkomplizierten, glutenfreien Küche kennen. Wir widmen uns den heimischen Schätzen der goldenen Jahreszeit: Kohl, Wurzelgemüse und aromatische Knollen. Wir erfahren, wie man diese vielseitigen Zutaten zu echten Lieblingsgerichten verarbeitet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305106

Maren Sosnovskiy

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. 15,- EUR Naturalkosten)

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

An diesem Abend backen wir gemeinsam festliche Weihnachtsplätzchen, Stollen & Co. In gemütlicher Atmosphäre zaubern wir Süßes und Herzhaftes für die adventliche Tafel. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Plätzchendose. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305107

Maren Sosnovskiy

Donnerstag, 26. November 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. 15,- EUR Naturalkosten)

Die bunte Welt der indischen Küche (glutenfrei)

Kulinarische Reise durch Gewürze, Aromen und Lebensfreude. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Gewürze! Die indische Küche ist unglaublich vielfältig, farbenfroh und bietet weit mehr als nur scharfe Currys. An diesem Abend lernen Sie, wie man bunte indische Gerichte glutenfrei zubereitet. Ob aromatische Linsen, cremige Gemüse-Currys oder raffinierte Gewürzmischungen – erfahren Sie, wie die Magie der Gewürze Ihre Gerichte verzaubert und gleichzeitig für das Wohlbefinden sorgt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Plätzchendose. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305109

Maren Sosnovskiy

Donnerstag, 21. Januar 2027, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. 15,- EUR Naturalkosten)

Pralinenglück - Trüffel selbst herstellen

Tauchen Sie ein in die Welt der handgemachten Pralinen! Gemeinsam stellen wir zwei verschiedene Trüffelsorten her und lernen Schritt für Schritt, wie aus hochwertigen Zutaten feine Pralinen entstehen. Eine Konditormeisterin vermittelt die wichtigsten Grundlagen und viele Profi-Tipps rund um Ganache, Verarbeitung und Dekoration. Der Workshop eignet sich sowohl für Einsteiger, als auch für alle, die Ihre Kenntnisse erweitern möchten. Am Ende nehmen Sie 20 selbst hergestellte Trüffel mit nach Hause. Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Wer ein Pralinengabel-Set besitzt, darf es gerne mitbringen, ansonsten werden die benötigten Pralinengabeln zur Verfügung gestellt. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305115

Jennifer Stöber

Samstag, 21. November 2026, 9:30-13:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
20,- EUR (zzgl. 20,- EUR Naturalkosten)

Persisches 3-Gänge-Menü

Lernen Sie die persische Küche kennen. Wir bereiten ein abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü zu. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Mansoureh Saghaei Lighvan

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

305132

Freitag, 20. November 2026, 17:30-21:30 Uhr

305133

Freitag, 15. Januar 2027, 17:30-21:30 Uhr

Café Polyglott - Sprachenstammtisch

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

Marileide Fonseca-Hagemann

Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
Kostenfrei

426104

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 19:00-21:15 Uhr

426105

Donnerstag, 19. November 2026, 19:00-21:15 Uhr

426106

Donnerstag, 21. Januar 2027, 19:00-21:15 Uhr

Englisch mit Muße B1

5th Edition Headway Intermediate L4/5

406104

Astrid Jörger-Baumann

Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 12 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8
78,- EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

English Conversation B1

406106

Rachel Abbott

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 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, 8. Oktober 2026, 10 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8
97,50 EUR (min. 6/max. 9 Teiln.)

Französisch Cours de Conversation C1

408104

Marie-Madeleine Mania-Dozier

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Besprechungszimmer im Dachgeschoss
83,50 EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Italienisch für die Reise A1 für Fortgeschrittene - 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, 10. Oktober 2026, 4 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
88,- EUR (min. 4/max. 7 Teiln.)

Niederländisch für Anfänger A1.1 - 3. Semester

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 6.
Am 05.10. findet der Kurs nicht statt.

414102

Gesche Bohnacker
Montag, 19:00-20:30 Uhr
ab Montag, 28. September 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 A1.1

Impresiones A1

422103

Ariadna Filbri
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Nebengebäude C0.04 (Eingang auf der Rückseite des
Schulgebäudes über Wintererstraße)
97,50 EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

Spanisch A1.2 - 6. Semester

Impresiones A1, ab Lektion 8.

422104

Sindy Erny-Barrera
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 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

Gitarre für Kinder (7-9 J.) Anfängerkurs

In diesem Kurs entdecken Kinder die Welt der Gitarre. Gemeinsam lernen wir die ersten Akkorde, einfache Melodien und Lieder, die Spaß machen. Mit viel Freude am Musizieren entwickeln die Kinder in einer Kleingruppe ein Gefühl für Takt, Klang und Zusammenspiel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Kapodaster, Gitarre.

213125

Michael Jit Singh
Dienstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12
79,- EUR

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. Wenn Ihr Kind bereits eine Blockflöte hat, kann es diese gern mitbringen. Vor Ort gibt es Infos, welche Flöte sich eignet.

213130

Andrea Band
Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14 x
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12, Raum 201
83,50 EUR

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)

Schichttechnik Eule

Gouache auf DIN A3 Karton

207113-01

Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr

Pablo Picasso - Mädchen mit Taube

Acryl auf 40x50 cm Leinwand

207113-02

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

Gustav Klimt - Lebensbaum

Mixed Media auf Malkarton 40 x 50 cm

207113-03

Samstag, 12. Dezember 2026, 10:00-13:00 Uhr

Papiercollage Lieblingstier

Papiercollage auf DIN A3 Malkarton

207113-04

Samstag, 16. Januar 2027, 10:00-13:00 Uhr

Weihnachtswerkstatt (ab 7 J.)

Die kleine Weihnachtswerkstatt für Kinder bietet die Möglichkeit zum Basteln und kreativ sein. Es können mit unterschiedlichen Materialien Weihnachtsdeko oder kleine Geschenke gestaltet werden.

210110

Karin Schmidt
Samstag, 28. November 2026, 9:30-12:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
25,- EUR (inkl. Materialkosten).

210110-01

Karin Schmidt
Samstag, 28. November 2026, 14:30-17:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
25,- EUR (inkl. Materialkosten)

Teenie-Kochabend: Dein Weihnachtsmenü - Basic Cooking (glutenfrei)

In diesem Kurs lernst du die wichtigsten Basic Cooking Skills, mit denen du an den Feiertagen deine Familie oder Freunde garantiert beeindruckst. Wir zeigen Dir, wie Du mit einfachen Basic Rezepten ein geniales, modernes Weihnachtsmenü auf den Teller zauberst - Schritt für Schritt, unkompliziert und mit jeder Menge Spaß. Der ideale Kurs für Jugendliche ab 13 und junge Erwachsene! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Plätzchendose. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305108

Maren Sosnovski
Donnerstag, 10. Dezember 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. 15,- EUR Naturalkosten)

Weihnachtsbäckerei mit Kindern und Teens (8-15 J.)

Wir backen gemeinsam drei verschiedene Sorten Weihnachtsplätzchen - lasst euch überraschen! Bitte mitbringen: große Keksdose, Schürze, Wellholz, Trinken; Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305140

Ulrike Harter
Samstag, 19. Dezember 2026, 10:00-12:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
15,- EUR (zzgl. 5,- EUR Naturalkosten)





Vortrag

Auf den Spuren der Inkas in den Hochanden von Peru

Bei einem zu Teil abenteuerlichen Zelttrekking bereiste Gerhard Silberer die Hochanden, um die Sehenswürdigkeiten des ehemaligen Inkareiches zu erkunden. Obwohl Tragetiere die Hauptlasten beförderten, war die Wanderroute in den bis 5.000 m hohen Bergen fordernd. Von der einstigen Hauptstadt Cusco ging es durch das heilige Tal der Inkas - begleitet von Lamas und Alpakas auf freier Wildbahn - um schließlich durch das Sonnentor des Inka-Trails das UNESCO Weltkulturerbe Machu Picchu zu erreichen. Auch die kolonialen, gut erhaltenen Städte entlang der Route waren weitere Höhepunkte.

109208

Gerhard Silberer
Mittwoch, 4. November 2026, 19:00 Uhr
Sternberghalle, kleiner Saal
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



Literatur – Musik

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
22. September / 20. Oktober / 17. November /
15. Dezember 2026 / 12. Januar / 16. Februar 2027
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4
39,- EUR

Gitarre Grundkurs - für Anfänger/innen

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

213213

Alois Oswald
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Auberggalerie Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
49,50 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 Oswald
Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Auberggalerie Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
59,50 EUR

213210

Alois Oswald
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Auberggalerie Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
59,50 EUR

Tanz

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, 17:00-18:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Raum 3 Dachgeschoss, Treppe zum Seiteneingang
39,50 EUR

Line Dance für Anfänger/innen 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, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Raum 3 Dachgeschoss, Treppe zum Seiteneingang
59,50 EUR

Line Dance für Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen

Lust auf mehr Line Dance

Sie haben schon einige Kurse besucht und möchten Ihre bisherigen Erfahrungen erweitern. Dann sind Sie hier genau richtig. Voraussetzung ist, dass Sie die verschiedenen Schritte kennen und tanzen können. Es ist geplant, an jedem Kurstag einen neuen Tanz auf dem Level 3 und 4 zu erlernen. Sie werden so kurz wie möglich erklärt, so dass wir schnell zum Tanzen kommen. Spaß und Lust auf privates Üben wird vorausgesetzt.

205212

Manuela Singrin
Montag, 18:15-19:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Raum 3 Dachgeschoss, Treppe zum Seiteneingang
30,- EUR

Nähen – Stil

Farbe und Stil - Mode und Make-up für Frauen

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, 18. November 2026, 17:00-20:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
28,- EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

Nähen für Anfänger - Erwachsene

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine, verschiedene Sticharten, und schon nähen wir ein kleines Täschchen mit Reißverschluss. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

209219

Ulrike Harter

Freitag, 9. Oktober 2026, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 10. Oktober 2026, 9:00-12:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
39,- EUR

Nähen für Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Anleitung nähen Sie ein von Ihnen ausgesuchtes Kleidungsstück. Sie erlernen die individuelle Schnittpassung, Zuschneiden und Nähen. Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine werden vorausgesetzt. Am ersten Abend besprechen wir Ihre Wünsche. Die Dozentin gibt Ihnen Tipps für den Stoffeinkauf. Stoff kaufen Sie nach dem ersten Termin. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

209221

Ulrike Harter

Montag, 28. September 2026, 18:00-19:00 Uhr
Montag, 5. Oktober / 12. Oktober / 19. Oktober,
18:00-20:30 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
58,50 EUR

Kleider selber nähen - voll im Trend

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse mit der Nähmaschine Voraussetzung. Wir wagen uns an Kleider. Gute Hobbynäherinnen entscheiden, was sie nähen möchten und können unter fachkundiger Anleitung ihr Wunschkleidungsstück fertigen. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

209223

Ulrike Harter

Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
6. Oktober / 20. Oktober / 3. November / 17. November /
1. Dezember / 15. Dezember 2026, 18:00-20:15 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
88,- EUR

Upcycling mit Stoffresten

Aus schönen Baumwollresten und z.B. einer alten, dünnen Jeanshose nähen wir eine tolle Kosmetiktasche. Aus den Stoffresten nähen wir einen Patchworkeinsatz. Ein Reißverschluss wird eingesetzt, sowie Seitenfächer genäht. So entsteht ein neues Lieblingsstück! (einfache Grundkenntnisse im Nähen von Vorteil) Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

209224

Ulrike Harter

Donnerstag, 5. November 2026, 18:30-20:30 Uhr
Dienstag, 10. November 2026, 18:30-20:30 Uhr
Donnerstag, 12. November 2026, 18:30-20:30 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
39,- EUR (zzgl. max. 5,- EUR Materialkosten für
Reißverschluss und Bügeleinlage)

Kreativität

Origami - Geschenkverpackungen und Weihnachtsdekorationen

Gerade in der Vorweihnachtszeit, wenn die Freude am Schenken auflebt und unsere Räume festlich geschmückt werden, ist Origami eine passende Beschäftigung. Mit einfachen Sternen, weihnachtlichen Dekostücken, sowie schönen Verpackungen führt dieser Kurs Sie in die Kunst des Papierfaltens ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten bitte bar entrichten.

210201

Anja Drews

Samstag, 28. November 2026, 14:00-17:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
17,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)

Hortensienkranz für die Tür oder den Tisch

Traumhafte Hortensienblüten wirkungsvoll in Szene gesetzt. Ob als Türkranz oder als Tischdeko - ein Hortensienkranz ist immer ein Hingucker. Bitte mitbringen: min 6 große Hortensienblüten, gerne dazu auch z. B. Eukalyptuszwige, Erika, Schleierkraut, Lavendel, oder Hagebutten. Was bringe ich noch mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

210206

Ulrike Harter

Freitag, 2. Oktober 2026, 18:00-20:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
Zeichensaal, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
13,- EUR (zzgl. 5,- EUR Materialkosten)



Zipfelbäume aus Tannenzweigen

Aus frischen Tannenzweigen und allerlei anderem Schnittgrün wie z. B. Kiefer, Fichte oder Koniferen binden wir unser eigenes Zipfelbäumchen. Das Bäumchen wird ca 100 cm hoch, je nach Stammlänge. Das fertig gebundene Bäumchen kann mit kleinen Zapfen oder Sternen etc. dekoriert werden. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

210207

Ulrike Harter

Freitag, 20. November 2026, 17:00-20:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
Zeichensaal, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Entspannung – Bewegung

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, 30. September 2026, 11 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Raum 1, Erdgeschoss
Treppe Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
71,50 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, 1. Oktober 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Raum 2, Erdgeschoss
Treppe Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
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 Entspannungsbübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Trainingsmatte und ein Getränk.

Franziska Bähr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Raum 4, Kellergeschoss
49,50 EUR

302203

Mittwoch, 09:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x

302204

Mittwoch, 10:15-11:15 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x

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, 29. September 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Raum 3, Dachgeschoss, Treppe zum Seiteneingang
49,50 EUR

Pil&oga (Pilates & Yoga)

Pil&oga ist ein Ganzkörpertraining, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen fließenden Bewegungen aus Pilates und Yoga kombiniert werden. Auf sanfte Weise werden die tief liegenden 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, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Raum 4, Kellergeschoss
49,50 EUR

Fortgeschrittene

302213

Beatrix Gschimailo
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Raum 1, Erdgeschoss
Treppe Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
49,50 EUR

Anfänger und Fortgeschrittene

302214

Beatrix Gschimailo
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Raum 3, Dachgeschoss,
Treppe Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)
49,50 EUR

Aqua-Gymnastik für Frauen

302231

Gabriele Bickel
Dienstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 15 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
70,- EUR

Aqua-Gymnastik für Frauen

302233

Dudu Yilmazer
Freitag, 17:00-17:45 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 14 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
61,50 EUR

302234

Dudu Yilmazer
Freitag, 17:50-18:35 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 14 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
61,50 EUR

302235

Dudu Yilmazer
Freitag, 18:40-19:25 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 14 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
61,50 EUR

Kräftigende Aqua-Gymnastik für Senioren

302238

Monja Eckert
Montag, 16:00-16:45 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

Kräftigende Aqua-Gymnastik für Senioren

302239

Monja Eckert
Montag, 16:45-17:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

Kräftigende Aqua-Gymnastik für Senioren

302240

Monja Eckert
Montag, 17:30-18:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

Aqua-Fitness für Frauen

302241

Sigrid Varga
Donnerstag, 18:00-18:45 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
61,50 EUR

302242

Sigrid Varga
Donnerstag, 18:50-19:35 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
61,50 EUR

Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

302252

Gabriele Bickel
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
50,- EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

302250

Gabriele Bickel
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 15 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
70,- EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Kenntnisse einer Schwimmlage werden vorausgesetzt.

302255

Gabriele Bickel
Dienstag, 19:30-20:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
61,50 EUR

Ernährung

Schwarzwälder Tapas

Schwarzwald-Liebe in kleinen Häppchen. Wir bringen die Klassiker unserer Heimat im Miniformat auf den Tisch. Von Forellencrème bis Bollenhutküchle - gemeinsam kreieren wir 8 - 10 verschiedene Schwarzwälder Tapas-Variationen. Bitte mitbringen: scharfe Messer, Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305206

Christiane Bischoff

Samstag, 24. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Genuß rund ums Brot - Brotbackkurs

Entdecken Sie den echten Brotgeschmack wieder. Denn nichts schlägt das Geräusch einer krachenden Kruste beim ersten Anschnitt. Gemeinsam backen wir unterschiedliche Brote, die im Anschluss verkostet werden. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305207

Christiane Bischoff

Freitag, 27. November 2026, 18:00-21:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Christstollen

Erleben Sie die Faszination des traditionellen Weihnachtshandwerks! Lernen sie alles über Teigführung, Einlagen und die richtige Lagerung des Christstollens. Bitte mitbringen: große Teigschüssel, Rührgerät mit Knethaken, Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305208

Christiane Bischoff

Samstag, 14. November 2026, 9:00-13:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
22,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Persisches 3-Gänge-Menü

Lernen Sie die persische Küche kennen. Wir bereiten ein abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü zu. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter
Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305243

Mansoureh Saghaei Lighvan

Freitag, 23. Oktober 2026, 17:30-21:30 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
18,- 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 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, 28. September 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

Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Eingang Grundschule)

Junge VHS

Wir nähen einen Turnbeutel - Schülerkurs

Aus stärkerem Stoff nähen wir einen Turnbeutel. Er kann auch aus verschiedenen Stoffen genäht werden. Bitte mitbringen: benötigter Stoff: 70 cm bei 140 cm Stoffbreite, 2,5 m lange Kordel (10 mm Durchmesser), passendes Nähgarn, Bleistift, Maßband, langes Lineal, Nähutensilien, gute Stoffschere, kleine Fadenschere. Gerne eigene Nähmaschine mitbringen, ist aber keine Voraussetzung.

209225

Ulrike Harter

Freitag, 16. Oktober 2026, 16:00-18:30 Uhr
Samstag, 17. Oktober 2026, 9:30-12:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
34,50 EUR

Gruseliges Halloween-Backen (ab 8 J.)

Zusammen backen wir Gruseliges, wie Gespenster und Fledermäuse, für eure Halloween-Party. Bitte mitbringen: Schürze, große Dose, Getränk

305242

Ulrike Harter

Freitag, 23. Oktober 2026, 15:00-17:30 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
17,- EUR (zzgl. 4,- EUR Naturalkosten)

Plätzchen backen mit Kids (ab 9 J.)

Mehlschlacht und Zuckerguß - Der Backkurs für kleine Weihnachtselfen. Wir rollen gemeinsam Teig aus, stechen lustige Motive aus und verzieren nach Herzenslust mit bunten Perlen und Zuckerguß. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305244

Christiane Bischoff

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 16:00-19:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

Lebkuchenhaus selbst gemacht mit Oma oder Mama

Mama/ Papa mit Kind oder Oma/ Opa mit Enkelkind backen gemeinsam in gemütlicher Runde ein Lebkuchenhaus. Am ersten Kursabend stellen wir den Teig her und backen die Häuserteile. Am zweiten Kurstag setzen wir die Teile zusammen und das Haus wird individuell verziert. Anmeldung jeweils von 1 Erwachsenen und 1 Kind. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Keksdose, großes Brett als Unterlage für den Transport. Naturalkosten bitte vor Ort bezahlen.

305241

Ulrike Harter

Freitag, 4. Dezember 2026, 16:00-17:30 Uhr
Samstag, 5. Dezember 2026, 10:00-12:30 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
22,50,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)



VHS Kappel-Grafenhausen

Kaiserstr. 41 / 77933 Lahr/ Schw.

Tel. 07821/918 0
vhslehr@lahr.de

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. Nach der gemeinsamen Bootsfahrt werden Sie zum Ausgangspunkt zurückgebracht. Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten.

Jürgen Jäger
Kappel-Grafenhausen, Saukopfbücke im Taubergießen
20,- EUR

109320

Sonntag, 18. Oktober 2026, 8:30-10:30 Uhr

109321

Samstag, 28. November 2026, 9:00-11:00 Uhr

109322

Sonntag, 17. Januar 2027, 9:00-11:00 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).

Klaus-Dieter Hug
Treffpunkt: Ziegelhöfe 8, 79341 Kenzingen.
62,50 EUR (zzgl. ca. 30,- EUR Materialkosten bar vor Ort)

103301

Samstag, 10. Oktober 2026, 8:30-12:30 Uhr
Samstag, 17. Oktober 2026, 8:30-12:30 Uhr

103301-01

Samstag, 7. November 2026, 8:30-12:30 Uhr
Samstag, 14. November 2026, 8:30-12:30 Uhr

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).

103302

Klaus-Dieter Hug
Samstag, 28. November 2026, 8:30-12:30 Uhr
Samstag, 5. Dezember 2026, 8:30-12:30 Uhr
Ziegelhöfe 8, Kenzingen
62,50 EUR (zzgl. ca. 30,- EUR Materialkosten bar vor Ort)

Kreatives Schweißen: Wir schweißen eine Feuerschale

In diesem Schweißlehrgang wird eine Feuerschale von den Kursteilnehmern selbst zusammengebaut und teilweise geschweißt. Die dazu benötigten Materialien werden komplett in Einzelteilen und Baugruppen zur Verfügung gestellt. Der Bausatz ist so vorbereitet, dass alle Kursteilnehmer (auch mit weniger handwerklicher Erfahrung) die Feuerschale bzw. Feuerturm fertigen können. Schutzkleidung erforderlich (Informationen über VHS).

103303

Klaus-Dieter Hug
Samstag, 16. Januar 2027, 8:30-14:30 Uhr
Treffpunkt: Ziegelhöfe 8, 79341 Kenzingen.
47,- EUR (zzgl. ca. 85,- EUR Materialkosten bar vor Ort)



Kreatives Schweißen: Wir schweißen Zubehör für Feuerschale als Grill

In diesem Schweißkurs erstellen Sie aus vorgefertigten Metallteilen einen funktionsfähigen Grill 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).

103304

Klaus-Dieter Hug
Samstag, 30. Januar 2027, 8:30-12:30 Uhr
Treffpunkt: Ziegelhöfe 8, 79341 Kenzingen.
31,50 EUR (zzgl. ca. 120,- EUR Materialkosten bar vor Ort)

Kreatives Schweißen: Wir schweißen einen Pizzaofen

Erstellen Sie Pizzaofen für Ihre nächste Party zu Hause! In diesem Kreativ-Schweißlehrgang wird ein hochprofessioneller Pizzaofen von den Teilnehmern selbst zusammengebaut und teilweise geschweißt. Die dazu benötigten Materialien werden in Einzelteilen und Baugruppen vom Kursleiter zu Verfügung gestellt. Der Bausatz ist so vorbereitet, dass alle Kursteilnehmer (auch mit geringer handwerklicher Erfahrung) den Pizzaofen mit fachlicher Anleitung des Kursleiters bauen können.

103305

Klaus-Dieter Hug
Samstag, 13. Februar 2027, 8:30-14:30 Uhr
Samstag, 20. Februar 2027, 8:30-14:30 Uhr
Treffpunkt: Ziegelhöfe 8, 79341 Kenzingen
62,50 EUR (zzgl. ca. 220,- EUR Materialkosten bar vor Ort)

Handlettering mit Aquarellkarten

Mit unterschiedlichen Schriftarten, Schriftstilen und Verzierungen werden Buchstaben und Texte beim Handlettering kunstvoll in Szene gesetzt. Neben den Grundlagen des Handletterings kann jede/r Teilnehmer/ in kreative (Weihnachts-)karten mit Aquarell gestalten. Bitte mitbringen: Fineliner, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Filzstifte und Brushpens (falls vorhanden).

207310

Carmen Schächtele
Samstag, 14. November 2026, 14:00-17:00 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Materialkosten bar vor Ort)



Makramee für Anfänger - Schlüsselanhänger & Schnullerketten

Entdecken Sie die kreative Welt des Makramees! Sie lernen die wichtigsten Grundknoten kennen und gestalten daraus einen Schlüsselanhänger oder eine individuelle Schnullerkette. Gemeinsam üben wir Schritt für Schritt die Technik, besprechen geeignetes Material und entwickeln kleine Projekte, die auch Zuhause leicht nachzuarbeiten sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

209303

Lena Siefert / Natalie Hammann

Samstag, 24. Oktober 2026, 10:00-12:15 Uhr

Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50

15,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten bar vor Ort)



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.

209304

Lena Siefert / Natalie Hammann

Freitag, 13. November 2026, 17:00-21:00 Uhr

Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50

29,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Materialkosten bar vor Ort)



Bewegung & Gedächtnistraining

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. Am 21.10. findet der Kurs nicht statt, der Ersatztermin ist am 19.10.

301344

Svenja Jäger

Mittwoch, 18:00-19:15 Uhr

ab Mittwoch, 30. September 2026, 6 x

Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50

49,50 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. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

302300

Beate Heidinger

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

ab Donnerstag, 15. Oktober 2026, 6 x

Kappel, Vitalitätszentrum, Am Richtergraben 6a

64,50 EUR

VHS Kippenheim

Claudia Handke

Tel. 07821/908 90 74

vhs-kippenheim@lahr.de

Vortrag

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. Vor dieser eindrucksvollen Kulisse liegt das Isère-Tal mit landschaftlichen und kulturellen Highlights.

109420

Gabriele Melcher

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19:00 Uhr

Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1

5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



VHS unterwegs

Weinwanderung

Tauchen Sie ein in die schöne Reblandschaft rund um die Haselstaude und lassen Sie sich den Weinbau von Winzerin Iris Mauch näher bringen. Die letzten Trauben hängen noch in den Reben, bevor sie geerntet und verarbeitet werden. Der Höhepunkt ist die anschließende Verkostung ausgesuchter Weine. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk

103401

Iris Mauch

Samstag, 7. November 2026, 14:00 Uhr

Treffpunkt: Maria Frieden Kapelle

15,- Euro Naturalkosten bar vor Ort entrichten

Marktbesichtigung mit Käse und Wein

Wir fangen mit einem kleinen Bummel über den Kippenheimer Wochenmarkt an und kommen mit den Marktbeschickern ins Gespräch. Im Anschluss wird es im Foyer des Bürgerhauses an einer langen Tafel eine Wein- und Käseprobe geben. Der Käsefachmann Valery Chretien wird verschiedene Käsesorten vorstellen und dazu wird Ihnen Iris Mauch die Welt der Weine näherbringen.

305403

Iris Mauch

Freitag, 16. Oktober 2026, 16:00 Uhr

Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1

22,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten bar vor Ort entrichten)



Kreativität

Türkranz wickeln

Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

210410

Natalia Fening

Donnerstag, 5. November 2026, 18:00-20:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
10,- EUR (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Entspannung – Bewegung

Hatha-Vinyasa-Yoga

301441

Judith Roosen

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
58,50 EUR

Yoga auf dem Stuhl

Mit leichten und gezielten Übungen werden die Asanas auf dem Stuhl und im Stehen geübt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern auch an jüngere Menschen mit körperlichen Beschwerden wie z.B. Osteoporose, Arthrose oder Rheuma, unspezifischen Knie- oder Hüftproblemen oder Rückenschmerzen.

301442

Judith Roosen

Dienstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
49,- EUR

Sanftes Hatha-Yoga am Morgen

Sybille Schabla

Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
73,- EUR

301443

Montag, 9:30-11:00 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 10 x

301444

Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr

ab Donnerstag, 8. Oktober 2026, 10 x

Sanftes Hatha-Yoga am Abend

301445

Sybille Schabla

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim, Bahnhofstr. 38
73,- EUR



Yin-Yoga für die Faszien

301446

Sybille Schabla

Donnerstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim, Bahnhofstr. 38
49,- EUR

Pilates

302408

Valentina Manukanc

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 12 x
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34
59,50 EUR

Rückenfit - Rückenkräftigung

Silvia Bilger-Zehnle

Festhalle Schmieheim
53,- EUR

302410

Dienstag, 15:45-16:45 Uhr

ab Dienstag, 13. Oktober 2026, 12 x

302411

Dienstag, 16:50-17:50 Uhr

ab Dienstag, 13. Oktober 2026, 12 x

302412

Mittwoch, 10:00-11:00 Uhr

ab Mittwoch, 14. Oktober 2026, 12 x
Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
59,50 EUR

Pilates

Margot Früh

Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
49,50 EUR

302413

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x

302414

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr

ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x

Kochen

Afrikanische Küche

Der Kurs ist eine Mischung zwischen Landeskunde und Kochkurs. Gemeinsam bereiten wir ein typisches afrikanisches Gericht vor. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter.

305405

Birgitta Bahner

Mittwoch, 25. November 2026, 18:00-21:00 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten bar vor Ort entrichten)

Sprachen

Italienisch für Anfänger A1.1

Italienisch Kurs A1 für Anfänger.

Chiari! A1 Nuova edizione (Huber Verlag).

409401

Laura Schirosa

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
97,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Italienisch A2.2 - 13. Semester

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.

Chiari! A2, Nuova edizione (Hueber Verlag), ab Lektion 6.

409402

Laura Schirosa

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
97,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)



Gesundheit

Rückenschmerzen - der Weg zu mehr Schmerzfreiheit

In dieser Veranstaltung erfahren Sie mehr über die Ursachen und die ganzheitliche Behandlung bei Schmerzen im Rücken. Wie Sie den Rücken effizient und nebenwirkungsfrei mit pflanzlichen Arzneimitteln behandeln können. Welche Möglichkeiten es für Sie gibt, den Rücken lange beweglich und schmerzarm zu halten und so unnötige Operationen vorzubeugen. Wertvolle Tipps zur alternativen Schmerzlinderung (z.B. Akupunktur) und Unterstützung der Gelenke durch Ernährung.

303502

Dr. phil. Cindy Larisch
Mittwoch, 27. Januar 2027, 19:00-21:15 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
9,- 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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

301501

Sybille Schabla
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Hansjakobschule Orschweiler, Gartenstr. 30
49,- EUR

Hatha-Yoga

Sybille Schabla

301540

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Hansjakobschule Orschweiler, Gartenstr. 30
73,- EUR

301545

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
73,- EUR

301549

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
73,- EUR

Sanftes Hatha-Yoga am Nachmittag

301550

Sybille Schabla
Mittwoch, 16:45-18:15 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Hansjakobschule Orschweiler, Gartenstr. 30
73,- EUR

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

302502

Claudia Brehm
Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
49,50 EUR



Pilates

302508

Anke Bezyk
Montag, 18:15-19:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Hansjakobschule Orschweiler, Gartenstr. 30
49,50 EUR

302509

Anke Bezyk
Montag, 19:20-20:20 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Hansjakobschule Orschweiler, Gartenstr. 30
49,50 EUR

Kochen

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

305501

Christiane Bischoff
Mittwoch, 30. September 2026, 18:00-21:00 Uhr
Grundschule Seeweg 28, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten bar vor Ort)



Gut bürgerliche Küche

Wer sagt, dass gut bürgerliche Küche altmodisch sein muss? Mit Flädlesuppe und Hackbraten feiern wir die Klassiker unserer Küche. Ehrlich, sättigend und einfach verdammt lecker. Bitte mitbringen: scharfe Messer, Schürze, Geschirrtücher und Aufbewahrungsbehälter.

305502

Christiane Bischoff
Samstag, 10. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr
Grundschule Seeweg 28, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten bar vor Ort)

Christstollen

Erleben Sie die Faszination des traditionellen Weihnachtshandwerks! Lernen sie alles über Teigführung, Einlagen und die richtige Lagerung des Christstollens. Bitte mitbringen: große Teigschüssel, Rührgerät mit Knethaken, Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurs-termin entrichten.

305503

Christiane Bischoff
Samstag, 21. November 2026, 9:00-13:00 Uhr
Grundschule Seeweg 28, Lehrküche
22,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten bar vor Ort)

Französisch B1.2 - 28. Semester

On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 8.

408501

Marie-Christine Drouot

Dienstag, 17:00-18:30 Uhr

ab Dienstag, 29. September 2026, 11 x

Grundschule Seeweg 28, Raum 1

107,50 EUR

Halloween-Kinderkochkurs (ab 9 J.)

Mit viel Spaß, Kreativität und einer Prise Grusel erleben die Kinder, wie aus einfachen Zutaten unheimliche Snacks, lustige Monster-Leckereien und süße Halloween-Überraschungen entstehen. Am Ende dürfen alle kleinen Hexen und Gespenster ihre eigenen Kreationen probieren – und vielleicht sogar etwas nach Hause mitnehmen! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter

305543

Christiane Bischoff

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 16:00-19:00 Uhr

Grundschule Seeweg 28, Lehrküche

25,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten bar vor Ort)

Plätzchen backen für Kinder (ab 9 J.)

Gemeinsam backen wir verschiedene Weihnachtsplätzchen, die natürlich unbedingt von allen Teilnehmern probiert werden sollen. Bleibt etwas übrig, dürfen die Kinder die Plätzchen mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Lieblings-Plätzchenformen, Streusel, Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter

305544

Christiane Bischoff

Mittwoch, 9. Dezember 2026, 16:00-19:00 Uhr

Grundschule Seeweg 28, Lehrküche

25,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten bar vor Ort)



The advertisement features a bright yellow background with a sunburst pattern radiating from the center. Two professional microphones are positioned on either side of the central text. At the top, a black audio waveform is visible. The text 'SWR1' is in a white box, followed by 'LEUTE' in large, bold, black letters, and 'DER TALK IM RADIO' in a black box. To the right, a large black double arrow points towards the text 'SWR1'. At the bottom left, 'SWR1.DE' is written. At the bottom right, a block of text provides information about the program and contact details.

SWR1
LEUTE
DER TALK IM RADIO

SWR1

SWR1.DE

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG. WEITERE INFORMATIONEN UNTER SWRMEDIASERVICES.DE, TELEFON 0711 929 12984 ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWRMEDIASERVICES.DE



Vorträge

Island - Land der Extreme am Rande des Nordpolarmeeres

Island zeigte sich auf einer Campingreise im Mai 2022 von seiner extremen Seite: Schnee, eisige Winde und bizarre Lavalandschaften prägten den Norden entlang der Ringstraße. Beim My vatn See zeigt sich ein dampfendes geothermisches Vulkangebiet. Im gemäßigteren Südwesten erreicht man im Goldenen Zirkel die Inselhauptstadt Reykjavik, die Blaue Lagune und die berühmten Geysire.

109628

Günther Rentschler
Donnerstag, 8. Oktober 2026, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



Raus aus der Sitzfalle - Beweglich und entspannt durch den Alltag

Verspannter Nacken, Rückenschmerzen oder Müdigkeit durch langes Sitzen? Physiotherapeutin Sonja Göhringer gibt Einblicke in die Auswirkungen von Bewegungsmangel auf den Körper und zeigt anhand einfacher Beispiele, wie sich Verspannungen lösen, die Haltung verbessern und mehr Bewegung in den Alltag integrieren lassen. Zudem werden alltagstaugliche Tipps vorgestellt, die sich leicht umsetzen lassen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die das Gefühl haben, insgesamt zu viel zu sitzen, unabhängig davon, ob sie im Büro arbeiten oder nicht. Anmeldung erwünscht

303601

Sonja Göhringer
Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Kreativität

Aquarellkarten Nass-in-Nass-Technik

Im Kurs können Karten für vielerlei Anlässe gestaltet werden. Sie können sich frei ausprobieren oder nach Vorlagen malen. Die Nass-in-Nass-Technik ist für Anfänger geeignet. Materialkosten nach Verbrauch bitte bar vor Ort entrichten.

210611

Doris Adler
Freitag, 6. November 2026, 16:00-18:00 Uhr
„Werkelstube“, Goethestr. 29, 77974 Meißenheim
16,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Materialkosten)



Musik

Gitarre Aufbaukurs 1

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

213615

Bernhard Krämer
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
79,- EUR



Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs für Fortgeschrittene richtet sich an Gitarrist/innen mit solider Spielerfahrung, die ihr Können weiterentwickeln und neue Impulse erhalten möchten. Mit Liedern für alle Gelegenheiten. Auch Wiedereinsteiger/-innen sind gern willkommen. Bitte Gitarre mitbringen.

213618

Bernhard Krämer
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
44,- EUR

Entspannung – Bewegung

Yin Yoga für die Faszien

Das moderne Faszien-Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, das Faszienengewebe 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.

Der Kurs findet in den Herbstferien statt.

301601

Silke Herrenknecht
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Rathausaal 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. Kein Kurstermin am 21.10.2026. Der Kurs findet in den Herbstferien statt.

301641

Beate Fritsch
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2026, 10 x
Altes Rathaus Meißenheim, 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.

Der Kurs findet in den Herbstferien statt.

301645

Silke Herrenknecht

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr

ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x

Rathaussaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34

73,- EUR

Vinyasa Yoga - Flow & Strength

In diesem modernen Vinyasa-Yogakurs verbinden sich fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Körperarbeit zu einer kraftvollen und zugleich entspannenden Praxis. Jede Stunde stärkt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und fördert ein bewusstes Körpergefühl. Ergänzt wird die Praxis durch kleine Impulse aus der Yoga-Philosophie oder Atemübungen, die dazu einladen, die Wirkung des Yoga auch mit in den Alltag zu nehmen. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne bewegen, neue Kraft schöpfen und gleichzeitig Momente der Ruhe und Achtsamkeit erleben möchten. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Wasserflasche. Am 08.10.2026 findet kein Kurs statt.

301646

Bahar Ugurlu

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Bürgersaal

49,- 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, 29. September 2026, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Bürgersaal

97,50 EUR

Rückenfit - Rückenkräftigung

302601

Carmen Bühler

Montag, 18:45-19:45 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 10 x

Festhalle Meißenheim, 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, 30. September 2026, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, 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.

302603

Sonja Göhringer

Donnerstag, 10:05-11:05 Uhr

ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Bürgersaal

49,50 EUR

Gymnastik auf dem Stuhl

Ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes Bewegungsprogramm im Sitzen. Der Stuhl dient als Trainingsgerät und sichere Unterstützung. Mit gezielten Übungen werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht gefördert. Besonders geeignet für alle, die nicht mehr gut auf die Matte kommen und dennoch aktiv bleiben möchten. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

302606

Sonja Göhringer

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr

ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, 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, 18:30-19:30 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, 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, 19:30-20:30 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 10 x

Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Bürgersaal

49,50 EUR

VHS Ringsheim/Rust

Kaiserstraße 41
77933 Lahr/Schw.

Tel. 07821 / 918 0
vhsringsheim-rust@lahr.de



Vorträge

USA - Höhepunkte der Südstaaten

Mit faszinierenden Bildern nimmt Heinrich Dixa die Zuschauer mit auf eine Bilderreise durch Louisiana, Georgia, South Carolina, Tennessee und Florida. Beindruckende Städte wie New Orleans, Memphis und Atlanta, endlose Strände und unberührte Wälder, den mächtigen Mississippi und die wilden Berge der Appalachen, die sich über 2.400 km entlang der Ostküste entlang ziehen.

109701

Heinrich Dixa
Sonntag, 11. Oktober 2026, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
5,- EUR



Leistenbruch, Nabelbruch und Co. - Wann muss operiert werden?

Leistenbruch, Gallensteine oder Divertikel gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Bauchraum. Doch wann reichen Beobachtung und Medikamente aus - und wann ist eine Operation sinnvoll? Chefarzt Dr. Werner Lindemann erklärt verständlich, wie diese Erkrankungen entstehen, welche Beschwerden ernst genommen werden sollten und welche modernen, schonenden Operationsverfahren heute zur Verfügung stehen. Im Anschluss besteht Gelegenheit, Fragen zu stellen.

303701

Dr. med. Werner Lindemann
Dienstag, 13. Oktober 2026, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
Eintritt frei

Osteoporose

Osteoporose zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten und bleibt dennoch oft lange unbemerkt. Viele Betroffene erfahren erst nach einem Knochenbruch von der Erkrankung. Doch wer ist besonders gefährdet? Wie lässt sich Osteoporose vorbeugen, früh erkennen und wirksam behandeln? Dr. Arndt Becker informiert über Ursachen, Risikofaktoren, moderne Diagnose- und Therapiemöglichkeiten und zeigt, wie sich die Knochengesundheit bis ins hohe Alter erhalten lässt. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen aus dem Publikum.

303702

Dr. Arndt Becker
Donnerstag, 12. November 2026, 19:00 Uhr
Rust, Altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7
Eintritt frei

Indonesien: Unterwegs in Irian Jaya / Westpapua

Bertram Rueb nimmt die Zuschauer mit auf eine abenteuerliche Reise zu den Ureinwohnern von Westpapua. Wege durch Dschungel und Sümpfe, Balanceakte über Baumstämme führen zu einem der letzten Wildnisgebiete der Erde mit Naturschönheiten und beeindruckenden Menschen. Eine unvergessliche Tour in fantastischer Dschungellandschaft, begleitet von versierten Führern und Trägern.

109702

Bertram Rueb
Sonntag, 22. November 2026, 19:00 Uhr
Ringsheim, Katholisches Pfarrhaus, Herrenstr. 11
5,- EUR



Zypern - Insel der Aphrodite

Die Bilderreise führt auf die wunderschöne Mittelmeerinsel Zypern, die auch „Insel der Aphrodite“ genannt wird. Höhepunkte dieses abwechslungsreichen Vortrags sind die geheimnisvollen Scheunendachkirchen im Troodosgebirge oder die antiken Gräber in Paphos. Ausflüge in den nördlichen Teil der Insel führen nach Salamis, Famagusta und Nikosia.

109703

Heinrich Dixa
Sonntag, 17. Januar 2027, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
5,- EUR



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, 9. Oktober 2026, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: AlpaWaKi, Ettenheimweiler, Am Kreuzbuck.
Die Hohlgaße berghoch der Beschilderung „AlpaWaKi“ folgen.
32,50 EUR (Kinder ab 4 J. kostenpflichtig)

Naturerlebnis Taubergießen im goldenen Oktober - Bootsfahrt mit Wanderung

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, 11. Oktober 2026, 8:45-13:00 Uhr
Treffpunkt: 8:45 Uhr am Parkplatz WEIER in 79365 Rheinhausen, Ortsteil Oberhausen, Rheingasse 21,50 EUR

Besançon - die grüne Stadt Frankreichs Tagesfahrt

Besançon, einst Hauptstadt der Freigrafschaft Burgund, zählt zu den grünsten Städten Frankreichs. Als Stadt der Kunst und Geschichte begeistert sie mit ihrem reichen Erbe und einzigartiger Architektur. Nach einer Stadtführung besuchen wir die zum UNESCO-Welterbe gehörende Zitadelle. Anmeldung und Bezahlung erfolgt nur über den Kulturkreis Ringsheim, E-Mail: heinrich@dixa.de. oder Tel. 078 22/896 761.

109708

Heinrich Dixa
Sonntag, 11. Oktober 2026, 7:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus Ringsheim, Denkmalstr. 16.
115,- EUR (inkl. Bus, Führungen)

Natur

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, 18:30-20:00 Uhr
22. September/13. Oktober/10. November/
8. Dezember 2026
Ringsheim, Karl-Person-Schule
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Denksport

Frauen lernen Cego spielen zu viert und zu dritt - für Anfängerinnen

Cego ist ein traditionelles badisches Kartenspiel und erfreut sich wieder zunehmender Beliebtheit. Lernen Sie gemeinsam mit anderen Frauen die grundlegenden Spielregeln und vertiefen ihr Cego-Wissen. Gleichzeitig trainieren Sie Konzentration und Gedächtnis. Bitte Cego-Spielkarten mitbringen. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

200702

Edeltraut Maurer
Donnerstag, 19:00-22:00 Uhr
ab Donnerstag, 8. Oktober 2026, 4 x
Ringsheim, Bürgerhaus, Raum Albigny
Kostenfrei

Tanzen

Line Dance für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Line Dance ist der richtige Kurs für alle Tanzbegeisterten. 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, 30. September 2026, 7 x
Ringsheim, Bürgerhaus
42,- EUR

Entspannung – Bewegung

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
28.09. / 05.10. / 12.10. / 19.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11. /
23.11. / 07.12. / 14.12.2026 / 11.01. / 18.01. / 25.01.2027,
jeweils 18:30-19:30 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
Kostenfrei (Anmeldung nicht erforderlich)

Yoga

301740

Petra Ambros
Freitag, 17:00-18:30 Uhr
ab Freitag, 4. Dezember 2026, 5 x
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
29,50 EUR

Gymnastik für Senioren

Fit bleiben im Alter

Am 28.09./02.11./09.11. und 30.11. findet der Kurs nicht statt. In den Herbstferien findet der Kurs statt.

302702

Isabella Linsin
Montag, 10:15-11:15 Uhr
ab Montag, 14. September 2026, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

Am 28.09./02.11./09.11. und 30.11. findet der Kurs nicht statt. In den Herbstferien findet der Kurs statt.

302703

Isabella Linsin
Montag, 9:00-10:00 Uhr
ab Montag, 14. September 2026, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
39,50 EUR

Gymnastik für Männer (50plus)

Am 04.11. findet der Kurs nicht statt.

302705

Hermann Bucher
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
47,50 EUR

Rückenfit

Am 26.11. findet der Kurs nicht statt.

302706

Hildegard Weber
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
47,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

302709

Irina Meier
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29
39,50 EUR

Zumba®

Am 02.11./09.11./30.11. u. 21.12. findet der Kurs nicht statt.

302711

Melanie Ediger
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 28. September 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 - Hausmannskost

Wir bereiten drei typische, bodenständige und traditionelle Gerichte, eben die Klassiker der sog. «Hausmannskost» zu. Dabei lernen wir, worauf es ankommt, um ein perfektes Gelingen zu erhalten. Mit regionalen Zutaten und handwerklichen Garmethoden entstehen Gerichte, die jeder selbst problemlos zubereiten kann.

305701

Heinrich Dix
Donnerstag, 15. Oktober 2026, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust, Kirchstr. 9, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Backen wie die Profis

Unter der Anleitung eines Konditormeisters lernen die Teilnehmer, wie man professionelles Hefegebäck herstellt. Bitte mitbringen: Handrührgerät (Knethaken), Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter

305702

Hans-Dieter Busch
Freitag, 30. Oktober 2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Rust, Lehmann Küchen, Tullastr. 2
25,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

Tex-Mex-Küche

Tex-Mex verbindet die würzigen Aromen Mexikos mit den herzhaften Einflüssen der texanischen Küche zu einem unverwechselbaren Geschmackserlebnis. Wir bereiten beliebte Klassiker mit frischen Zutaten, kräftigen Gewürzen und authentischen Rezepten zu. Abwechslungsreiche Gerichte, die von feuriger Schärfe bis zu raffiniertem Comfort Food reichen - unkompliziert, gesellig und voller Genuss.

305703

Damyan Mihov
Samstag, 7. November 2026, 10:00-14:00 Uhr
Rust, Lehmann Küchen, Tullastr. 2
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Plätzchen backen: effektiv und kreativ

Jede Person bringt einen Teig (am besten die doppelte oder dreifache Menge) mit und backt die Sorte Plätzchen, die sie am besten kann. Dazu gibt es neue Rezepte, Erfahrungen und Tipps und am Schluss haben wir eine gefüllte Dose mit den unterschiedlichsten Sorten. Bitte mitbringen: Große Gebäckdose, zwei- oder dreifache Menge Teig, 2 Geschirrtücher, Schürze.

305705

Margrit Munz
Donnerstag, 19. November 2026, 18:30-20:45 Uhr
Schule Rust, Kirchstr. 9, Lehrküche
15,- EUR

Sprachen

Spanisch für Interessierte mit Vorkenntnissen (A1/A2)

422701

Carla Louis

Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
102,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Junge VHS

Rangerworkshop

Tag des Apfels für kleine Entdecker (6-12 J.)

Heute besuchen wir das Streuobstmuseum und haben Spaß beim Erforschen der Streuobstwiese.

Wo wachsen die Äpfel und warum sind sie so besonders? Aus den gesammelten Äpfeln machen wir unseren eigenen, superleckeren Apfelsaft. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum.

Tel.: 07822/864536,

E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

109720

Naturzentrum Rheinauen

Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14:30-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR



Rangerworkshop

Winter-Abenteuer für Kinder (6-12 J.)

Einen Tag vor Heiligabend wollen wir uns bei Spielen und einer kleinen Winterwanderung auspowern. Anschließend gibt's gemütliches Aufwärmen am Lagerfeuer mit einem leckeren Weihnachtspunsch. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum.

Tel.: 07822/864536,

E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de

109721

Naturzentrum Rheinauen

Mittwoch, 23. Dezember 2026, 10:00-12:30 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR

Bild- und Fotonachweise

Doris Adler: S. 48 Mitte
Amtsgericht Lahr: S. 8 unten
Wolfgang Bahr: S. 10 links unten
Braxart: S. 8 rechts
Peter Bauer: S. 15 rechts
Ronald Buck: S. 1, 3
Bundesstiftung Aufarbeitung: S. 8 links
Luana De Camargo Schuster: S. 27 Mitte oben
Heinrich Dix: S. 50 links, 50 Mitte unten
Ulrike Fretter: S. 16 rechts
Daniela Friedemann: S. 33 rechts unten
Gemeinde Friesenheim: S. 39 oben
Gemeinde Kappel-Grafenhausen: S. 43 oben
Gemeinde Kippenheim: S. 45 oben
Gemeinde Meißenheim: S. 48 oben
Gemeinde Ringsheim: S. 50 oben
Gemeinde Schwanau: S. 53 oben
Carola Goetsch: S. 33 links unten

Oliver Gutknecht: S. 56 Mitte
Ewald Hall: S. 10 links oben
Ulrike Harter: S. 33 rechts Mitte, 38, 40
Bernd Himmelsbach: S. 15 Mitte unten
Susanne Hofmann: S. 15 Mitte oben
iStock: U1, S. 3, 4, 5, 6, 7 oben, 13 oben, 18, 24 oben, 25, 28 oben, 32, 45, 52
Dörte Janzen: S. 7 Mitte unten
Zlatka Kiryakova: S. 56 rechts
Gabriele Melcher: S. 44 rechts
Pixabay: S. 8 Mitte oben, 11, 12, 14 links, 16 links, 19, 20, 28 unten, 29, 30, 39 Mitte, 46 Mitte, 48 unten, 55 links Mitte
privat: S. 10 rechts, 14 rechts, 17, 43 Mitte,
Elke Rasener-Siefert: S. 46 rechts
Günther Rentschler: S. 48 links, 53 Mitte
rhofoto: S. 14 Mitte
Bertram Rueb: S. 50 Mitte
Thomas Sattler: S. 33 links Mitte
Carmen Schächtele: S. 43 rechts

Stefan Schiff: S. 33 Mitte
Philine Schweikert: S. 26, 27 Mitte unten
Birschen Sen-Acigöz: S. 27 rechts
Lena Siefert und Natalie Hammann: S. 44
Gerhard Silberer: S. 39 links
Stadt Achern: S. 13 links
Stadt Ettenheim: S. 33 oben
Stadt Mahlberg: S. 46 oben
Stadtarchiv Lahr, Dieterle Bestand: S. 7 Mitte oben
Stadtmuseum Lahr: S. 13 rechts
Helmut Stingl: S. 13 Mitte
SWR: S. 47 unten
Angela Tacke: S. 10 Mitte
Bernd Tacke: S. 53 links
Universität Tübingen: S. 7 rechts
US National Archives and Records Administration: S. 7 links
VHS Lahr: S. 24 unten
Sena Vögele: S. 55 unten
Manuel Wenski: S. 55 oben



VHS Schwanau
Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau

Tel. 07824 / 58 48 25
vhs-schwanau@lahr.de

Vorträge – Filme

Hundekommunikation richtig deuten Vortrag

Hunde kommunizieren ständig über Körper, Mimik, Haltung und Verhalten - doch viele Signale werden falsch gedeutet. Typische Irrtümer: „wedelnder Schwanz = Freude“ oder „Zähne zeigen = böse“. Der Vortrag richtet sich an Hundehalter, Tierfreunde, Nachbarn oder Menschen, die im Alltag Hunden begegnen wie Lieferdiensten. Gute Kommunikation beginnt mit Verstehen.

106805

Inga Dingeldein
Mittwoch, 7. Oktober 2026, 19:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Masuren - Filmvortrag

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

109801

Bernd Tacke
Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)

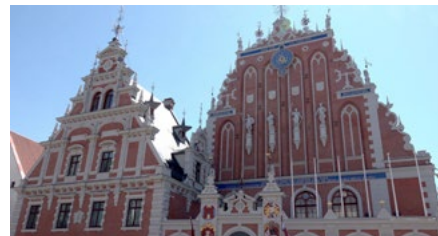


Das Baltikum – Litauen, Lettland, Estland Filmvortrag

In Litauen, Lettland und Estland treffen unberührte Natur, Geschichte und Kultur aufeinander. Menschenleere Landschaften, historische Städte wie Vilnius, Riga und Tallinn, Tartu mit einer alten Universität und Spuren deutscher Vergangenheit prägen das Bild. Günther Rentschler zeigt in seiner Dokumentation die Region in beeindruckenden Filmaufnahmen.

109802

Günther Rentschler
Mittwoch, 4. November 2026, 19:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



Tiere

Das Hunde-Einmaleins – Kurs mit Hund

In diesem Kurs legen wir gemeinsam den Grundstein für eine klare, faire und alltagstaugliche Hundeerziehung. Ziel ist es, die Orientierung Ihres Hundes am Menschen zu stärken und ein vertrauensvolles Miteinander aufzubauen. Im Kurs wird praxisnahes Wissen mit alltagstauglichen Übungen vermittelt, die Sie direkt umsetzen können. Bitte bringen Sie Ihren Hund mit. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

106806

Inga Dingeldein
Samstag, 14:30-15:30 Uhr
ab Samstag, 17. Oktober 2026, 6 x
Hundeplatz Nonnenweier, Poststr. 44
39,- EUR



Tanzen – Nähen

Line Dance

205801

Sonja Roth
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle, Schulstr. 9
39,50 EUR

205802

Sonja Roth
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle, Schulstr. 9
39,50 EUR

Kreatives Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Nähkurs lernen Anfänger/innen die Grundbegriffe des Nähens und fertigen einfache Teile wie Rock oder Hose. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen. Unter fachkundiger Anleitung üben Sie Stoff- und Schnittausswahl, Kopieren eines Schnittes, Zuschneiden, Nähetechniken und fertigen Kleidungsstücke nach eigener Wahl. Einfache Vorkenntnisse sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff und Schnitt, Nähzubehör, Bleistift, Maßband.

209803

Elena Kundik
Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr
22. Oktober / 5. November / 12. November /
19. November 2026
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Handarbeitsraum
78,- EUR

Entspannung

Sanftes Yoga für den Rücken

301841

Ursula Asimus
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
58,50 EUR

Hatha-Yoga

301842

Silvia Siegenführ
Dienstag, 18:20-19:35 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
55,50 EUR

301843

Silvia Siegenführ
Dienstag, 19:45-21:00 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
55,50 EUR

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

301847

Nicole Seubert
Montag, 10:00-11:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
58,50 EUR

Bewegung

Pilates

Einführung

302803

Valentina Manukanc
Freitag, 10:35-11:35 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

Mittelstufe

302802

Valentina Manukanc
Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

Fortgeschrittene

302801

Valentina Manukanc
Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

Fitnessgymnastik

Ein individuelles Belastungsprogramm für eine gute Körperhaltung, Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302811

Irina Meier
Montag, 9:00-10:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
49,50 EUR

Body Shape - Ganzkörpertraining

302812

Katja Stengg
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Elzhalle Wittenweiler, Elzstr. 2
39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

302850

Martin Rinkenauer
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Schule Nonnenweiler
39,50 EUR

302851

Martin Rinkenauer
Dienstag, 19:10-20:10 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Schule Nonnenweiler
39,50 EUR

302852

Irina Meier
Mittwoch, 17:45-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Schule Nonnenweiler
39,50 EUR

302853

Irina Meier
Mittwoch, 18:50-19:50 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Schule Nonnenweiler
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, 23. Oktober 2026, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
19,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Wir backen unsere Brötchen selbst - Grundkurs

Backen mit Hefe ist nicht schwer. Wir backen einfaches Laugengebäck und Vollkornbrötchen. Sie erfahren, welche Mehle sich zum Backen eignen und welches Zubehör tatsächlich notwendig ist. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Teigkarte, Getränk, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305805

Thorsten Brandt
Freitag, 16. Oktober 2026, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
16,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

Französisch

Französisch A2.2 - 11. Semester

On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 6.

408801

Marie-Christine Drouot
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch B1.2 - 19. Semester

On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 6.

408802

Marie-Christine Drouot
Montag, 10:45-12:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Dein Näh-Abenteuer: Vom alten Hemd zum coolen Kuschelkissen! (8-12 J.)

In diesem Kurs lernst du, wie man eine Nähmaschine zähmt und dabei etwas Tolles erschafft! Wir verwandeln ein altes Hemd von Papa (oder Opa) in ein stylisches Kissen. Knöpfe sind schon dran - wir nutzen sie einfach als Verschluss! Das ist nicht nur nachhaltig („Upcycling“), sondern sieht auch Profi-mäßig aus. Bitte mitbringen: Nähmaschine, altes Hemd mit Knöpfen, Schere, Faden, Maßband.

209810

Elena Kundik
Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr
Samstag, 24. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Handarbeitsraum
39,- EUR

Plätzchenduft und Zuckerguss

Weihnachtsbäckerei für Kinder (7-11 J.)

Wir backen zusammen Plätzchen und anderes weihnachtliches Gebäck. Ein Nachmittag voller Spaß, Weihnachtsduft und Vorfreude. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305803

Thorsten Brandt
Samstag, 28. November 2026, 14:00-17:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
16,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

305804

Thorsten Brandt
Samstag, 5. Dezember 2026, 14:00-17:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
16,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)



VHS Seelbach/Schuttertal

Zlatka Kiryakova und Damyan Mihov

Rehbergblick 6
77960 Seelbach

Tel. 07823 / 209 61 76
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

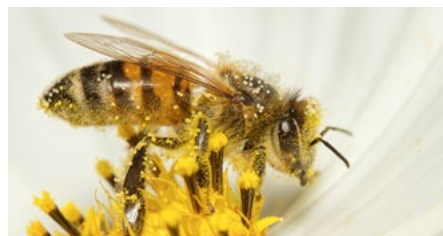
Vortrag

Was sollte ich wissen, bevor ich mit dem Imkern anfangе

Haben Sie schon darüber nachgedacht, mit dem Imkern zu beginnen - wissen aber noch nicht, was Sie wirklich erwartet? In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick darüber, was das Imkerhandwerk ausmacht. Wir zeigen Ihnen, welche Anschaffungen notwendig sind und sprechen rechtliche Aspekte an. Wie lassen sich Fehlkäufe vermeiden?

109905

Michael Erb
Donnerstag, 14. Januar 2027, 18:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum Geroldseckerstr. 10a, Foyer
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)



Kreativität

Holzuhr mit Schwarzwaldmotiven

Ein Stück Heimat selber anfertigen können Sie in diesem Kurs. Für die eigenen vier Wände oder als Geschenk. Wir bauen eine Holzuhr mit Schwarzwaldmotiven, wobei hochwertige Materialien zum Einsatz kommen, die viele individuelle Möglichkeiten bieten. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

210903

Sena Vögele
Samstag, 14. November 2026, 13:00-17:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Geroldsecker Str. 10a, Werkraum
26,- EUR (zzgl. ab ca. 20,- EUR Materialkosten nach Verbrauch)

210904

Sena Vögele
Samstag, 30. Januar 2027, 13:00-17:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Geroldseckerstr. 10a
26,- EUR (zzgl. ab ca. 20,- EUR Materialkosten nach Verbrauch)



Tanzen

Line Dance für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (A1)

205918

Jasmin Zehnle
Dienstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 12 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
48,- EUR

Line Dance für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (A2)

Am 23.11. und 21.12.2026 findet kein Unterricht statt.

205917

Jasmin Zehnle
Montag, 17:15-18:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 12 x
Seelbach, Schulzentrum, Geroldsecker Str. 10a, Turnhalle, Gymnastikraum
48,- EUR

Line Dance für Fortgeschrittene (F1)

Am 23.11. und 21.12.2026 findet kein Unterricht statt.

205920

Jasmin Zehnle
Montag, 18:20-19:50 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 12 x
Seelbach, Schulzentrum, Geroldsecker Str. 10a, Turnhalle, Gymnastikraum
71,50 EUR

Entspannung – Bewegung

Yoga für Anfänger

301941

Snjezana Novak
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 15. September 2026, 10 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
58,50 EUR

Yoga für Anfänger

301942

Snjezana Novak
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 16. September 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, 30. September 2026, 10 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
73,- EUR

Sanftes Yoga für den Rücken

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, Gymnastikmatte.

301944

Sybille Schabla
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Grundschule Dörlinbach, Oberdorf
97,50 EUR

Figur-Fitness

302903

Viktoria Maier
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 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, 28. September 2026, 10 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
49,50 EUR

302907

Marianne Kuhn
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
49,50 EUR

Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining

302908

Viktoria Maier
Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 12 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
59,50 EUR

Kochen

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

Mexikanische Küche

In der mexikanischen Küche werden viele Kräuter, Gewürze und Chili verwendet, um die leckeren Spezialitäten zu würzen. Darüber hinaus sind Mais und Bohnen wichtige Zutaten bei vielen mexikanischen Gerichten. Wir kochen ein in Mexiko sehr beliebtes Gericht: Enchiladas. Dazu wird Guacamole zubereitet- sie ist mehr als nur ein Dip – sie ist ein Stück mexikanische Kultur, ein vielseitiger Begleiter in der Küche und ein echter Genuss.

305901

Damyan Mihov

Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00-14:00 Uhr

Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- 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.

305902

Damyan Mihov

Samstag, 24. Oktober 2026, 10:00-14:00 Uhr

Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Orientalische Vorspeisen - schnell und lecker

Tauchen Sie ein in die vielfältige Küche des Orients und lernen Sie die Zubereitung ausgewählter Vorspeisen-Mezze- kennen. Gemeinsam kochen wir Kashke Kadu (Kürbis mit Joghurt und Minze), Mirza Ghasemi (geräucherte Auberginen mit Tomaten und Ei), den frischen Brotsalat Fattoush, die würzige Paprika-Walnuss-Paste Muhammara sowie Kusalak Manti, gefüllte Teigtaschen nach traditioneller Art.

305903

Mansoureh Saghaei Lighvan

Samstag, 7. November 2026, 10:00-14:00 Uhr

Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Junge VHS

Starke Kinder - spielerisches Entspannungstraining

In diesem Kurs lernen Kinder auf spielerische und kreative Weise verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen. Durch Fantasiereisen, Atemübungen, Bewegung, kleine Spiele und bewusste Ruhepausen entdecken die Kinder, wie sie zur Ruhe finden und ihre Gefühle besser wahrnehmen können. Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Trinken.

301947

Lea Jäger

Freitag, 16:00-17:00 Uhr

ab Freitag, 16. Oktober 2026, 8 x

Grundschule Dörlinbach, Oberdorf
52,- EUR

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.

204903

Oliver Gutknecht

Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr

Seelbach, Schulzentrum, Zeichensaal, Geroldseckerstr. 10a
19,50 EUR (zzgl. 10,- EUR Materialkosten)



Weihnachtsbäckerei für Kinder (ab 6 J.)

Plätzchen backen gehört zu Weihnachten wie Tannenbaum, Kerzen, Geschenke. Wir werden gemeinsam unterschiedliche und vor allem leckere Plätzchen backen und verzieren. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter
Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305941

Zlatka Kiryakova

Freitag, 20. November 2026, 14:00-17:00 Uhr

Seelbach, Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
25,- EUR (zzgl. ca. 5,- 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



Engagiert für euch!

Bei der Sparkasse Offenburg/Ortenau gehört die gesellschaftliche Verantwortung genauso dazu wie das Girokonto oder die Baufinanzierung. Das ist der Grund, warum es uns so wichtig ist, die Vereine in der Region und damit auch die vielen ehrenamtlichen Helfer zu fördern.

Weitere Infos zu unserem
Engagement: sparkasse-saugut.de



Weil's um mehr als Geld geht.

Fördern? Finden
wir #saugut.



Sparkasse
Offenburg/Ortenau