

Vorträge

Portugal - Eine Flussreise auf dem Douro - Filmvortrag

Mit einem Flusskreuzfahrtschiff auf dem Douro von Porto bis nach Barca d'Alva durch die Heimat des Portweins zu reisen, darüber berichtet der neue Film von Bernd Tacke. Kleine und große Städte und Sehenswürdigkeiten, die abwechslungsreiche Landschaft entlang des Douro und die Verbindung von Natur, Kultur und Genuss sind Inhalte des Films.

109203

Bernd Tacke
Mittwoch, 19. Februar 2025, 19:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



Junge Eltern und gesetzliche Rente

Wie wirken sich Kindererziehung, Pausieren im Job und Rückkehr evtl. in Teilzeit auf die gesetzliche Rente aus? Wie werden Kindererziehungszeiten gutgeschrieben? Wie wirkt sich Berufstätigkeit während der Kindererziehungszeit auf die Rente aus? Der Vortrag richtet sich an alle, die sich über die Auswirkungen von Kindererziehung und spätere Arbeitszeitplanung auf die gesetzliche Rente informieren möchten.

103201

Anja Günther
Mittwoch, 12. März 2025, 18:00 Uhr
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)

Die Sternenberghalle wird renoviert, daher finden viele Veranstaltungen an einem anderen Ort statt. Bei Anmeldung erhalten Sie die Information zum aktuellen Veranstaltungsort bzw. finden Sie auf unserer Homepage <https://vhs.lahr.de>

Konfetti im Kopf - Demenz berührt mit vielen Gesichtern

Demenz ist der Oberbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher hirnorganischer Leistungs- und Funktionsstörungen. Der Weg vom Auftreten der ersten Anzeichen der Erkrankung bis hin zu einer gesicherten Diagnose ist mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Der Vortrag ist eine Kooperation von VHS Lahr mit dem Pflegestützpunkt Ortenaukreis - Außenstelle Lahr und dem Netzwerk Demenz, unterstützt aus den Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung, des Ortenaukreises und durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

303201

Heike Dorow
Mittwoch, 2. April 2025, 18:30 Uhr
Kursana Domizil
Eintritt frei

VHS unterwegs

In jedem Kurstermin werden die Kräuter behandelt, die gerade in der Natur zu finden sind. Sollte das Wetter es erlauben, machen wir einen kleinen Kräuterwanderung. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter vhs.lahr.de

Faszination Wildkräuter - zart und wild

Im Frühling zeigen sich die jungen Pflanzen von ihrer besten Seite. Bei einer kleinen Kräuterwanderung schauen wir uns die Wild- und Heilkräuter genauer an und erfahren, welche Heilkraft in ihnen steckt. Gemeinsam verarbeiten wir die gesammelten Pflanzen zu Küchensnacks und Heilmitteln. Dabei gibt es viele Tipps für die einfache Anwendung zuhause.

104202

Karina Schiebel
Mittwoch, 2. April 2025, 15:00-18:45 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
18,50 EUR (zzgl. ca. 10,- bis 14,- EUR Natural- und Skriptkosten)

Faszination Wildkräuter - Farbvielfalt

Die Pflanzen stehen jetzt in voller Blütenpracht. Auf unserem Kräuterspaziergang entdecken wir Wildkräuter. Wir vertiefen und besprechen ihre Heilwirkung und lernen, wie gesund die farbenfrohen Blüten und grünen Blätter für uns sind. Hierzu verarbeiten wir gemeinsam die gesammelten Kräuter zu einem Heilmittel und genießen einen kleinen Snack.

104204

Karina Schiebel
Mittwoch, 4. Juni 2025, 15:00-18:45 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
18,50 EUR (zzgl. ca. 10,- bis 14,- EUR Natural- und Skriptkosten)

Lektüre

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
11. März / 8. April / 6. Mai / 3. Juni / 1. Juli / 29. Juli 2025
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4
39,- EUR

Musik – Tanz

Gitarre Aufbaukurs II

Dieser Kurs soll die Teilnehmer zu einer weiteren Verfeinerung und Vertiefung des Gitarrenspiels in Schlagtechnik führen. Auch für Gitarrenfreunde, die ihr bisheriges Können auffrischen und vertiefen wollen. Dies geschieht anhand von bekannten und weniger bekannten Liedern. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

213210

Alois Oschwald
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 11. März 2025, 10 x
Auberghalle Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
59,50 EUR

Gitarre: Songs ohne Ende

Hier werden Lieder aller Musikrichtungen gespielt und gesungen. Voraussetzung: Beherrschung der gängigsten Akkorde (auch Barrégriffe) und Schlagtechniken.

213212

Alois Oschwald
Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 11. März 2025, 10 x
Auberghalle Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
59,50 EUR

Line Dance für Wiedereinsteiger

205209

Manuela Singrin
Montag, 16:45-18:15 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
59,50 EUR

Line Dance für Anfänger mit Grundkenntnissen

205210

Sonja Klötzle
Donnerstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 20. Februar 2025, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a
59,50 EUR

Mode

Nähen für Anfänger - Erwachsene

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine, verschiedene Stichtarten und schon nähen Sie einen Kissenbezug oder Beutel. Weitere Details im Internet unter vhs.lahr.de

209219

Ulrike Harter
Freitag, 21. Februar 2025, 17:30-20:30 Uhr
Samstag, 22. Februar 2025, 10:00-12:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
32,50 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. Weitere Details im Internet unter vhs.lahr.de

209221

Ulrike Harter
Donnerstag, 13. März 2025, 17:30-18:30 Uhr
Donnerstag, 20. März / 27. März / 3. April 2025, jeweils
17:30-20:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
58,- EUR

Kleider selber nähen - voll im Trend

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse mit der Nähmaschine Voraussetzung. Wir wagen uns an Oberteile. Gute Hobbynäherinnen entscheiden, was sie nähen möchten und können unter fachkundiger Anleitung ihr Wunschkleidungsstück fertigen. Weitere Details im Internet unter vhs.lahr.de

209223

Ulrike Harter
Dienstag, 17:30-19:45 Uhr
8. April / 29. April / 13. Mai / 27. Mai / 3. Juni 2025
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
73,50 EUR

Farbe und Stil - Mode und Make-up

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

209260

Kerstin Berg
Mittwoch, 12. März 2025, 17:00-20:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
29,50 EUR

Kreativität

Töpfern für Erwachsene

Ob Tierfiguren, Schalen oder Kugeln, bunt glasiert, in Terrakotta oder nur mit Oxiden - eigene Ideen können umgesetzt werden. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher. Materialkosten bitte bar im Kurs entrichten.

208205

Ulrike Holzenthaler-Welde
Freitag, 21. März 2025, 19:00-21:15 Uhr
Freitag, 4. April 2025, 19:00-21:15 Uhr
Oberschopfheim, Werkstatt der Dozentin, Burgunderweg 1
29,50 EUR (zzgl. Materialkosten ca. 6,- bis 8,- EUR plus Brennkosten ca. 20,- bis 25,- EUR nach Verbrauch)

Romantische Deko-Eier aus Beton

Wir stellen die Form für das Deko-Ei selbst her und füllen Sie mit Beton. Im Anschluss wird eine schöne Struktur auf der Oberfläche mit Häkel- und Klöppelspitze gezaubert. Sowie das Ei getrocknet ist, bekommt es noch etwas Farbe. Bitte mitbringen: Latexhandschuhe, Küchenmesser (wenn vorhanden: Skalpell), Cutter mit schmaler Klinge, großes Schneidebrett, Papierschere, alte Häkel- oder Klöppelspitze

210205

Ulrike Harter
Freitag, 28. März 2025, 18:00-20:00 Uhr
Samstag, 29. März 2025, 10:00-12:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Zeichensaal, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

Kieselsteinbilder - grenzenlose Ideen für Erwachsene

Witzige Bilder werden mit kleinen Steinen gebastelt, bemalt oder unbemalt. Mit feinen Linien mit dem Edding-Stift oder einem Lackstift ergeben sich so wunderschöne Bilder. Weitere Details im Internet unter vhs.lahr.de

210206

Ulrike Harter
Donnerstag, 3. Juli 2025, 18:00-20:15 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
11,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)

Entspannung – Bewegung

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

Achtsamkeit in der Natur - Frühlingserwachen

Erleben Sie den Frühling in voller Blüte und tauchen Sie ein in die Kraft der erwachenden Natur! In dem Workshop „Achtsamkeit in der Natur“ schenken wir uns Zeit für einfache geführte Achtsamkeitsübungen. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt, ausgenommen Gewitter oder Sturm. Bitte an wetterentsprechende Kleidung denken, etwas zu trinken und eine Sitzunterlage mitbringen, evtl. Kopfbedeckung und Sonnenschutz.

301201

Anne Christoph
Sonntag, 23. März 2025, 10:00-12:15 Uhr
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4
11,- EUR

Achtsamkeit in der Natur - Sommeredition

Gönnen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie die volle Pracht des Sommers mit allen Sinnen! In unserem Workshop „Achtsamkeit in der Natur“ tauchen wir ein in die Wärme und Lebendigkeit der Sommerlandschaft. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt, ausgenommen Gewitter oder Sturm. Bitte an wetterentsprechende Kleidung denken, etwas zu trinken und eine Sitzunterlage mitbringen, evtl. Kopfbedeckung und Sonnenschutz.

301202

Anne Christoph
Sonntag, 29. Juni 2025, 10:00-12:15 Uhr
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4
11,- EUR

Yoga am Morgen

301241

Regina Lauer
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr
ab Mittwoch, 12. März 2025, 15 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
97,50 EUR

Hatha-Yoga

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

301243

Eva Kollmer
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 20. Februar 2025, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
58,50 EUR

Die Sternenberghalle wird renoviert, daher finden viele Veranstaltungen an einem anderen Ort statt. Bei Anmeldung erhalten Sie die Information zum aktuellen Veranstaltungsort bzw. finden Sie auf unserer Homepage <https://vhs.lahr.de>

Rückenfit

Denise Pitzke
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
49,50 EUR

302203

Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 19. Februar 2025, 10 x

302204

Mittwoch, 10:15-11:15 Uhr
ab Mittwoch, 19. Februar 2025, 10 x

Body Shape - Ganzkörpertraining

302208

Letizia Sansone
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 18. Februar 2025, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
49,50 EUR

Zumba®**302209**

Irma Jariashvili-Ziebold
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 20. Februar 2025, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
49,50 EUR

Pil&oga (Pilates & Yoga)

Pil&oga ist ein Ganzkörpertraining, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen fließenden Bewegungen aus Pilates und Yoga kombiniert werden.

Beatrix Gschimailo

Anfänger und Fortgeschrittene**302214**

Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 13 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4
64,50 EUR

Anfänger und Fortgeschrittene**302212**

Montag, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 13 x
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4
64,50 EUR

Fortgeschrittene**302213**

Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 19. Februar 2025, 13 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1
64,50 EUR

Aqua-Gymnastik für Frauen**302231**

Gabriele Bickel
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 18. Februar 2025, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
50,- EUR

Aqua-Gymnastik für Frauen

Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
53,- EUR

302233

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 20. Februar 2025, 12 x

302234

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 20. Februar 2025, 12 x

302235

Donnerstag, 19:45-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 20. Februar 2025, 12 x

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Monja Eckert
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

302238

Montag, 16:00-16:45 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x

302239

Montag, 16:45-17:30 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x

302240

Montag, 17:30-18:15 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x

Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik**302250**

Gabriele Bickel
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
50,- EUR

Anfängerschwimmen für Frauen und Männer**302252**

Gabriele Bickel
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
83,- EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Kenntnisse einer Schwimmlage werden vorausgesetzt.

302255

Gabriele Bickel
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Dienstag, 18. Februar 2025, 10 x
Lehrschwimmbecken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
61,50 EUR

Ernährung

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

Die Basen-Kur - Erholende Auszeit für den Körper

Diese gemeinsame Basenfastenwoche hilft, die Weichen für eine dauerhaft „basenreiche“ Ernährung zu stellen. Am ersten Abend erhalten Sie alle notwendigen Informationen zum Durchführen einer Basenfastenwoche. Sie erhalten eine fachkundige Begleitung und erfahren viel Wissenswertes über basische Rezepte und wie es nach dem Basenfasten weitergehen kann. Naturalkosten und Skriptkosten bitte bar entrichten.

303205

Beate Kecac
Mittwoch, 19. März 2025, 19:00-21:15 Uhr
Samstag, 22. März 2025, 9:30-13:30 Uhr
Montag, 24. März 2025, 19:00-21:15 Uhr
Donnerstag, 27. März 2025, 19:00-21:15 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
55,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten und 3,- EUR Skript)

Balance im Topf: Diabetes-Kochkurs für gesunden Genuss

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten für eine gesunde und genussvolle Ernährung trotz Diabetes kennen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Diabetes leben oder präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen und köstlichen Rezepten Ihren Blutzuckerspiegel stabilisieren.

305204

Michael Dockhorn
Mittwoch, 19. März 2025, 18:00-21:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Basisch kochen - Der leichte Weg zu mehr Vitalität

Wir kochen mit rein basischen Lebensmitteln gesunde, vor allem auch für den Alltag geeignete Mahlzeiten.

305205

Beate Kecac
Montag, 19. Mai 2025, 18:00-21:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Fingerfood

Mit praktischen Tipps und Techniken werden wir verschiedene Canapés zubereiten. Dabei möchte ich das Vertrauen in die eigenen Kochkünste stärken, damit Sie entspannt und fröhlich mit Ihren Freunden feiern können.

305206

Christiane Bischoff
Donnerstag, 22. Mai 2025, 18:00-21:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Englisch für den Alltag (A2)

406201

Michael Lehmann
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 15 x
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
109,50 EUR

Französisch für Fortgeschrittene - konversationsorientiert

408201

Sylvie Kurz
Donnerstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 20. Februar 2025, 12 x
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Eingang Grundschule
88,- EUR

Junge VHS

Löwenstarke Kinder

Kinder erlernen Strategien, um mit herausfordernden Situationen besser klar zu kommen. In diesem Selbstbehauptungskurs lernen die Kinder selbstsicher für sich einzustehen, klare Kommunikation und richtig Hilfe zu holen. Wie finden sie eigenverantwortlich Lösungen, um so mit Konflikten oder Herausforderungen besser umzugehen? Am Ende des Kurses erhalten die Eltern eine ca. 30-minütige Info, was und wie den Kindern vermittelt wurde.

Sandra Freynhofer
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Turnraum (Neue Mensa)
58,50 EUR

Für Kinder von 6-8 J.

106202

Samstag, 10. Mai 2025, 10:00-12:45 Uhr
Samstag, 17. Mai 2025, 10:00-12:45 Uhr
Samstag, 24. Mai 2025, 9:30-12:45 Uhr

Für Kinder von 9-12 J.

106203

Samstag, 10. Mai 2025, 14:00-16:45 Uhr
Samstag, 17. Mai 2025, 14:00-16:45 Uhr
Samstag, 24. Mai 2025, 13:30-16:45 Uhr

Töpfern für Kinder (6-11 J.)

Wir töpfeln Tierfiguren, Spielsachen, Gartendekos oder der Jahreszeit entsprechende Objekte.

208206

Ulrike Holzenthaler-Welde
Samstag, 29. März 2025, 14:30-16:45 Uhr
Oberschopfheim, Werkstatt der Dozentin, Burgun-
derweg 1
15,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material- und Brennkosten)

Basteln für Kinder ab 6 J.: Segelboot-Mobile

Aus Treibholz, Stoffresten und Juteband stellen wir lustige Boote her, die zu einem Mobile zusammengebaut werden. Was bringe ich mit? Weitere Informationen unter vhs.lahr.de

210220

Ulrike Harter
Freitag, 23. Mai 2025, 16:00-19:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7
Zeichensaal, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
15,- EUR (zzgl. ca. 2,- bis- 8,- EUR Materialkosten)

Süße Häschen zu Ostern backen (8-15 J.)

Aus Hefe- und Ölteig backen wir lustige Hasen zu Ostern. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305244

Ulrike Harter
Samstag, 12. April 2025, 10:00-12:30 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. Naturalkosten)



Backen zum Muttertag (ab 8 J.)

Wir backen gemeinsam buttrig zarte Mürbeteigkekse zum Muttertag und verzieren sie liebevoll mit Fondantmasse oder Zuckerdekor. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305245

Melanie Schmid
Freitag, 9. Mai 2025, 15:00-18:00 Uhr
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
25,- EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Naturalkosten)