



Vorträge

Abenteurer Himalaya - Trekkingtour am 8.163 m hohen Manaslu

Die Umrundung des Manaslu-Massivs zählt zu den absoluten Traumrouten in Nepal. Die sehr anspruchsvolle Trekkingtour führt hinauf bis zur Überquerung des über 5.000 m hohen Larkya-Passes. Zusammen mit weiteren Alpinisten, Bergführern und Sherpas stellte sich Gerhard Silberer dieser Herausforderung.

109201

Gerhard Silberer

Donnerstag, 16. März 2023, 19:00 Uhr
Friesenheim, Sternberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a
4,- EUR (Anmeldung erwünscht)

Portugal - von Lissabon zur Algarve Filmvortrag

Lissabon bietet eine beeindruckende Kulisse am Ufer des Rios Tajo. Ein Besuch der Altstadt „Alfama und Graca“ ist ein Muss. Die Algarve ist eine einmalige Küstenregion. Im Ostteil der Algarve finden sich weitläufige Sandstrände. Mitte und Westen sind geprägt durch eine wild zerklüftete Felsenküste mit herrlichen Badebuchten.

109202

Günther Rentschler

Mittwoch, 19. April 2023, 19:00 Uhr
Friesenheim, Sternberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a
4,- EUR (Anmeldung erwünscht)

Betriebsbesichtigung

Friesenheimer Unternehmen stellen sich vor

Werkstätte für Orgelbau Martin Vier

In 250 Jahren hat sich im Handwerk des Orgelbaus kaum etwas verändert. Der Oberweierer Orgelbauer Vier und seine acht Mitarbeiter legen großen Wert darauf, die Instrumente auf traditionelle Weise zu restaurieren und herzustellen. In der Zusammenarbeit entsteht durch handwerkliches, gestalterisches und organisatorisches Geschick ein bestmögliches Ergebnis.

103201

Martin Vier

Freitag, 21. April 2023, 15:00-17:00 Uhr
Friesenheim, Oberweier, Oberweierer Hauptstr. 31
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

VHS unterwegs

Ein Gang durch die Friesenheimer Geschichte - Besuch im Heiligenzeller Schloßle

Aus einer kleinen Kapelle in Heiligenzell entstand eine Propstei, die bis zur Säkularisierung im Jahr 1806 Bestand hatte. Ortsvorsteherin Brigitta Schrempf wird ihr Konzept für die künftige Nutzung des Heiligenzeller Schloßle vorstellen. In Kooperation von Volkshochschule und dem Historischen Verein Mittelbaden - Regionalgruppe Geroldseckerland.

101205

Ekkehard Klem

Samstag, 29. April 2023, 16:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Friesenheim - Heiligenzell,
St. Georgsweg 4, Parkplatz Schloßle
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Mit dem Förster im Wald - geführte Mountainbike-Tour im Friesenheimer Wald

In gemächlichem Tempo Lieblingsplätze mit dem Mountainbike erkunden und nebenbei allerlei Wissenswertes über den Wald erfahren. Wir fahren nur auf Wegen, die nach dem Landeswaldgesetz in Baden Württemberg erlaubt sind: Fahrwege über 2m Breite! Also keine Pfade mit Wurzeln o.ä. Mitfahren kann jeder ob mit E-Bike oder ohne Motor. Bitte an wetterangepasste Kleidung denken. Bei Starkregen findet die Veranstaltung nicht statt!

104201

Christian Junele

Samstag, 13. Mai 2023, 10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Friesenheim-Oberweier, Vollmerhütte
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)
Über eine Spende für den Verein „Unser Wald e.V.“ freuen wir uns.

Faszination Wildkräuter

In jedem Kurstermin werden die Kräuter behandelt, die gerade in der Natur zu finden sind, so dass auch Teilnehmer/innen, die schon frühere Kurse besucht haben, ihr Wissen vertiefen und erweitern können. Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Faszination Wildkräuter im Frühling Die Natur erweckt

Gemeinsam verarbeiten wir die gesammelten Pflanzen zu Küchensnacks, Likören, Salben, oder Tinkturen.

104202

Karina Schiebel

Mittwoch, 22. März 2023, 15:00-18:45 Uhr
Friesenheim Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
17,- EUR (zzgl. ca. 10,- bis 14,- EUR Natural- und Skriptkosten)

Faszination Wildkräuter - Blütenpracht

Wir sammeln und verarbeiten was uns der Mai bringt. Ob Blütensnack, Tinktur oder Öl, es gibt vielfältige Möglichkeiten, die Wild- und Heilkräuter zu nutzen.

104203

Karina Schiebel

Mittwoch, 3. Mai 2023, 15:00-18:45 Uhr
Aubergalle Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
17,- EUR (zzgl. ca. 10,- bis 14,- EUR Natural- und Skriptkosten)

Faszination Wildkräuter - Sommerliche Energie

Die meisten Pflanzen entwickeln zur Zeit der Sommerwende hier ihre stärkste Kraft. Wir vertiefen und besprechen ihre Heilwirkung und lernen, wie wir uns die Sommerpflanzen für den Winter haltbar machen können.

104204

Karina Schiebel

Mittwoch, 5. Juli 2023, 15:00-18:45 Uhr
Der Treffpunkt ist am Parkplatz Tennisplatz Oberweier.
17,- EUR (zzgl. ca. 10,- bis 14,- EUR Natural- und Skriptkosten)

Literatur

Lektüre im Gespräch

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

201203

Charlotte Schubnell / Marie-Luise Wiechers
Dienstag jeweils 18:00-19:30 Uhr
7. März / 4. April / 2. Mai / 30. Mai /
20. Juni / 25. Juli 2023
Friesenheim, Schloßle Heiligenzell, St. Georgsweg 4
33,50 EUR

Musik – Tanz

Stimme und Körperpercussion - Klatschen, Stampfen, Tönen

213201

Nina Salhab

Donnerstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 2. März 2023, 5 x
Friesenheim, Sternberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a,
36,- EUR (min. 5/max. 5 Teiln.)

Gitarre Aufbaukurs 2

213210

Alois Oschwald

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x
Aubergalle Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
68,- EUR

Gitarre: Songs ohne Ende

In diesem Kurs werden Songs und Lieder aus verschiedenen Musikrichtungen gespielt und gesungen.

213212

Alois Oschwald

Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x
Aubergalle Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
68,- EUR

Line Dance für Anfänger und Wiedereinsteiger

205209

Manuela Singrin

Montag, 16:45-18:15 Uhr

ab Montag, 27. Februar 2023, 10 x

Friesenheim, Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a
54,- EUR

Line Dance für Anfänger mit Grundkenntnissen

205210

Sonja Klötzle

Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr

ab Donnerstag, 2. März 2023, 10 x

Friesenheim, Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a
54,- EUR

Kreativität

Töpfern für Erwachsene

Ob Tierfiguren, Schalen oder Kugeln, bunt glasiert in Terrakotta oder nur mit Oxiden - eigenen Ideen können mit etwas Hilfe und Tipps umgesetzt werden, Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher.

208205

Ulrike Holzenthaler-Welde

Donnerstag, 2. März 2023, 19:00-21:15 Uhr

Donnerstag, 16. März 2023, 19:00-21:15 Uhr

Oberschopfheim, Werkstatt Dozentin, Burgunderweg 1
27,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 6,- bis 8,- EUR und Brennkosten ca. 20,- bis 25,- EUR nach Verbrauch)

Sommerkleid selber nähen

Aus leichtem Baumwoll- oder Viskosestoff nähen wir uns in wenigen Schritten ein tolles Schlupfkleid. Die Dozentin steht für Fragen zur Schnittausswahl vor Kursbeginn zur Verfügung. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

209220

Ulrike Harter

Donnerstag, 4. Mai 2023, 18:30-21:00 Uhr

Freitag, 5. Mai 2023, 18:30-21:00 Uhr

Friesenheim Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Raum C 113
23,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Entspannung – Bewegung

Yoga am Morgen

301241

Regina Lauer

Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr

ab Mittwoch, 1. März 2023, 14 x

Friesenheim, Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a
93,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Yoga

301243

Eva Kollmer

Donnerstag, 10:15-11:45 Uhr

ab Donnerstag, 2. März 2023, 8 x

Friesenheim, Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a
53,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Mobilisation mit Yoga

301244

Eva Kollmer

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr

ab Donnerstag, 2. März 2023, 8 x

Friesenheim, Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a,
35,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Rückenfit

Julia Walter

Friesenheim, Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a

45,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

302203

Mittwoch, 10:45-11:45 Uhr

ab Mittwoch, 1. März 2023, 10 x

302204

Mittwoch, 9:30-10:30 Uhr

ab Mittwoch, 1. März 2023, 10 x

Body Shape - Ganzkörpertraining

Sabrina Altergot

Friesenheim, Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a

36,- EUR

302206

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x

302207

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

ab Donnerstag, 2. März 2023, 10 x

302208

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 2. März 2023, 10 x

Zumba®

Irma Jariashvili-Ziebold

302209

Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr

ab Donnerstag, 2. März 2023, 10 x

Friesenheim, Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstr. 97a

36,- EUR

Pil&yoga (Pilates & Yoga) - Anfänger und Fortgeschrittene

Beatrix Gschimailo

Friesenheim, Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4

67,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302214

Montag, 17:30-18:30 Uhr

ab Montag, 27. Februar 2023, 15 x

302212

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 27. Februar 2023, 15 x

Pil&yoga (Pilates & Yoga) - Fortgeschrittene

302213

Beatrix Gschimailo

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 1. März 2023, 15 x

67,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Nordic Walking - Workshop

Sie erfahren alles rund um das Thema Nordic-Walking. Neben der richtigen Ausrüstung und dem richtigen Einsatz der Stöcke werden wir auch über den gesundheitlichen Vorteil dieser Sportart sprechen. Die Veranstaltung kann auch ein Auftakt eines Nordic-Walking Treffs sein.

302215

Herbert Höckl

Donnerstag, 16. März 2023, 19:00-21:15 Uhr

Friesenheim Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Raum C 113

13,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Aqua-Gymnastik für Frauen

302231

Gabriele Bickel

Dienstag, 18:45-19:45 Uhr

ab Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x

Friesenheim, Lehrschwimmbekken Bildungszentrum,
Friedhofstr. 7

56,50 EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

302250

Gabriele Bickel

Montag, 18:30-19:30 Uhr

ab Montag, 27. Februar 2023, 10 x

Friesenheim, Lehrschwimmbekken Bildungszentrum,
Friedhofstr. 7

56,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

302252

Gabriele Bickel

Montag, 19:30-20:30 Uhr

ab Montag, 27. Februar 2023, 10 x

Friesenheim, Lehrschwimmbekken Bildungszentrum,
Friedhofstr. 7

56,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Kenntnisse einer Schwimmlage werden vorausgesetzt.

302255

Gabriele Bickel

Dienstag, 19:45-20:45 Uhr

ab Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x

Friesenheim, Lehrschwimmbekken Bildungszentrum,
Friedhofstr. 7

56,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Aqua-Gymnastik für Senioren

Monja Eckert

Friesenheim, Lehrschwimmbekken Bildungszentrum,
Friedhofstr. 7

40,- EUR

302238

Montag, 16:00-16:45 Uhr

ab Montag, 27. Februar 2023, 10 x

302239

Montag, 16:45-17:30 Uhr

ab Montag, 27. Februar 2023, 10 x

302240

Montag, 17:30-18:15 Uhr
ab Montag, 27. Februar 2023, 10 x

Aqua-Gymnastik für Frauen

Marion Beck
Friesenheim, Lehrschwimmbecken Bildungszentrum,
Friedhofstr. 7
52,- EUR

302233

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 2. März 2023, 13 x

302234

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 2. März 2023, 13 x

302235

Donnerstag, 19:45-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 2. März 2023, 13 x

Gesundheit – Ernährung

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

Die Basen-Kur - Erholungszeit 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, 15. März 2023, 19:00-21:15 Uhr
Samstag, 18. März 2023, 9:30-13:30 Uhr
Montag, 20. März 2023, 19:00-21:15 Uhr
Donnerstag, 23. März 2023, 19:00-21:15 Uhr
Friesenheim Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
50,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten und 3,- EUR Skript)

Basisch kochen - Der leichte Weg zu mehr Vitalität

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

305203

Beate Kecac
Montag, 6. März 2023, 18:00-21:00 Uhr
Friesenheim Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
17,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Mexikanische Küche

Wir kochen ein in Mexikos beliebtes Gericht: Enchiladas.

305205

Damyan Mihov
Samstag, 22. April 2023, 10:00-13:00 Uhr
Friesenheim Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
17,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Sprache**Englisch für den Alltag (A2)****406201**

Michael Lehmann
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 27. Februar 2023, 14 x
Friesenheim Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
93,00 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Französisch für Fortgeschrittene - konversationsorientiert**408201**

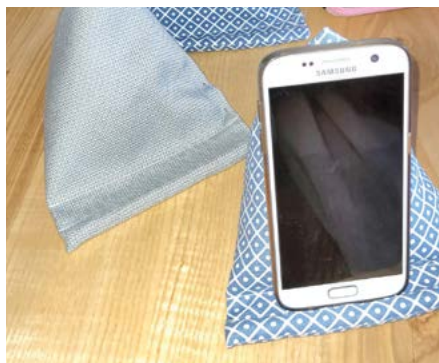
Sylvie Kurz
Donnerstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 2. März 2023, 10 x
Friesenheim Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Grundschule
66,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Junge VHS**Handy- oder Tablet-Sitzsack nähen (ab 14 J.)**

Super easy stellen wir aus einem Stück Stoff und etwas Füllung diesen praktischen kleinen Sitzsack her, auf den wir Handy, Tablet oder Laptop stellen können. Auch für Anfänger/innen. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

209240

Ulrike Harter
Freitag, 10. März 2023, 17:00-19:30 Uhr
Friesenheim Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
13,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

**Töpfern für Kinder (6-11 J.)**

Wir töpfeln zu Ostern Hasen, Eier oder Schalen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ton lädt zum kreativen Gestalten ein. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher, Wellholz. Material- und Brennkosten bitte bar entrichten.

208206

Ulrike Holzenthaler-Welde
Samstag, 25. März 2023, 10:00-12:15 Uhr
Oberschopfheim, Werkstatt der Dozentin, Burgunderweg 1
13,50 EUR (zzgl. Material- und Brennkosten ca. 12,- EUR)

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

Aus Hefe- und Ölteig backen wir lustige Hasen zu Ostern.

305240

Ulrike Harter
Montag, 3. April 2023, 15:00-17:30 Uhr
Friesenheim Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
17,- EUR (zzgl. Naturalkosten)

**Seifen selber herstellen für den Muttertag (9-12 J.)**

Zum Mutter- oder Vatertag entstehen wunderschöne kleine Seifen aus natürlichen Zutaten. Wir verarbeiten Rohseife und veredeln mit besonderen Düften und Farben, in verschiedenen Formen. Materialkosten bitte bar entrichten.

210210

Ulrike Holzenthaler-Welde
Samstag, 29. April 2023, 10:00-12:15 Uhr
Oberschopfheim, Werkstatt der Dozentin, Burgunderweg 1
13,50 EUR (zzgl. ca. 10,- bis 12,- EUR Materialkosten)

T-Shirt mit Schablonen bemalen (8-12 J.) in den Pfingstferien

Mit Hilfe verschiedener Schablonen und Stoffmalfarben designen wir unser T-Shirt individuell. Bitte mitbringen: weißes Shirt zwingend gewaschen und gebügelt, Malkeittel, Pinsel, Getränk.

209251

Ulrike Harter
Mittwoch, 31. Mai 2023, 15:00-17:30 Uhr
Auberghalle, Oberschopfheimer Str. 1, Raum 2
18,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten nach Verbrauch)

Schlüsselanhänger aus Makramee (8-12 J.) in den Pfingstferien

Aus dickem Garn fertigen wir uns tolle Schlüsselanhänger, die immer kleine Helferlein sind oder sich auch gut zum Verschenken eignen. Bitte mitbringen: Schere, Maßband, Getränk.

209250

Ulrike Harter
Dienstag, 30. Mai 2023, 15:00-17:30 Uhr
Auberghalle, Oberschopfheimer Str. 1, Raum 2
18,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten nach Verbrauch)

Reittag für Kinder (ab 9 J.)

Pferde sind Eure Lieblingstiere? Wir wollen gemeinsam mit Euch einen tollen Vormittag verbringen! Zuerst dürft Ihr uns putzen und anschließend für das Reitprogramm richten. Über einen tollen Ausritt mit Euch würden wir uns sehr freuen. Ob Ihr schon reiten könnt oder nicht, ist an diesem Tag nicht so wichtig. Was bringe ich mit? Lies auf der VHS-Homepage weiter.

109210

Jessica Müller
Samstag, 13. Mai 2023, 9:00-13:00 Uhr
Friesenheim-Schuttern, beim Reitplatz in der Kruttenau
57,50 EUR (min. 4/max. 9 Teiln.)