

## Vorträge

### Auf den Spuren der Inkas in den Hochanden

Für zwei Wochen ging es mit Zelt und Rucksack auf steinig und zum Teil recht steilen Wegen in die Hochanden Perus: kalte Nächte über 3.500 m, Pässe bis zu 5.000 m, dazu einmalige Landschaften und viele Begegnungen mit der heimischen indigenen Bevölkerung. Natürlich gehörten die eindrucksvollen Überreste der Inkastätten wie Machu Picchu dazu.

**109204**

Gerhard Silberer

Donnerstag, 7. März 2024, 19:00 Uhr

Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Musiksaal - Eingang gegenüber Friedhof

5,- EUR



### Das Baltikum - Litauen, Lettland, Estland

#### Filmvortrag

In den baltischen Staaten Litauen, Lettland und Estland konnten menschenleere Naturlandschaften ihre Einmaligkeit bis heute bewahren. Geschichte und Moderne bilden interessante Kontraste in den Hauptstädten Vilnius, Riga und Tallinn. Tartu in Estland hat eine der ältesten Universitäten in Nord- und Osteuropa. Auch die deutsche Vergangenheit hat vielerlei Spuren hinterlassen, wie der deutsche Ritterorden oder Kaufleute der Hanse belegen.

**109202**

Günther Rentschler

Donnerstag, 21. März 2024, 19:00 Uhr

Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Musiksaal - Eingang gegenüber Friedhof

5,- EUR



### Tschad - Wo die Wüste am schönsten ist

Von der Erosion geformte Felsen, Vulkankrater und tiefblaue Seen zeigen die Vielfalt der Wüste. Aufregende Fahrten führen durch die Dünen. Immer noch bringen Kamelkarawanen Güter durch die unendliche Weite des Sandes. Dorfbewohner, Händler und Nomaden leben unter schwierigsten und extremsten Bedingungen.

**109206**

Bertram Rueb

Mittwoch, 24. April 2024, 19:00 Uhr

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a

5,- EUR



### Italien - Von den Oberitalienischen Seen in die Toskana

#### Bildervortrag

Der neue Bildervortrag von Bernd Tacke nimmt die Zuschauer mit auf eine Reise zu den drei Oberitalienischen Seen Gardasee, Comer See und den Lago Maggiore. Weiter geht es in die Toskana in sehenswerte Städte wie Pisa, Lucca und San Gimignano. Eine Tour durch das hügelige Chianti-Gebiet mit den vielen kleinen malerischen Weinorten darf nicht fehlen.

**109208**

Bernd Tacke

Mittwoch, 15. Mai 2024, 19:00 Uhr

Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Musiksaal - Eingang gegenüber Friedhof

5,- EUR



### 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?

**103201**

Anja Günther

Mittwoch, 10. April 2024, 19:00 Uhr

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a

5,- EUR

### Wer entscheidet, wenn ich nicht mehr entscheiden kann?

#### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung als Möglichkeiten der Selbstbestimmung

Unangenehmes zu verdrängen ist menschlich, jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Lage geraten, in der er wichtige Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Aber es gibt Möglichkeiten vorsorglich zu bestimmen, wer für mich spricht und was ich konkret in einer schweren Krise wünsche. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation von Pflegestützpunkt Ortenaukreis – Außenstelle Lahr, Kursana Domizil dem Netzwerk Demenz, der Nachbarschaftshilfe Friesenheim und der VHS 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.

**303211**

Heike Dorow

Dienstag, 18. Juni 2024, 18:30-20:00 Uhr

Kursana Domizil, Tavauxstraße 22

Eintritt frei

### Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger

In diesem Vortrag soll es nach einer kurzen Einführung in die Ökologie der Pilze hauptsächlich um die häufigsten Speise- und Giftpilze der Region gehen. Die wichtigsten Merkmale werden besprochen und sollen dem Pilzsammler helfen, essbare Pilze von ihren giftigen Doppelgängern sicher zu unterscheiden. Anschließend wird es noch ein paar Sammeltipps geben. Eigene Funde können gerne mitgebracht werden.

**303210**

Max Wieners

Mittwoch, 17. April 2024, 18:00 Uhr

Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a

5,- EUR



## VHS unterwegs

### 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. Sollte das Wetter es erlauben, machen wir eine kleine Kräuterkursion, deshalb bitte an wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk denken. Material- und Skriptkosten bitte bar entrichten. Bitte mitbringen: 2 kleine, saubere Schraubgläser, gutes Schneidmesser und Bretchen.

Karina Schiebel  
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
18,50 EUR  
(zzgl. ca. 10,- bis 14,- EUR Natural- und Skriptkosten)

### Faszination Wildkräuter im Frühling

Bei einer kleinen Kräuterwanderung schauen wir uns 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

Mittwoch, 17. April 2024, 15:00-18:45 Uhr

### Faszination Wildkräuter im Sommer

Wir schauen, welche Wildkräuter auf unserem Kräuter-spaziergang entdeckt werden wollen. Wir vertiefen und besprechen ihre Heilwirkung und lernen, wie wir uns die Sommerpflanzen für den Winter haltbar machen können. Hierzu verarbeiten wir gemeinsam die gesammelten Blüten und Blätter zu einem Heilmittel und genießen einen kleinen Snack.

104204

Mittwoch, 26. Juni 2024, 15:00-18:45 Uhr

## 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

Dienstags, jeweils 18:00-19:30 Uhr  
5. März / 9. April / 7. Mai / 4. Juni / 2. Juli / 30. Juli 2024  
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4  
39,- EUR

## Musik – Tanz

### Gitarre Grundkurs

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

213210

Alois Oschwald  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x  
Aubergalle Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57  
74,50 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, 27. Februar 2024, 10 x  
Aubergalle Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57  
59,50 EUR

### Line Dance für Wiedereinsteiger

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

205209

Manuela Singrin  
Montag, 16:45-18:15 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a  
59,50 EUR

### Line Dance mit Grundkenntnissen

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

205210

Sonja Klötzle  
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a  
59,50 EUR

### Line Dance - Tanznachmittag

Wir laden alle tanzbegeisterten Line-Dance-Fans - Alt oder Jung - ein, einen Sonntagnachmittag mit viel Tanz und Spaß zu verbringen.

205211

Manuela Singrin / Ulrika Kiesel  
Sonntag, 10. März 2024, 13:00-17:30 Uhr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a  
5,- 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 sind bar im Kurs zu bezahlen.

208205

Ulrike Holzenthaler-Welde  
Freitag, 1. März 2024, 19:00-21:15 Uhr  
Freitag, 15. März 2024, 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)

### Kieselsteinbilder - grenzenlose Ideen für Erwachsene

Witzige Bilder werden mit kleinen Steinen gebastelt, bemalt oder unbemalt. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage der VHS Lahr.

210206

Ulrike Harter  
Donnerstag, 18. April 2024, 18:00-20:15 Uhr  
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
11,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)

## Mode – Fotografie

### Sommerkleid selber nähen

Aus leichtem Baumwoll- oder Viskosestoff nähen wir uns in wenigen Schritten ein tolles Schlupfkleid. Besorgen Sie sich einen „Super Easy“ Schnitt. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage der VHS Lahr.

209220

Ulrike Harter  
Donnerstag, 16. Mai 2024, 18:30-21:00 Uhr  
Freitag, 17. Mai 2024, 18:30-21:00 Uhr  
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
26,- EUR

### Grundkurs digitale Fotografie für Frauen

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie manuell zu fotografieren. Schritt für Schritt werden die Funktionsweisen erklärt. Das Gelernte üben wir mit einfachen Aufgaben. Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflexkamera, Systemkamera sowie Zubehör.

211203

Inés Oßwald  
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr  
ab Dienstag 9. April 2024, 6 x  
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
89,50 EUR

## Entspannung – Bewegung

Bitte für alle Entspannungs- und Bewegungskurse eine Yoga- bzw. Gymnastikmatte mitbringen

### Yoga am Morgen

301241

Regina Lauer  
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 16 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
104,- EUR

### Hatha-Yoga

301243

Eva Kollmer  
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
83,50 EUR

**Rückenfit**

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

**302203**

Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 10 x

**302204**

Mittwoch, 10:15-11:15 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 10 x

**Body Shape -  
Ganzkörpertraining für Einsteiger**

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Letizia Sansone  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Treppe zum Seiteneingang  
49,50 EUR

**302207**

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x

**302208**

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x

**Zumba®****302209**

Irma Jariashvili-Ziebold  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
49,50 EUR

**Pil&oga (Pilates & Yoga) - Anfänger und Fortgeschrittene**

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

Beatrix Gschimailo  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, Mehrzweckraum 1  
74,- EUR

**Anfänger und Fortgeschrittene****302214**

Montag, 17:30-18:30 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 15 x

**Anfänger und Fortgeschrittene****302212**

Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 15 x

**Fortgeschrittene****302213**

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 15 x

**Aqua-Gymnastik für Senioren**

Monja Eckert  
ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
44,- EUR

**302238**

Montag, 16:00-16:45 Uhr

**302239**

Montag, 16:45-17:30 Uhr

**302240**

Montag, 17:30-18:15 Uhr

**Aqua-Gymnastik für Frauen****302231**

Gabriele Bickel  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

**Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik****302250**

Gabriele Bickel  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

**Anfängerschwimmen für Frauen und Männer****302252**

Gabriele Bickel  
Montag, 19:30 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

**Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)**

Kenntnisse einer Schwimmlage werden vorausgesetzt.

**302255**

Gabriele Bickel  
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr  
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

**Aqua-Gymnastik für Frauen**

Monja Ludin  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 12 x  
Lehrschwimmbekken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
53,- EUR

**302233**

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr

**302234**

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr

**302235**

Donnerstag, 19:45 Uhr

**Gesundheit – Ernährung****Die Basen-Kur -  
Erholende Auszeit für den Körper**

Sie erhalten eine fachkundige Begleitung und erfahren viel Wissenswertes über basische Rezepte und wie es nach dem Basenfasten weitergehen kann.

**303205**

Beate Kecac  
Mittwoch, 28. Februar 2024, 19:00-21:15 Uhr  
Samstag, 2. März 2024, 9:30-13:30 Uhr  
Montag, 4. März 2024, 19:00-21:15 Uhr  
Mittwoch, 6. März, 19:00-21:15 Uhr  
Bildungszentrum Friesenheim, Friedhofstr. 7, Schulküche,  
Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
55,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten, 3,- EUR Skript)

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

Michael Lehmann  
Montag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 14 x  
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,  
102,50 EUR

**Französisch für Fortgeschrittene -  
konversationsorientiert****408201**

Sylvie Kurz  
Donnerstag, 17:00-18:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x  
Bildungszentrum Friedhofstr. 7, Eingang Grundschule  
73,- EUR

**Junge VHS****Töpfern für Kinder in den Herbstferien (6-11 J.)**

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

**208206**

Ulrike Holzenthaler-Welde  
Samstag, 9. März 2024, 10:00-12:15 Uhr  
Oberschopfheim, Werkstatt Dozentin, Burgunderweg 1  
15,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material- und Brennkosten)

**Kochen für Kids - Fortgeschrittene (9-13 J.)**

Junge Köchinnen und Köche mit Erfahrung in Kochen können ihr bereits Gelerntes vertiefen. Wir kochen verschiedene kalte und warme Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten.

**305241**

Christiane Bischoff  
Mittwoch, 15. Mai 2024, 15:00-18:00 Uhr  
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
18,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

**Osterbacken für Kinder (9-13 J.)****305244**

Christiane Bischoff  
Mittwoch, 6. März 2024, 15:00-18:00 Uhr  
Bildungszentrum Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
18,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)